



## Recomendaciones para Pacientes en TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA EXTERNA CON TUMORES DE SARCOMAS

### CUIDADOS DE LA PIEL

- La **ropa** en contacto con la zona irradiada debe ser **de algodón**.
- La **higiene** de la zona a tratar se realizará **con agua tibia y gel con PH neutro**, evitando incidir con el agua de ducha a presión y/o temperatura elevada.
- En la zona de tratamiento, **no utilizar esponjas** ni frotar la piel enérgicamente y para secarla dar pequeños toques con toalla de algodón o papel absorbente de cocina.
- **No** debe utilizar **métodos agresivos de depilación en la zona de tratamiento** (ceras, rasurado con cuchilla, maquinillas depilatorias.) incluyendo las semanas de tratamiento y las 2-3 posteriores
- Intentar mantener- las zonas de mayor riesgo, (surco submamario, axila, ingle sobre todo), con la piel lo más seca posible.
- Deberá **evitar** ponerse **colonias y desodorante** o cualquier crema, **la enfermera** de la consulta, le **indicará que tipo de cremas hidratantes debe utilizar** durante el tratamiento.
- **Evite el calor o frío** extremos en la zona de tratamiento.
- **Si durante el tratamiento tiene picores** y molestias en la piel irradiada, **no debe rascarse** ni utilizar ningún tipo de desinfectantes ni cremas, utilice compresas de agua de manzanilla para aliviar la sensación de picor (una bolsa de manzanilla en un litro de agua) y **consúltelo con la enfermera** de la consulta de radioterapia.
- **Evite tomar el sol** directamente en esa zona durante el tratamiento. Utilice siempre factor de protección 50

### CUIDADOS GENERALES DURANTE EL TRATAMIENTO

- Es muy importante, mantener una buena alimentación, **dieta saludable** es la más recomendable.
- Aumente un poco la cantidad de proteínas (carne, pescado, huevos, lácteos), y de vitaminas, (frutas y verduras).
- Beba al menos **2 litros de líquidos al día**, ya que la hidratación de la piel comienza por mantenerse hidratado por dentro.
- Procure no perder ni ganar peso durante las semanas de tratamiento.
- Lleve una vida activa si no hay contraindicación, recomendándole caminar 30 minutos al día.
- No es recomendable acudir a la piscina ni a la playa durante el tratamiento, su alto contenido en cloro y en sal marina irrita mucho la piel.
- Si está en **edad fértil**, en las relaciones sexuales, deberá utilizar **medidas anticonceptivas**