



TORAX

**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 tapan 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.
- Si te estás irradiando la mama trata de utilizar soutien el menor tiempo posible, procura que sea de algodón y sin aro, es importante que no sea ajustado ya que te causará incomodidad y podrá lesionar la piel de la zona.



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.



CUIDADOS ESPECIALES DE LA REGION

Existen una serie de cuidados especiales a tener en cuenta dependiendo de la zona del cuerpo que te estés irradiando. A continuación hay una descripción detallada de las mismas por cada región del cuerpo.

La radioterapia es un tratamiento local y todos los cuidados y recomendaciones están dirigidos a la zona del cuerpo que tú te estás tratando

Sigue cuidadosamente las que te correspondan a ti.

Ademas de las reacciones en piel puedes sentir picazón en la garganta y molestias al tragar. Es importante que sigas los cuidados generales indicados al principio, pero lograrás mejor tolerancia al tratamiento si ademas sigues estas indicaciones:

- No consumas alimentos secos o duros ya que pueden provocar pequeñas lesiones.
- Bebe abundante agua.
- No consumas bebidas irritantes como jugo de naranja, cafe y mate.
- Procura una dieta sana y equilibrada.
- No consumas Alcohol ni fumes.
- Puedes llegar a tener tos seca o sensación de picazón, no tomes ningún jarabe si no te lo indica el Medico Radioterapeuta.
- Si te estas irradiando la mama no cargues bolsos ni carteras con el brazo de el mismo lado.
- Si debes realizarte una extracción o una vía ofrece primero el brazo contrario a la mama en tratamiento.



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.

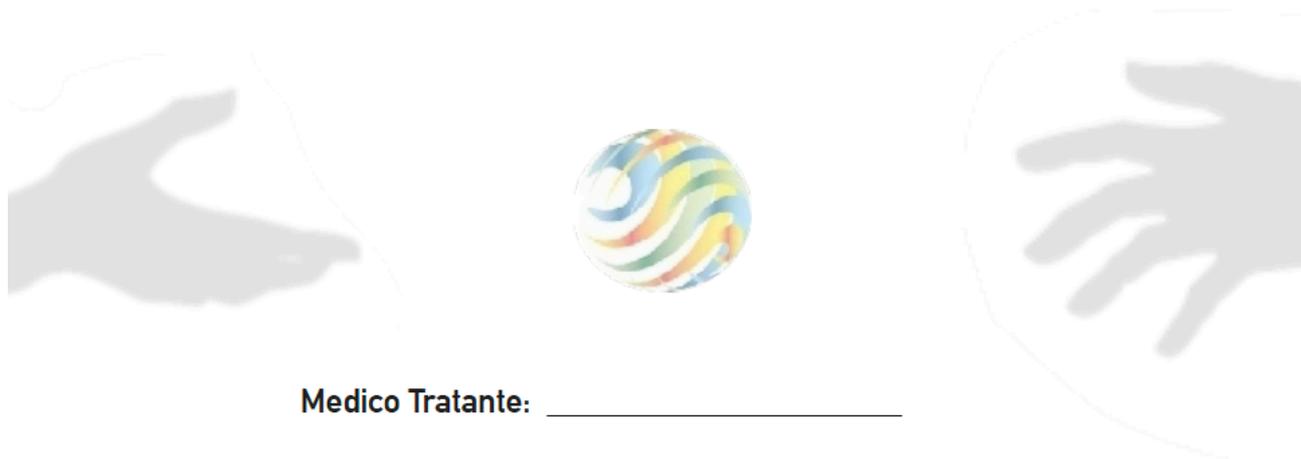
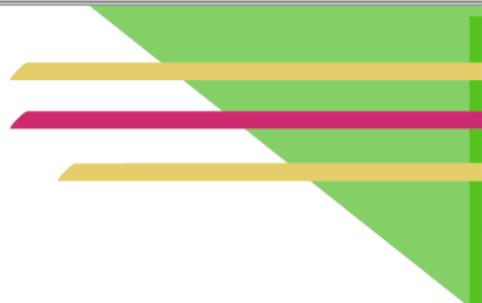
- Toma pequeñas cantidades de agua muchas veces al día para hidratar tu boca.
- Evita comidas secas, estas pueden causar heridas en las mucosas. Cuanto más húmedas mejor.
 - Es preferible comer comidas blandas o procesadas como puré, cremas, gelatinas, etc.
 - Evita alimentos ácidos (naranja, pomelo, limón, café, mate, etc. ya que pueden causar irritación.
- Toma alimentos y bebidas tibias o a temperatura ambiente. La temperaturas extremas pueden irritar las mucosas.
- Introduce en tu boca pequeñas cantidades de alimento que te resultan más fáciles de tragar. También puedes ayudarte con agua.
- No consumas bebidas alcohólicas ni fumes ya que aumentará la irritación de la zona.
- Tener personas comiendo a tu lado puede potenciar la falta de apetito.



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

