



COMER Y BEBER

Su dietista le continuará ayudando en su forma de comer y beber.

- Mantenga su peso e intente deglutir alimentos blandos o de consistencia mixta. Utilice alimentos ricos en proteínas y calorías
- Empiece a comer alimentos de consistencia mixta cuando cese el dolor, y la masticación y la deglución sean más tolerables
- Vuelva, cuando sea posible, a una dieta equilibrada según la Guía de la alimentación saludable de Canadá
- Trate de beber 8 vasos de líquido al día, sin gas, alcohol ni cafeína
- Intente mantener su peso durante las primeras 6-8 semanas posteriores a la finalización del tratamiento

DEGLUCIÓN

Su logopeda o foniatra continuarán ayudándole, si es preciso, para deglutir.

- Debe acudir a una visita de control a los 8 semanas después de finalizar el tratamiento para evaluar la deglución

Estudio de la deglución y cambios en la dieta

- Continúe con la misma dieta hasta que se le indique
- Continúe siguiendo las instrucciones de ingestión de seguridad (**Consulte la hoja “Antes de la radiación”**)

Ejercicios de deglución

- Realice cada ejercicio 5-10 veces, 3 veces al día durante al menos 6 meses después de finalizar su tratamiento

Cambios en la deglución secundarios a la radioterapia

- Los efectos secundarios a corto plazo, pueden ir mejorando hasta 1-2 meses después de finalizar el tratamiento

CUIDADO BUCAL

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

Utilización hilo dental

- Si es posible, utilice la seda dental al menos una vez al día
- Si fuese necesario, utilice colutorios anestésicos con lidocaína antes del uso de la seda dental

Cepillado

- Use un colutorio anestésico de lidocaina antes del cepillado
- Use un cepillo blando
 - Haciendo un suave cepillado después de las comidas y antes de acostarse
 - Para limpiar la boca, utilice una gasa empapada en un colutorio bucal

Enjuague (véase “Enjuague Bucal alcalino” en la última hoja)

- Enjuáguese con un colutorio después de ...
 - Cepillado
 - Uso de seda dental
 - Comer
- Enjuáguese cada 1-2 horas mientras esté despierto
- Continúe utilizando cubetas de flúor diario o utilice pasta dental de alto contenido en flúor para prevenir la caries dental

Informe a su dentista si no le es posible utilizar un dentífrico fluorado y/o cubetas con flúor.

Hidratación oral

- Hidrate y humidifique las fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátese con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
 - Evite vaselina y productos a base de glicerina
- Utilice chicle y/o caramelos sin azúcar para estimular la salivación

Cuidado labial

- Use lubricantes solubles en agua y formulados en base de aceite o cera
 - **No** utilice vaselina

CUIDADO DE LA PIEL

Su equipo de radioterapeutas continuará ayudándole en el cuidado de su piel.

Continúe con los consejos dados hasta que su piel esté curada

Su piel necesita tiempo para curar

- Su piel empezará a mejorar progresivamente 2-3 semanas después de haber terminado el tratamiento
- El color de la piel puede tardar 3-4 semanas en volver a la normalidad
- Su piel estará más sensible, incluso después de que se haya curado
 - Continúe con las mismas indicaciones, tal como se indica en las hojas de “antes / durante la radioterapia”
- Utilice lociones o cremas para el cuerpo, sin perfume, 4 veces al día
- Evite la exposición al sol en el área tratada
- Use un protector solar cuando la piel se haya curado (FPS 30 o mayor)

La pérdida de cabello puede ser temporal o permanente

- El pelo del área tratada puede volver a crecer a los 3-6 meses después de finalizar el tratamiento
- El cabello nuevo puede ser más delgado y frágil y que usted lo note diferente

ALIMENTACIÓN CON SONDA Y CUIDADO DE LA MISMA

Si usted es portador de una sonda de alimentación, su dietista y el equipo médico le ayudarán a cuidar y manejar correctamente su sonda.

- Continúe su alimentación por sonda y trabaje con su dietista para empezar a comer y beber más por la boca
- Su sonda de alimentación podrá ser retirada por su médico o cirujano cuando su peso se haya mantenido al menos 1 mes sin utilizar la sonda para comer o beber

Cuidados bucales

ENJUAGUE BUCAL ALCALINO



1 cucharadita rasa
(5 ml) de sal



1 cucharadita rasa (5 ml)
de bicarbonato sódico



4 vasos (1 L)
de agua

CÓMO HACER SU ENJUAGUE BUCAL

1. Mezclar 1 cucharadita de bicarbonato sódico y 1 cucharadita de sal con 4 vasos de agua
2. Guardar el colutorio bucal en un recipiente tapado
3. Mantenerlo a temperatura ambiente
4. La mezcla es válida sólo para un día

CÓMO UTILIZAR EL COLUTORIO BUCAL

- Agitarlo bien antes de usar
- Enjuáguese y haga gárgaras con una cantidad aproximada de 15ml (3 cucharadas soperas) y luego escupir
- Repita el enjuague 2 o 3 veces
- Utilice el colutorio bucal cada 2 horas durante el día

CUIDADO DE LA DENTADURA

- Evite llevar la dentadura postiza el máximo tiempo posible
- Retire sus prótesis removibles antes del cepillado
- Cepille y aclare sus prótesis después de cada comida y antes de acostarse
- Sumerja sus prótesis en una solución antiséptica durante al menos 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 la seda dental antes de colocar las cubetas
2. Llene las cubetas con gel de flúor, 1/3 de su altura
3. Coloque las cubetas en boca y escupa el exceso de gel
4. Deje las cubetas 5 minutos
 - Realice el procedimiento antes de acostarse para obtener mejores resultados
 - Cepille las cubetas y déjelas secar después de cada uso
 - 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.

NOTAS IMPORTANTES SOBRE SU CUIDADO:
