

# Cuidados personales durante el tratamiento de radioterapia de Cabeza y Cuello



## COMER Y BEBER

*Su nutricionista le asesorará en la forma de comer y beber durante el tratamiento.*

- Elija alimentos con alto contenido calórico, protéico y abundancia de líquidos
  - Consuma queso, leche, carne, huevos, vainitas, yogurt, flanes y helados
- Elija alimentos blandos o triturados si tiene dolor o problemas para masticar
  - Cocine en forma de cremas, potajes, guisos, pastas, huevos revueltos y puré de papas
  - Utilice salsas, aceites o mantequilla para lubricar los alimentos
- Evite los alimentos ácidos y jugos como el de tomate, naranja o toronja
- Evite alimentos duros, crujientes y secos: como tostadas, frutos secos, papas fritas, frutas y verduras crudas
- Racione en pequeñas cantidades su alimento durante el día (snacks) cuando la deglución se haga difícil
- Tome suplementos nutritivos en forma de batidos
- Intente beber 8 vasos de líquidos sin gas (sin alcohol ni cafeína)
- Ingiera pequeños bocados de comida y sorbos de líquido con frecuencia para mantener su deglución activa
- El cambio de gusto en la comida es normal. Pida consejos a su nutricionista para ayudar a que la comida sepa mejor

*Si tiene problemas para comer o mantener su peso, informe a su equipo médico de inmediato.*

## DEGLUCIÓN

*Su terapeuta de lenguaje puede enseñarle a deglutir antes del tratamiento.*

*Estudio de la deglución y cambios en la alimentación*

- Continúe siguiendo las instrucciones para deglutir con seguridad (**Consulte la hoja “Antes de la radiación”**)

*Ejercicios de deglución*

- Continúe con sus ejercicios de la mejor manera posible durante el tratamiento
- Realice cada ejercicio de 5 a 10 veces (3 veces al día)

*Cambios en la deglución secundarios a la radioterapia*

En cualquier momento después de la segunda semana de inicio del tratamiento puede que su deglución sea más difícil debido a los efectos secundarios de la radiación. Estos cambios pueden continuar hasta unas semanas después que su tratamiento haya finalizado.

- Puede notar que tiene escozor o sensación de quemazón en la boca o garganta al tragar, asimismo puede apreciar cambios en el sabor y olor de los alimentos
- Puede percibir sequedad bucal. Lleve una botella de agua y beba con frecuencia durante el día

## CUIDADO BUCAL

*Su equipo de odontología oncológica le ayudará con el cuidado de su boca durante el tratamiento.*

*Utilización del hilo dental*

- Utilice el hilo dental al menos una vez al día
- Si fuese necesario, utilice enjuagues anestésicos con lidocaína antes del uso de la seda dental

*Cepillado*

- Use enjuagues anestésico de lidocaína antes del cepillado
- Use un cepillo blando y una pasta dental con flúor
  - Para limpiar la boca, utilice una gasa húmeda o un hisopo limpio empapado en enjuague bucal
  - De no tolerar el cepillado, utilice enjuagues bucales con bicarbonato

*Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” y “uso de cubetas de flúor” en la última hoja)*

- Enjuáguese, haga buches, escupa el enjuague varias veces después del cepillado, el uso de hilo dental o la ingesta de comidas.
  - Enjuáguese cada 1-2 horas durante el día, mientras esté despierto
- Use cubetas de flúor a diario o utilice una pasta dental rica en flúor para prevenir la caries
- Si tiene mucosidad espesa, use el enjuague bucal con más frecuencia y beba pequeños sorbos de agua frecuentemente

*Hidratación oral*

- Hidrate y humidifíquese fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátese con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
  - Evite utilizar vaselina (jalea de petróleo) y productos a base de glicerina

*Cuidado labial*

- Use ceras o lubricantes a base de aceites, solubles en agua
- No utilice vaselina (jalea de petróleo)

## CUIDADO DE LA PIEL

*Su equipo de radioterapeutas le ayudará con el cuidado de la piel durante el tratamiento.*

*Puede notar la piel seca, agrietada, enrojecida e inflamada*

- Cuide su piel según lo aconsejado anteriormente (**Ver hoja “Antes de la radioterapia”**)
- Utilice lociones o cremas hidratantes, sin perfume, 4 veces al día
- No retire la piel descamada, costras ni frote la piel

*Dígale a su equipo de atención médica si su piel supura o siente escozor*

- Continúe lavándose con jabón neutro y agua templada. Seque el área después de lavarse.
- Su médico puede prescribirle una crema o loción para la piel
- Puede utilizar compresas con suero salino hasta 4 veces al día

*Si usted tiene problemas con su estoma (zona de la cánula en contacto con la piel), dígaselo a cualquier miembro de su equipo médico de inmediato.*

## ALIMENTACIÓN POR SONDA Y CUIDADO DE LA MISMA

*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.*

*La alimentación por sonda*

- Continúe limpiando su sonda de alimentación con agua 2 veces al día (**Consulte hoja “Antes de la radiación”**)
- Si usted está perdiendo peso o come y bebe menos por vía oral, su nutricionista trabajará con usted para iniciar y controlar la alimentación por sonda
- Beba abundantes líquidos y use suplementos dietéticos siguiendo el consejo de su nutricionista

*Cuidado de la sonda*

- Mantenga limpia y seca la piel alrededor de la sonda.
- Si no hay pérdida de material alrededor de la sonda, deje de usar gasas
- Revise la sonda para detectar signos de enrojecimiento, sensibilidad, mal olor o signos de infección
  - Son signos de infección: piel enrojecida, inflamación, secreción, dolor o fiebre

*Consulte con su equipo médico si.....*

- Si usted cree que tiene una infección o algún problema con su sonda
- Si la pieza de goma / plástico alrededor de la sonda está demasiado apretada o suelta.

# 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:

---

---

---

---