



PELVIS

**GUÍA DE CUIDADOS PARA
PACIENTES EN TRATAMIENTO
DE RADIOTERAPIA**



FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
ESCUELA UNIVERSITARIA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CARRERA TECNÓLOGO EN RADIOTERAPIA





**CARRERA DE TECNÓLOGOS
EN RADIOTERAPIA**

UDAS RADIOTERAPIA EUTM

Prof.Adjta.Lic.Karina Ochandorena
Directora Carrera Tecnólogo en Radioterapia

Tec.Maximiliano Martinez
Asistente Carrera Tecnólogo en Radioterapia



ESCUELA UNIVERSITARIA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
ESCUELA UNIVERSITARIA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CARRERA TECNÓLOGO EN RADIOTERAPIA



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta publicación es brindar una herramienta que te ayude en la instancia del tratamiento de radioterapia.

La radioterapia, al mismo tiempo que elimina células enfermas, puede afectar a los tejidos sanos en el área de tratamiento y como consecuencia pueden aparecer efectos secundarios.

Los efectos secundarios de la radioterapia dependen de varios factores.

Al ser un tratamiento local, los efectos secundarios varían en función de la zona del organismo donde se realiza, de la cantidad de radiación recibida y la susceptibilidad individual de cada paciente.

En algunas personas se producen efectos mínimos y en otras más acentuados, por lo que puede ser necesario cumplir con más recomendaciones.

El cumplimiento de las mismas tanto en higiene como en alimentación colabora para una mejor tolerancia al tratamiento, disminuye las interrupciones en la realización de las sesiones diarias y le brindan un mejor confort en el transcurso de las mismas.

Es importante además que frente a cualquier duda consultes con tu Médico Radioterapeuta que te ayudará.

Existen recomendaciones que son generales para todos los pacientes y otras que dependen de la región del cuerpo que se esté irradiando.

Recomendaciones Generales para todos los pacientes que se estén realizando tratamiento de radioterapia.

COMO CUIDAR TU PIEL?

La piel es el órgano que está en contacto con todos los contaminantes externos por lo que es fundamental que tengas un cuidado especial en ella desde que se inicia el tratamiento, con el fin de minimizar los efectos secundarios que puedan aparecer y lograr que se encuentre lo más limpia y sana posible.

COMO HIGIENIZARTE?

Puede ser que el Médico o Tecnólogo en Radioterapia te hayan indicado cuidar las marcas que te hicieron, entonces no podrás mojar te la piel. Pero si te indicaron que puedes mojar te es conveniente que sigas estas recomendaciones.

- Lavar la piel de la zona con agua tibia, es importante utilizar esta temperatura ya que sino podría causar irritación de la piel. Si el médico te autoriza utilizar un jabón neutro puedes optar por el de glicerina. Es importante que no frotes ni raspes la zona, no utilices esponjas o trapos en ella. Solo deja correr el agua suavemente.
- Conserva las marcas que te realiza el Médico Radioterapeuta y el Tecnólogo en Radioterapia. Son importantes para la ejecución diaria del tratamiento

- A la hora de secarte utiliza un secador con aire frío o abanico. Si se trata de una región con pliegues asegúrate de secar bien la piel dentro de ellos. No apliques perfumes, desodorantes, lociones o cremas en la zona de tratamiento ya que estos pueden contener metales o alcohol. Si el Médico Radioterapeuta te indica la aplicación de alguna crema debes recordar no aplicarla antes de concurrir a realizarte tu sesión diaria de tratamiento.
- No afeites la zona, corta el pelo de la región con una máquina eléctrica. Si la axila está comprendida no depiles la región.
 - No cubras la piel irradiada con vendajes, telas o pañuelos. si el médico Radioterapeuta te indica tapar una herida pide asesoramiento con el personal de enfermería del servicio para realizar una curación adecuada.
 - Evita lesiones (rasguños, cortes en la piel, etc.) en el área de tratamiento.
 - Mientras estés realizando el tratamiento evita realizar piscina ni baños de inmersión.

QUE VESTIMENTA DEBES USAR?

- Elige ropa holgada y de algodón, ésta mantendrá tu piel seca. Evita utilizar ropa con elásticos. Si te estás irradiando la zona del cuello evita usar cuellos altos tipo polera o pañuelos que puedan rozar la piel. No utilices alhajas ni otros accesorios en la zona donde te realizas tratamiento.

COMO CUIDARTE DEL SOL?

- Debes tener especial cuidado con la exposición al sol ya que la zona que se encuentra en tratamiento es mucho más sensible. Utiliza gorros de ala ancha y ropa de algodón que te ayude a cubrir la zona cuando te encuentres expuesto.
- Evita las horas de mayor exposición.
- Es importante que recuerdes cuidar la piel después de haber terminado el tratamiento. Utiliza pantalla solar.

COMO CURAR TUS HERIDAS EN LA ZONA DE TRATAMIENTO?

Es importante que sigas las indicaciones que te marca tu Médico Radioterapeuta.

- Si te indica lavarte con agua boratada, prepara 1 cucharada en 1 litro de agua. Recuerda que debes usarla a temperatura ambiente.
- Seca bien la región con un secador con aire frío. Nunca raspes la piel con gasas o algodón, eso hará que su cicatrización sea más lenta.
- Si te indica colocarte crema debe ser en horarios alejados de él tratamiento y en capas delgadas. Nunca retires los restos de crema porque lesionaras la piel.

CANSANCIO

Sin importar la zona del cuerpo que te estés irradiando es normal que te puedas sentir cansado y con mayor necesidad de dormir. A continuación hay una serie de sugerencias que pueden ayudarte a lograr un mejor descanso.

- Toma siestas siempre que lo necesites pero no te pases todo el día acostado.
- Pide ayuda a tus familiares y amigos con las tareas que te sean difíciles realizar.
- Organiza las tareas que sean prioritarias de las que no, así cuando te sientas cansado solo realices lo imprescindible y tomes un descanso.
- Realiza actividades que te den tranquilidad y te ayuden a disminuir el estrés.

FALTA DE APETITO

Es normal que puedas sentir falta de apetito en el transcurso del tratamiento, pero es fundamental que te alimentes bien.

- Come varias veces al día porciones pequeñas, no te sirvas un plato entero porque seguramente lo mires y te sientas satisfecho.
- Dentro de las comidas sugeridas elige las que más te gusten cuando te sientas así.
- Aprovecha a comer cuando sientas apetito aunque no sean los horarios habituales de comidas.
- Si es necesario tu Médico Radioterapeuta te indicará un complemento nutricional.

COMO ALIMENTARTE?

Recuerda que antes y durante el tratamiento con radioterapia es aconsejable realizar una alimentación sana y equilibrada que te ayude a mantenerte fuerte y así, tolerar mejor el tratamiento.

Es conveniente realizar algunos cambios en tu alimentación con el fin de lograr un mayor bienestar.

- La dieta debe tener poco contenido en fibra, debes evitar consumir alimentos con salvado, avena y cereales.
- Evita consumir alimentos ricos en grasas y frituras. Es aconsejable comer carnes magras cocidas o al horno.
- Evita los embutidos.
- El mate, el café y la leche no deben consumirse, es aconsejable el té.
- A la hora del desayuno y merienda puedes comer queso, dulce de membrillo y alguna mermelada con pan o galletas magras,
- Bebe abundantes líquidos para prevenir deshidratación como agua o jugo de manzana.
- Para disminuir las molestias urinarias es importante beber abundante líquido
- Evita verduras crudas. Puedes consumir esporádicamente papa o zanahoria cocida.

COMO HIGIENIZARTE?

- Realiza baños de bidet preferentemente con chorro de agua sin jabón. Secar solo con secador con aire frio o abanico. No utilizar papel higiénico.

RELACIONES SEXUALES

- Mantener o no relaciones sexuales depende de ti, de como te sientas o de tus deseos.

- En el caso de las mujeres:

- Si estas recibiendo tratamiento sobre la pelvis, puedes sentir dolor durante las relaciones sexuales debido a una inflamación y sequedad de la mucosa de la vagina.

- Consulta con el Medico Radioterapeuta si puedes utilizar lubricantes o dilatadores vaginales.

- Siempre debes utilizar Protección.

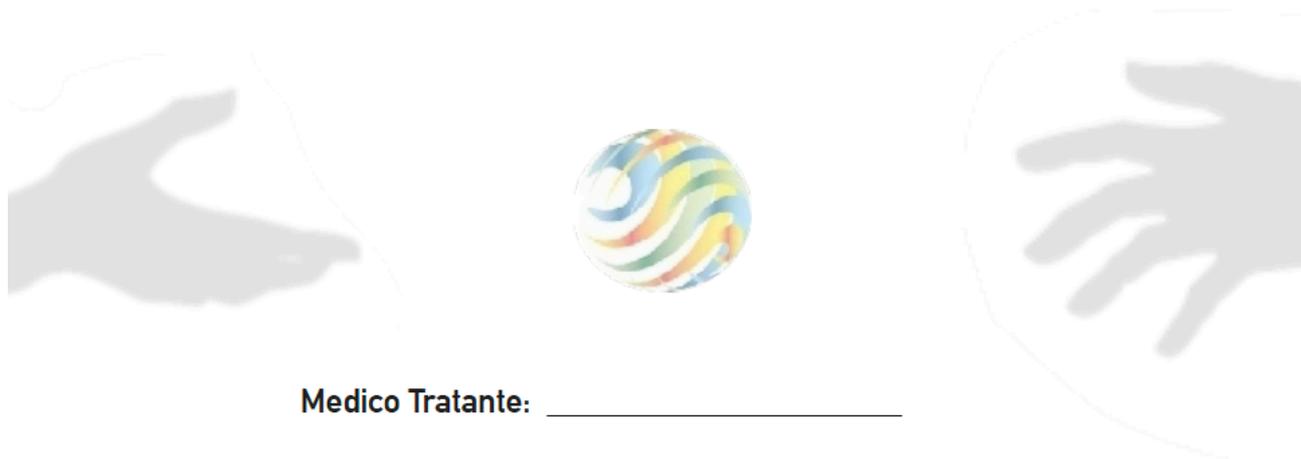
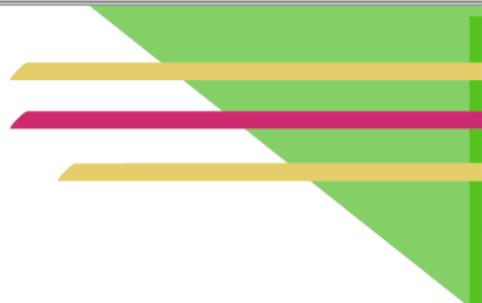
En el caso de los hombres:

- Puede haber cambios en el semen.
- Utiliza siempre protección.

Querido Paciente:

Hemos destinado este espacio para que pueda anotar preguntas que desee realizar al Medico en la consulta.....





Medico Tratante: _____

Día de Consulta: _____

Hora de Consulta: _____ a.m. / p.m.

Equipo Técnico: _____

Hora de Tratamiento: _____ a.m. / p.m.



FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
ESCUELA UNIVERSITARIA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CARRERA TECNÓLOGO EN RADIOTERAPIA

