

¿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 y Cuello

Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en boca, labio, cuello, laringe, amígdala, glándulas salivales, hipofaringe, cavidad oral y labio, cavidad nasal, seno paranasal, nasofaringe, orofaringe, paratiroideo, tiroideo y parótida

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



Síntomas que se esperan con el tratamiento:

- Lesiones en la boca (pequeñas llagas).
- Resequedad en la boca.
- Pérdida del sentido del gusto o cambios en este (sabor metálico cuando come).
- Saliva espesa.
- Aumento de la sensación de sed.
- Inflamación de la mucosa de la boca y de la encía.
- Dificultad para ingerir líquidos y sólidos.



Recomendaciones para el manejo de los síntomas

- Para evitar agudizar las lesiones que se pueden presentar en la boca, se recomienda una dieta especial en tu alimentación.
- Escoge alimentos fáciles de digerir como cremas, caldos, carne licuada, verduras cocidas, purés, gelatina y huevos revueltos.
- Consume abundante líquido, se recomienda transportar un termo con agua para ingerir sorbos pequeños y frecuentes durante el día.



Evita consumir:

- Productos que contengan lactosa como leche, yogurt, kumis y queso.
- Alimentos ácidos como limón, naranja, maracuyá, mora y lulo.
- Alimentos grasos o condimentados, así como los que son ásperos o tostados como nueces, maní y verduras crudas.
- Alimentos picantes.
- Alimentos con gran cantidad de azúcar, como gaseosas, dulces y chicles.
- **Evita el consumo de tabaco y alcohol.**



Consejos prácticos

- Abre y cierra la boca 20 veces. Ábrela lo más que puedas sin que te cause dolor, haz este ejercicio 3 veces al día, aún cuando tu mandíbula se sienta bien.
- Mantén la boca húmeda bebiendo sorbos de agua a menudo durante el día.
- Come caramelos duros sin azúcar (por ejemplo el chicle Trident).
- Cepíllate los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de acostarte.
- Usa un cepillo de dientes extra suave.
(puedes suavizar las cerdas del cepillo poniéndolos en agua tibia antes de cepillarte).
- Usa crema de dientes con fluoruro.
- Utilice enjuagues bucales sin alcohol.
- Utiliza enjuagues bucales sin alcohol.
- Enjuágate la boca cada hora o cada dos horas con una solución mezclada en una taza de 8 onzas de agua, a temperatura ambiente con:
 - 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda.
 - 1/8 de cucharadita de sal
- Utiliza Chapstick o manteca de cacao para humectar los labios durante el día. Debes tener en cuenta que cuando vengas a tu tratamiento debes tener los labios libres de esto.



Ten cuidado con la piel del área tratada

- No la frotes, no utilices adhesivos sobre ella, no uses agua caliente para lavar esa área, no uses crema depilatoria en el área, no te pongas cremas en la zona que va a ser tratada en el momento de asistir al tratamiento; estas cremas se aplican para humectar la piel al salir de la radioterapia.
- No expongas al sol el área tratada.