

# INSTRUCCIONES PARA RADIACIÓN DE CUELLO Y CABEZA

SÍ	NO
<p><b>Cuidado de la piel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lave el área tratada diariamente usando un jabón suave, libre de fragancia e hidratante; por ej., Dove® - Sensitive Skin o Aveeno®. Sea cuidadoso al lavar el área tratada y seque dando toquitos.</li> <li>Si no hay resquebrajamiento de la piel, aplique un humectante sin fragancia dos veces al día a la piel después del tratamiento de radiación.</li> <li>Si hay resquebrajamiento de la piel, su proveedor de salud de radioterapia puede recetarle una crema como Silvadene®. En ese caso, lave y seque la piel dos veces al día y aplique la crema recetada por su proveedor de salud después del lavado.</li> </ul> <p><b>Cuidado bucal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cepílese los dientes, encías y lengua suavemente con un cepillo de dientes suave y pasta suave como Biotene® o Sensodyne® por ejemplo.</li> <li>Sorba agua o una bebida saborizada para mantener su boca y garganta húmeda.</li> <li>Su proveedor de salud puede sugerirle usar un enjuague bucal oral o seco como Biotene® para eliminar las secreciones. Úselo siguiendo las indicaciones recibidas.</li> <li>Se recomienda que se enjuague la boca 6 a 8 veces al día con una solución de sal/bicarbonato sódico (levadura para hornear): Mezcle 1 taza de agua a temperatura tibia, 1/4 cucharadita de bicarbonato sódico y 1/8 cucharadita de sal. Mezcle, haga gárgaras y escupa.</li> <li>Vea a su dentista antes de iniciar el tratamiento de radiación como se indicó.</li> </ul> <p><b>Control del dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Su tratamiento puede causarle dolor en la boca, garganta, piel y otras áreas. Asegúrese de que su proveedor de salud sepa su nivel de dolor. El objetivo es minimizar su dolor para ayudarle a completar al tratamiento.</li> <li>Su proveedor de salud de radioterapia puede recetarle medicamentos narcóticos contra el dolor. Estos medicamentos causan estreñimiento. Hable con su proveedor y siga el régimen intestinal sugerido.</li> </ul>	<p><b>Cuidado de la piel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evite usar ropa que roce el cuello o área de tratamiento.</li> <li>Evite exponer la piel tratada a calor o frío extremo.</li> <li>No se afeite el área de tratamiento. Si tiene que afeitarse, use una afeitadora eléctrica.</li> <li>Evite exponer de forma prolongada el área en tratamiento a la luz directa del sol. Si es necesario una exposición prolongada, cúbrase con ropa o use protector solar de al menos SPF 50.</li> <li>No aplique cremas/lociones a la piel dos horas antes de la radiación.</li> </ul> <p><b>Cuidado bucal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evite enjuagues bucales que contengan alcohol.</li> <li>No use tabaco como cigarrillos, pipas, cigarro o tabaco para mascar.</li> </ul> <p><b>Control del dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No cambie la dosis de su medicación para el dolor (aumentarla o reducirla) sin hablar con su proveedor de salud de radioterapia.</li> <li>Evite no colocar sus medicamentos para el dolor o dejarlos en un lugar no seguro. Son difíciles de reemplazar si se pierden o se los roban.</li> </ul>



# INSTRUCCIONES PARA RADIACIÓN DE CUELLO Y CABEZA

## Dieta

- Independientemente de su peso actual, una pérdida de peso excesiva durante el tratamiento retrasa la curación posterior.
- Obtenga una nutrición adecuada durante su tratamiento. Coma una dieta balanceada que sea alta en calorías y proteínas.
- Según sea necesario: Alimentos molidos, en puré o cortados en trozos muy pequeños y suaves. Use una licuadora para hacer batidos o alimentos licuados.
- Coma alimentos blandos (como macarrones, puré de papas, huevos revueltos, queso, yogurt griego, mantequillas de nueces, bananas y avocados).
- Use polvos de proteína y/o fórmulas de suplemento para ingerir más calorías y proteínas.
- Evite alimentos ásperos o crujientes (como granola, papas fritas, tostadas duras). Añada salsa, caldo o leche para humedecer o ablandar los alimentos.
- Como alimentos tibios, NO calientes.
- Evite alimentos ácidos y picantes (como jugos cítricos, salsa, polvo de chile, pimienta picante y vinagre).
- Manténgase hidratada. Debería intentar tomar 2 litros de líquido todos los días. Limite las bebidas que contengan cafeína. Evite el alcohol.
- No tome vitaminas, suplementos o remedios herbales que no hayan sido aprobados por su proveedor de salud.
- Si experimenta signos o síntomas del tratamiento, por favor hable con su equipo de radioterapia oncológica para revisar las opciones de manejo.

