

Cuidados personales después de la radioterapia de cabeza y cuello.



COMER Y BEBER

Su nutricionista continuará ayudándolo en su forma de comer y beber.

- Mantenga su peso y deglución comiendo alimentos suaves y licuados ricos en proteínas y calorías.
- Empiece a comer alimentos regulares cuando el dolor se detenga, y el masticar y deglutir sea más fácil.
- Vuelva a una alimentación balanceada siguiendo la Guía de la alimentación saludable de Canadá.
- Intente beber 8 vasos de líquidos no gaseosos (sin alcohol ni cafeína) cada día.
- Mantenga su peso por las primeras 6 a 8 semanas después de haber finalizado el tratamiento.

DEGLUCIÓN

Su terapeuta del lenguaje puede enseñarle a deglutir antes del tratamiento.

- Puede asistir a una evaluación de control 8 semanas después de su último tratamiento para controlar la deglución.

Estudio de la deglución y cambios en la alimentación

- Continúe con la misma alimentación hasta que se le indique.
- Continúe siguiendo las instrucciones de seguridad para deglutir (**Consulte la hoja “Antes de la radiación”**)

Ejercicios de deglución

- Realice cada ejercicio de 5-10 veces, 3 veces al día durante al menos 6 meses después de finalizar su tratamiento

Cambios en la deglución debido a la radioterapia

- Los efectos secundarios pueden ir mejorando 1-2 meses después de finalizar el tratamiento

CUIDADO BUCAL

Su equipo de odontología oncológica le ayudará con el cuidado de su boca.

Utilización hilo dental

- Si es posible, utilice la seda dental al menos una vez al día
- Si fuese necesario, utilice enjuagues anestésicos con lidocaína antes del uso de la seda dental

Cepillado

- Use enjuague anestésico de lidocaina antes del cepillado
- Use un cepillo blando
 - Realice un cepillado suave después de las comidas y antes de acostarse
 - Para limpiar la boca, utilice una gasa empapada en enjuague bucal

Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” en la última hoja)

- Enjuáguese con un colutorio después de ...
 - Cepillado
 - Uso de seda dental
 - Comer
 - Enjuáguese cada 1-2 horas mientras esté despierto
 - Continúe utilizando cubetas de flúor a diario o utilice pasta dental rica en flúor para prevenir la caries dental
- Informe a su dentista si no le es posible utilizar dentífrico fluorado y/o cubetas con flúor.*

Hidratación oral

- Hidrate y humidifique las fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátese con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
 - Evite vaselina (jalea de petróleo) y productos a base de glicerina
- Utilice chicle y/o caramelos sin azúcar para estimular la salivación

Cuidado labial

- Use ceras o lubricantes con base de aceite, solubles en agua
 - No utilice vaselina (jalea de petróleo)

CUIDADO DE LA PIEL

Su equipo de radioterapeutas continuará ayudándole con el cuidado de su piel. Continúe con los consejos recibidos hasta que su piel esté sana.

Tomará un tiempo para que la piel sane

- Su piel mejorará progresivamente 2-3 semanas después de haber terminado el tratamiento
 - El color de la piel puede tardar 3-4 semanas en volver a la normalidad
 - Su piel estará más sensible incluso después de que se haya curado
- Continúe con las mismas indicaciones, tal como se indica en las hojas de **“antes / durante la radioterapia”**
- Utilice lociones o cremas para el cuerpo, sin perfume, 4 veces al día
 - Evite la exposición al sol en el área tratada
 - Use un protector solar cuando la piel se haya curado (FPS 30 o mayor)

La pérdida de cabello puede ser temporal o permanente

- El pelo del área tratada puede volver a crecer a los 3-6 meses después de finalizar el tratamiento
- El cabello nuevo puede ser más delgado y frágil y que usted lo note diferente

ALIMENTACIÓN POR SONDA Y CUIDADOS

Si usted es portador de una sonda de alimentación, su nutricionista y el equipo de salud le ayudarán a cuidar y manejar correctamente su sonda.

- Continúe la alimentación por sonda y trabaje junto con su nutricionista para ajustar sus alimentos y empezar a comer y beber más por la boca.
- Su sonda puede ser retirada por su doctor o cirujano cuando Ud. haya mantenido su peso estable por al menos 1 mes sin usar la sonda para alimentarse.

Cuidados bucales

ENJUAGUE BUCAL ALCALINO



1 cucharadita de sal (5ml)



1 cucharadita de bicarbonato de sodio (5 ml)



4 vasos de agua (1L)

CÓMO HACER UN ADECUADO ENJUAGUE BUCAL

1. Mezclar 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal con 4 vasos de agua
2. Conservar el enjuague bucal en un recipiente tapado
3. Mantenerlo a temperatura ambiente
4. La mezcla es válida sólo para un día

CÓMO UTILIZAR EL ENJUAGUE BUCAL

- Agitar bien antes de usar
- Enjuáguese y haga buches con una cantidad aproximada de 15ml (3 cucharas de soperas) y luego escúpalo
- Repita el enjuague 2 o 3 veces por cada uso.
- Utilice el enjuague bucal cada 2 horas durante el día

CUIDADO DE LA PRÓTESIS DENTAL

- Utilice sus prótesis dentales removibles el menor tiempo posible
- Retire sus prótesis dentales removibles antes del cepillado
- Cepille y enjuague sus prótesis después de cada comida y antes de dormir
- Sumerja sus prótesis en una solución antiséptica (mínimo 8 horas)
- Si está recibiendo tratamiento contra los hongos, sumerja las prótesis en una solución anti-hongos

INSTRUCCIONES DE USO DE LAS CUBETAS DE FLÚOR

1. Cepílese y use hilo dental antes de colocar las cubetas
2. Llene las cubetas con gel de flúor (1/3 de su altura)
3. Coloque las cubetas en la boca y escupa el exceso de gel
4. Mantenga las cubetas en la boca durante 5 minutos
 - Realice este procedimiento antes de dormir para obtener mejores resultados
 - Cepille las cubetas y déjelas secar después de cada uso
 - No utilice agua caliente para lavar las cubetas (pueden deformarse)
 - No coma, beba o enjuague antes de que hayan transcurrido al menos 30 minutos desde la utilización de las cubetas

Informe a su dentista si ya no es capaz de utilizar sus cubetas de flúor.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SU CUIDADO:
