

CUIDADOS DURANTE LA RADIOTERAPIA

CONSULTA DE ENFERMERÍA
SERVICIO DE ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Bienvenidos a la Consulta de Enfermería del Servicio de ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA del Hospital Virgen de la Arrixaca. Con este folleto queremos informarle y ayudarle a que participe de su cuidado. Si tiene alguna pregunta no dude en consultar a su médico o enfermera/o.

La consulta externa de Enfermería es una consulta de atención especializada que atiende a los pacientes afectados de diversas patologías con indicación médica de tratamiento radioterápico.

CUIDADOS DURANTE LA RADIOTERAPIA

Los hábitos tóxicos, como el alcohol, tabaco, etc. no le ayudan en la recuperación de su salud, procure eliminarlos, ya que aumentarán la toxicidad del tratamiento.

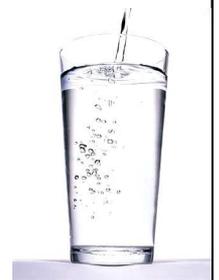
Si tiene reacciones cutáneas:

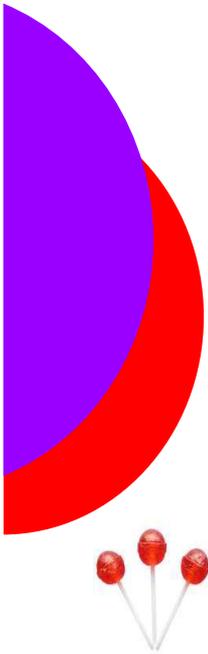
- Lávese la piel del área de tratamiento sólo con jabones suaves.
- Use un champú suave, como champú de niños, si se está tratando la cabeza.
- Al usar una toalla, séquese con pequeños golpecitos o aplicaciones. No frote la zona, ya que esto podría hacerle daño.
- Si tiene que afeitarse en el área tratada, utilice maquinilla eléctrica para prevenir los cortes.
- Evitar el uso de lociones de afeitado o cremas perfumadas.
- No use perfumes, desodorantes o maquillaje en el área tratada.
- Evite usar almohadillas para calentar o compresas de hielo en la piel del área tratada.
- La prendas sueltas, preferiblemente de fibras naturales más que artificiales, son más cómodas e irritan menos la piel. Evite el roce y la presión excesivas (tirantes de sujetadores, cataplasmas, bolsas de agua caliente, esterillas, etc.) que también pueden producir irritación.
- Dado que la zona tratada es más sensible, evite su exposición al sol o a vientos fríos y utilice un protector solar.
- A menos que sea necesario, no utilice cinta tiritas y esparadrapo en el área tratada.
- No nade en agua salada, lagos, piscinas o estanques.
- Comunique siempre cualquier molestia o preocupación a su enfermera o médico.



Cansancio:

- Limite sus actividades, si es posible.
- Haga ejercicio cada día para mantener su fuerza.
- Acepte los ofrecimientos de ayuda de amigos y familiares.
- Beba dos litros de líquido al día para evitar la acumulación de productos de desecho celulares.
- Aumente su descanso durmiendo más por la noche y haciendo pequeñas siestas durante el día.
- Intente comer incluso cuando esté cansado. A veces, un poco de comida aumentará su energía.





Mucositis (úlceras orales o en la garganta):

- Elegir alimentos suaves que sean fáciles de masticar y tragar.
- Evitar comidas que irriten la boca, como las frutas cítricas y las comidas con muchas especias, saladas, ásperas, rugosas o secas.
- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos y suaves.
- Cortar los alimentos en pedazos pequeños.
- Convertir la comida en puré.
- Usar una paja para beber líquidos.
- Tomar los alimentos fríos o a temperatura ambiente, puesto que la comida caliente puede irritar la boca sensible.
- Usar pastillas y sprays anestésicos para entumecer la boca y la garganta durante tiempo suficiente para tomar las comidas.

Xerostomía (boca seca):

- Chupe caramelos duros o polos sin azúcar o mastique chicle sin azúcar; esto puede ayudar también a producir más saliva.
- Coma alimentos blandos o purés, que son más fáciles de tragar.
- Mantenga los labios húmedos con bálsamos de labios.
- Tome comidas con salsas y aliños de ensalada para humedecerlos y hacer que sean más fáciles de tragar.
- Beba un poco de agua cada pocos minutos para hacer que sea más fácil tragar y hablar.

Alteraciones del sentido del gusto y/o el olfato:

- Sirva las comidas a temperatura ambiente.
- Intente usar pequeñas cantidades de condimentos con sabor.
- Haga la carne, el pollo o el pescado marinados en salsas dulces.
- Si la carne roja tiene un sabor o un olor extraño, cambie a pollo, pavo, huevos o productos lácteos.



Pérdida de pelo:

- Si está valorando la posibilidad de usar una peluca, consulte a un estilista de pelucas antes de comenzar el tratamiento.
- Una vez que comience el tratamiento, use un champú suave, séquese el pelo mediante golpecitos o aplicaciones y péinese-lo cuidadosamente, sin tirar.
- Use un secador de pelo sólo si es necesario y manténgalo en un ajuste de poco calor.

Evite los tintes de pelo, los rulos, las planchas para rizar y hacerse la permanente.

Náuseas/vómitos:

- Tome comidas pequeñas.
- Coma y beba lentamente.
- Coma a menudo.
- Evite las comidas fritas o ricas en grasa.
- Beba líquidos fríos entre las comidas.
- Tome comidas que tengan sólo un aroma leve y que puedan servirse frías o a temperatura ambiente.
- Ajustese a cualquier dieta especial que su médico le indique.
- Si tiene el estómago muy indispuesto, intente una dieta de líquidos claros (caldos y zumos) o comidas blandas que sean fáciles de digerir.
- Si las náuseas/vómitos persisten, su médico puede prescribirle un antiemético para prevenir las náuseas.

Diarrea:

- Evite los alimentos ricos en fibras o que puedan producir calambres o sensación de gases (verduras crudas, café, judías, repollo, comidas muy especiadas).
- Tome comidas pequeñas, frecuentes.
- Evite los productos lácteos.

Tome comidas ricas en potasio, como plátanos, patatas, etc porque la diarrea produce pérdida de potasio.

Pérdida de apetito:

- Coma siempre que tenga hambre. Varias comidas más pequeñas durante todo el día podrían ser más adecuadas que tres comidas más grandes.
- Pase la hora de la comida de forma tranquila y relajada.
- Añada variedad a su menú.

CONSULTA DE ENFERMERÍA.

Servicio de Oncología Radioterápica

Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Planta: -2

Teléfono: 968 369502

Recuerde que tanto su médico como su enfermera/o están a su disposición por si tiene alguna duda.