

Cuidados personales antes del inicio de la radioterapia de cabeza y cuello



COMER Y BEBER	<p><i>Su nutricionista le asesorará sobre cómo debe comer y beber.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Realice una dieta equilibrada con alimentos de todos los tipos: carnes, grasas, carbohidratos, verduras y frutas• Elija alimentos de consistencia blanda o triturados si tiene dolor o molestias para masticar y/o deglutir.• Intente beber 8 vasos (250cc) de líquidos no gaseosos (sin alcohol ni cafeína) cada día.• Mantenga su peso estable• Si pierde peso, hable con su nutricionista
DEGLUCIÓN	<p><i>Su terapeuta del lenguaje puede enseñarle a deglutir antes del tratamiento.</i></p> <p><i>Estudio de la deglución y cambios en la alimentación</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Antes de empezar el tratamiento, usted puede ser evaluado por un terapeuta del lenguaje para tener mejor información sobre cómo realizar la deglución• Para poder alimentarse y deglutir con seguridad durante el tratamiento, algunos de sus alimentos y bebidas deberán modificarse <p><i>Ejercicios de deglución</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Empiece sus ejercicios lo antes posible• Realice de 5 a 10 repeticiones de cada ejercicio, 3 veces al día <p><i>¿Cómo sé si tengo problemas de deglución?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tos, carraspera, voz ronca o la voz le sale con ruidos inusuales durante las comidas• Siente que la comida se queda atrapada en la garganta o que necesita beber agua para tragar la comida• Más esfuerzo o dificultad para deglutir y necesita más tiempo para comer• Dificultad para masticar los alimentos• Se le derrama líquido por la boca o por la nariz <p><i>Seguridad en la deglución</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Siéntese derecho mientras come o bebe y permanezca en esa posición hasta 30 minutos después• Utilice cucharitas para beber los líquidos en pequeños sorbos• Alterne pequeños bocados de comida con pequeños sorbos de líquido• Intente no hablar mientras mastica o deglute• Compruebe que no tiene restos de comida en la boca ni en las mejillas después de comer• Para poder tragar mejor, puede utilizar otras técnicas de deglución
CUIDADO BUCAL	<p><i>Su equipo de odontología oncológica le ayudará con el cuidado de su boca antes de empezar con el tratamiento.</i></p> <p><i>Uso del hilo dental</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice hilo dental con cera, por lo menos una vez al día <p><i>Cepillado</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice un cepillo dental de cerdas suaves<ul style="list-style-type: none">◦ Cepílese suavemente los dientes después de cada comida y antes de acostarse◦ Cepílese suavemente la lengua <p><i>Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” y “uso de cubetas de flúor” en la última hoja)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Enjuáguese, haga buches y escupa el enjuague varias veces después de cada cepillado o de usar el hilo dental<ul style="list-style-type: none">◦ Asegúrese que los enjuagues prescritos se realicen con 20 minutos de diferencia entre uno y otro <p><i>Hidratación oral</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Humidifique sus fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación• Hidrátese a menudo con enjuagues bucales y lubricantes a base de agua<ul style="list-style-type: none">◦ Evite productos a base de vaselina o glicerina <p><i>Cuidado labial</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice ceras o lubricantes a base de aceites, solubles en agua• Aplique el lubricante después de la higiene bucal, antes de dormir y según sea necesario• No se aplique vaselina (jalea de petróleo)
CUIDADO DE LA PIEL	<p><i>A su equipo de radioterapeutas le gustaría que conociera algunos consejos útiles para el cuidado de su piel.</i></p> <p><i>Lavado</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lavar con jabón suave sin perfume• Báñese con agua templada, enjuáguese bien y séquese con una toalla suave y limpia• Use ropa suelta y transpirable (de algodón) <p><i>Hidrate su piel</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice lociones o cremas hidratantes a base de agua para el cuerpo según crea necesario• No utilice lociones después de afeitarse ni perfumes para su piel• Evite los productos que contengan vaselina (jalea de petróleo) <p><i>Proteja su piel</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Proteja su piel de a luz directa del sol y del viento• Use un sombrero de ala ancha y protéjase con ropa adecuada• Evite las temperaturas extremas: mucho calor o mucho frío• No utilice bolsas de hielo ni compresas calientes. No utilice jacuzzis• Utilice sólo una rasuradora eléctrica.
ALIMENTACIÓN POR SONDA Y CUIDADO DE LA MISMA	<p><i>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.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lave la sonda con 60ml (1 jeringa) de agua tibia o a temperatura de ambiente dos veces al día (mañana y noche)• Mantenga limpia y seca la piel alrededor de la sonda<ol style="list-style-type: none">1. Limpie la piel con un algodón húmedo (con agua o agua con jabón)2. Limpie cualquier costra o secreción3. Seque con cuidado con ayuda de una toallita suave y limpia o con un algodón4. Si observa alguna fuga, cubra la piel con una gasa en forma de vendaje• Proteja la cánula con plástico mientras se baña e intente no sumergirse en agua (tinas, piscinas, jacuzzi)• No utilice alcohol, agua oxigenada, lociones o geles antibacteriales en la piel alrededor de la sonda

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:
