

¿Sabías que la mayoría de las personas que reciben radioterapia se sienten muy cansadas?

Trata de mantenerte activo(a). La mayoría de las personas se sienten mejor cuando hacen ejercicio todos los días. Algunas personas incluso duermen y comen mejor cuando hacen ejercicio.

Camina de 15 a 30 minutos cada día, puedes hacer un ejercicio o actividad que te guste.



Recomendaciones generales:

- Haz primero las actividades que sean más importantes para ti.
- Pide a tus familiares y amigos que te ayuden a preparar los alimentos, llevarte al médico o ayudarte de otras maneras.
- Aprende cuáles son tus límites. No ocupes tus días con demasiadas actividades.

 @clinicaimbanaco

www.imbanaco.com

Cabeza

Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en el cerebro

Unidad de Oncología Radioterápica

- Horarios de atención: Lunes a Viernes: 7:00 a.m – 5:30 p.m
- Sede Principal: Carrera 38 Bis No. 5B2- 04 Cali, Colombia.
- Conmutadores: (602) 385 1000 / 382 1000 / 518 6000 Ext: 20402
- Médico Coordinador: Dra. Ilse Vásquez

Clínica **Imbanaco**
 Vocación de Servicio

Unidad de Oncología
Radioterápica

Unidad de Radioterapia / Cabeza

Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en el cerebro



Síntomas que se esperan con el tratamiento:

- Dolor de cabeza.
- Náuseas y vómito.
- Sensación de cansancio (astenia).
- Pérdida del cabello, parcial o totalmente (esto depende del área de la irradiación).



Recomendaciones para el manejo de los síntomas

Para evitar las náuseas y vómito:

- Escoge alimentos fáciles de digerir, como cremas, caldos, carne licuada, verduras cocidas, purés, gelatina y huevos revueltos.
- Cuando presentes náuseas consume una bebida fría, puede ser un granizado o paletas de agua, esto ayudará a disminuir la sensación de náuseas.
- Consume alimentos fraccionados durante el día, es decir cada 2 a 3 horas puedes ingerir pequeñas porciones de alimentos.
- Intenta relajarte antes de recibir el tratamiento. Trata de leer un libro o realizar algún ejercicio de respiración.



Ten cuidado con la piel del área tratada

- No frotes el área intervenida, no uses adhesivos sobre ella, así como tampoco te pongas agua caliente para lavar el área, evita las cremas depilatorias y no te pongas cremas antes de asistir al tratamiento, estas cremas se aplican para humectar la piel después de salir de la radioterapia.
- **No espongas al sol el área tratada.**



Pérdida del Cabello

Se recomienda cortar el cabello para evitar el impacto que puede producir la pérdida de este.

Generalmente el cabello se cae por áreas, en ocasiones se cae solo en la parte de la cabeza donde se irradia, en otras situaciones el cabello se cae totalmente.

Una vez que el cabello vuelva a crecer de nuevo, es posible que no tenga el mismo aspecto y textura que tenía antes, quizás sea más fino o rizado en lugar de lacio, tal vez tenga un color más oscuro o más claro que antes.

- Ten cuidado cuando te laves el cabello. Usa champú suave, como el que se utiliza para los bebés, igualmente sécate el cabello con toques delicados usando una toalla suave. No lo frotes.
- **No uses productos que sean fuertes para el cabello, como tintes.**



Después de la caída del Cabello

Protégete el cuero cabelludo. Es posible que quede con sensibilidad la zona tratada, así que cuando estés al aire libre te recomendamos cubrirte la cabeza con un sombrero, turbante o pañuelo.

Trata de no estar en lugares con temperaturas muy bajas o muy altas, esto significa que debes evitar:

- El sol directo.
- Las lámparas de rayos ultravioletas.
- El aire muy frío.

En caso de que los síntomas persistan, por favor, debes dar aviso a los tecnólogos, ellos le informarán a la enfermera jefe para que usted pueda ser evaluado.