

## ¿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](http://www.imbanaco.com)

# Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en zona dorso lumbar

#### 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 / zona dorso lumbar

Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en zona dorso lumbar



**Síntomas que se esperan con el tratamiento:**

## **Náuseas y vómito** **Para evitarlos y/o controlarlos**

- Cuando sientas náuseas puedes una bebida muy fría, como granizados o paletas de agua, esto disminuirá las náuseas.
- Consume alimentos fraccionados durante el día, es decir cada 2 a 3 horas puedes ingerir pequeñas porciones de alimentos.
- Es necesario que consume alimentos, es vital para tu proceso de recuperación.
- Consume alimentos fáciles de digerir como gelatinas, caldos, coladas y purés.



**Síntomas que se esperan con el tratamiento:**

## **Diarrea** **Para evitarla y/o controlarla**

- Cada vez que vaya al baño por diarrea se aconseja ingerir un vaso de líquido, preferible que sea claro como agua, jugo de manzana y sopas, así podrás reponer el líquido que estás perdiendo.
- Siempre lava bien los alimentos que vayas a consumir (frutas y verduras), te aconsejamos consumir las verduras al vapor y no crudas.