

Cuidados personales durante el tratamiento de radioterapia de Cabeza y Cuello



COMER Y BEBER

Su nutricionista le asesorará en la forma de comer y beber durante el tratamiento.

- Elija alimentos con alto contenido calórico, protéico y abundancia de líquidos
 - Consuma queso, leche, carne, huevos, vainitas, yogurt, flanes y helados
- Elija alimentos blandos o triturados si tiene dolor o problemas para masticar
 - Cocine en forma de cremas, potajes, guisos, pastas, huevos revueltos y puré de papas
 - Utilice salsas, aceites o mantequilla para lubricar los alimentos
- Evite los alimentos ácidos y jugos como el de tomate, naranja o toronja
- Evite alimentos duros, crujientes y secos: como tostadas, frutos secos, papas fritas, frutas y verduras crudas
- Racione en pequeñas cantidades su alimento durante el día (snacks) cuando la deglución se haga difícil
- Tome suplementos nutritivos en forma de batidos
- Intente beber 8 vasos de líquidos sin gas (sin alcohol ni cafeína)
- Ingiera pequeños bocados de comida y sorbos de líquido con frecuencia para mantener su deglución activa
- El cambio de gusto en la comida es normal. Pida consejos a su nutricionista para ayudar a que la comida sepa mejor

Si tiene problemas para comer o mantener su peso, informe a su equipo médico de inmediato.

DEGLUCIÓN

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

Estudio de la deglución y cambios en la alimentación

- Continúe siguiendo las instrucciones para deglutir con seguridad (**Consulte la hoja “Antes de la radiación”**)

Ejercicios de deglución

- Continúe con sus ejercicios de la mejor manera posible durante el tratamiento
- Realice cada ejercicio de 5 a 10 veces (3 veces al día)

Cambios en la deglución secundarios a la radioterapia

En cualquier momento después de la segunda semana de inicio del tratamiento puede que su deglución sea más difícil debido a los efectos secundarios de la radiación. Estos cambios pueden continuar hasta unas semanas después que su tratamiento haya finalizado.

- Puede notar que tiene escozor o sensación de quemazón en la boca o garganta al tragar, asimismo puede apreciar cambios en el sabor y olor de los alimentos
- Puede percibir sequedad bucal. Lleve una botella de agua y beba con frecuencia durante el día

CUIDADO BUCAL

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

Utilización del hilo dental

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

Cepillado

- Use enjuagues anestésico de lidocaína antes del cepillado
- Use un cepillo blando y una pasta dental con flúor
 - Para limpiar la boca, utilice una gasa húmeda o un hisopo limpio empapado en enjuague bucal
 - De no tolerar el cepillado, utilice enjuagues bucales con bicarbonato

Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” y “uso de cubetas de flúor” en la última hoja)

- Enjuáguese, haga buches, escupa el enjuague varias veces después del cepillado, el uso de hilo dental o la ingesta de comidas.
 - Enjuáguese cada 1-2 horas durante el día, mientras esté despierto
- Use cubetas de flúor a diario o utilice una pasta dental rica en flúor para prevenir la caries
- Si tiene mucosidad espesa, use el enjuague bucal con más frecuencia y beba pequeños sorbos de agua frecuentemente

Hidratación oral

- Hidrate y humidifíquese fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátese con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
 - Evite utilizar vaselina (jalea de petróleo) y productos a base de glicerina

Cuidado labial

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

CUIDADO DE LA PIEL

Su equipo de radioterapeutas le ayudará con el cuidado de la piel durante el tratamiento.

Puede notar la piel seca, agrietada, enrojecida e inflamada

- Cuide su piel según lo aconsejado anteriormente (**Ver hoja “Antes de la radioterapia”**)
- Utilice lociones o cremas hidratantes, sin perfume, 4 veces al día
- No retire la piel descamada, costras ni frote la piel

Dígale a su equipo de atención médica si su piel supura o siente escozor

- Continúe lavándose con jabón neutro y agua templada. Seque el área después de lavarse.
- Su médico puede prescribirle una crema o loción para la piel
- Puede utilizar compresas con suero salino hasta 4 veces al día

Si usted tiene problemas con su estoma (zona de la cánula en contacto con la piel), dígaselo a cualquier miembro de su equipo médico de inmediato.

ALIMENTACIÓN POR SONDA Y CUIDADO DE LA MISMA

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.

La alimentación por sonda

- Continúe limpiando su sonda de alimentación con agua 2 veces al día (**Consulte hoja “Antes de la radiación”**)
- Si usted está perdiendo peso o come y bebe menos por vía oral, su nutricionista trabajará con usted para iniciar y controlar la alimentación por sonda
- Beba abundantes líquidos y use suplementos dietéticos siguiendo el consejo de su nutricionista

Cuidado de la sonda

- Mantenga limpia y seca la piel alrededor de la sonda.
- Si no hay pérdida de material alrededor de la sonda, deje de usar gasas
- Revise la sonda para detectar signos de enrojecimiento, sensibilidad, mal olor o signos de infección
 - Son signos de infección: piel enrojecida, inflamación, secreción, dolor o fiebre

Consulte con su equipo médico si.....

- Si usted cree que tiene una infección o algún problema con su sonda
- Si la pieza de goma / plástico alrededor de la sonda está demasiado apretada o suelta.

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:
