

Recomendaciones para Pacientes en TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA EXTERNA EN TUMORES DE CABEZA Y CUELLO

CUIDADOS DE LA PIEL

- La higiene de la zona a tratar se realizará con **agua tibia** y **gel con pH neutro**. No utilice esponjas ni frote la piel. Para secarla, emplear una toalla suave y dar ligeros toques.
- Sobre el área de tratamiento deberá **evitar ponerse colonias, lociones para el afeitado, maquillaje**, etc. Todos ellos contienen alcoholes que pueden irritar la piel.
- La enfermera de la consulta, le indicará que **crema reparadora** debe utilizar durante el tratamiento y cuándo aplicársela (es recomendable que pasen al menos dos horas desde la última aplicación de la crema y la hora de tratamiento).
- Si necesita afeitarse, deberá hacerlo con **maquinilla eléctrica**, sin apurar el rasurado.
- La zona de tratamiento deberá protegerse del frío y calor (hielo, agua caliente...). **Evite la exposición directa al sol** mediante el uso de pañuelos suaves o cuellos de algodón.
- Dependiendo del número de sesiones y su intensidad se producirá **alopecia** temporal (caída del cabello) solo en las zonas radiadas.
- Si durante el tratamiento tiene picores y molestias en la piel irradiada, no debe rascarse. 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.
- No utilice collares, cadenas o similares en el cuello, evitando así rozaduras en la piel.

*Si le han realizado una traqueotomía y utiliza una cánula de plata, se la cambiarán por una de PVC durante el TAC de simulación y todos los días de tratamiento.

CUIDADOS DE LA BOCA

- **Suprima** el consumo de **alcohol** y **tabaco**, y **evite** las comidas **muy frías** o **muy calientes**.
- Realice la **limpieza bucal** después de cada comida con un cepillo suave y una crema dental no abrasiva altamente fluorada. Hidrate la boca mediante la ingesta abundante de líquidos.
- Mantenga los labios húmedos con cacao o vaselina (retirar siempre antes de la sesión).
- Es aconsejable que acuda a su **dentista** para que le **revise la boca**, antes de empezar con el tratamiento (empaste de caries, extracción de piezas en mal estado, tratamiento de infecciones crónicas orales, fluoración para evitar las caries por irradiación...).

CUIDADOS DE LA BOCA

- Si utiliza prótesis dental (dentadura postiza) deberá lavarla después de cada comida y cepillarse las encías y la lengua con un cepillo de dientes muy suave.
- **NO OLVIDE** quitarse la dentadura postiza tanto en **la prueba de simulación como en las sesiones de radioterapia**.
- Realice **enjuagues y gargarismos** entre 6 y 8 veces al día, con una solución hecha con 1 litro de agua + 1 cucharada de bicarbonato. Si usa colutorios, deberán ser sin alcohol y enriquecidos con flúor. También puede enjuagarse la boca con agua de manzanilla.

***Si nota alguna alteración en la mucosa, lengua o encías, coménteselo a su médico o enfermera.**

CUIDADOS GENERALES DURANTE EL TRATAMIENTO

- Se controlará el peso al inicio del tratamiento y una vez por semana.
- Es importante que durante el tratamiento coma adecuadamente. Siga una **dieta sana** y evite los alimentos: picantes, amargos, muy salados o muy azucarados (usando especias en su lugar), ásperos, ácidos y muy fibrosos.
- Beba abundantes líquidos: **2 litros diarios**, preferentemente 30-60 minutos antes o después de las comidas. Puede tomar agua, manzanilla, té verde, zumo de frutas poco ácidas.
- Es aconsejable hacer **6 comidas al día**: desayuno, media mañana, comida, media tarde, cena y antes de acostarse. Si tiene la boca seca, puede enriquecer los alimentos sólidos con salsas suaves (aceite de oliva, bechamel, mayonesa, mantequilla, etc.). Si tuviera dificultad para masticar o tragar, ablande los alimentos, o realice una dieta **túrmix** y comience a comer por los segundos platos para asegurar la ingesta de proteínas. Si percibiera los sabores metálicos, pruebe a utilizar cubiertos de plástico.
***Si fuera necesario tomar suplementos alimenticios, su médico le recomendará cual y cómo tomarlo.**

A largo plazo puede producirse una limitación de apertura de la mandíbula. Para prevenir o minimizar en lo posible este problema, debe realizar con frecuencia (mínimo 3 veces al día) los siguientes ejercicios (4-5 veces cada uno).

- Abra la boca todo lo que pueda durante cinco segundos.
- Abra la boca y mueva la mandíbula a los lados durante cinco segundos en cada dirección.
- Mueva la mandíbula en un movimiento circular cinco veces.
- Ejercicio de bostezo: apoye la punta de la lengua en los dientes de abajo, y abra poco a poco la boca, aspirando mientras el aire, hasta llegar al máximo de apertura de la boca.

Lleve una vida activa siempre que no haya ninguna contraindicación, se **RECOMIENDA caminar 30 minutos al día**.