



# Post-radioteràpia d'ORL

Has de seguir les indicacions que el/la teu/va metge/essa t'ha indicat, així com les cures explicades per l'/la infermer/a de la consulta.

## QUÈ HE DE TENIR EN COMPTE EN EL MEU DOMICILI

### HIGIENE

- **No utilitzis** sponges ni freguis la pell a la zona tractada.
- **Sabó neutre:** Fes servir un sabó neutre o solucions netejadores no sabonoses.
- **Assecat suau:** Asseca la pell amb tocs suaus i sense fricció.
- **Evita cosmètics irritants:** No apliquis colònies ni productes cosmètics que continguin alcohol, ja que poden irritar la pell.

### CURES DE LA PELL

- **Exposició solar limitada:** No t'exposis al sol. Si ho fas, aplica una crema solar amb un factor de protecció 50 o superior.
- **Hidratació de la pell:** Durant el primer mes utilitza regularment crema hidratant o el producte recomanat pel metge/essa i/o infermer/a del Servei d'Oncologia Radioteràpica.
- **Afaitat:** Si t'has d'afaitar, fes-ho amb màquina elèctrica i utilitza crema hidratant sense alcohol en lloc de loció després de l'afaitat.
- **Bany a la piscina o platja:** Pots banyar-te al mar. Si vols banyar-te a la piscina consulta amb el/la metge/essa i/o infermer/a de Radioteràpia.

### ALIMENTACIÓ

- **Dieta prescrita:** Segueix la dieta amb la consistència indicada fins al proper control d'infermeria i/o visita mèdica.
- **Dieta variada:** Procura mantenir una dieta variada segons els teus gustos evitant aliments irritants, plats condimentats, picants o salats.
- **Àpats petits i freqüents:** Fes àpats més petits i més sovint, i pren suc de fruites o verdures naturals.
- **Condimentació suau:** Fes servir oli d'oliva o herbes aromàtiques per condimentar, i evita substàncies àcides.
- **Temperatura dels aliments:** Pren els aliments tebis, no molt calents ni freds.
- Evita l'alcohol i el tabac.

### CURES DE LA BOCA

- **Higiene bucal després de cada àpat:** Rentat les dents amb pasta fluorada i un raspall suau, si no hi ha contraindicacions, i esbandeix-te la boca amb infusions de farigola o el producte indicat per l'infermer/a i/o metge/essa.
- **Evita extraccions dentals després del tractament.** Si fos necessari, consulta-ho amb el/la teu/va metge/essa.

### ACTIVITAT

- Reprèn les teves activitats habituals de manera gradual, començant per les que més et distreguin, i descansa quan ho necessitis.

## HAS DE CONSULTAR AMB EL SERVEI DE RADIOTERÀPIA, QUAN

- Presentes pèrdua de pes sense motiu aparent.
- Tens dificultat per empassar aliments sòlids o líquids.
- T'apareixen lesions a la pell de la zona tractada.



# Post-radioterapia de ORL

Debes seguir las indicaciones que tu médico/a te ha indicado, así como los cuidados explicados por el/la enfermero/a de la consulta.

## QUÉ DEBO TENER EN CUENTA EN MI DOMICILIO

### HIGIENE

- **No utilices** esponjas ni frotés la piel en la zona tratada.
- **Jabón neutro:** Usar un jabón neutro o soluciones limpiadoras no jabonosas.
- **Secado suave:** Seca la piel con toques suaves y sin fricción.
- **Evita cosméticos irritantes:** No apliques colonias ni productos cosméticos que contengan alcohol, ya que pueden irritar la piel.

### CUIDADOS DE LA PIEL

- **Exposición solar limitada:** No te expongas al sol. Si lo haces, aplica una crema solar con un factor de protección 50 o superior.
- **Hidratación de la piel:** Durante el primer mes utiliza regularmente crema hidratante o el producto recomendado por el/la médico/a y/o enfermero/a del Servicio de Oncología Radioterápica.
- **Afeitado:** Si te tienes que afeitar, hazlo con máquina eléctrica y utiliza crema hidratante sin alcohol en lugar de loción después del afeitado.
- **Baños en la piscina o playa:** Puedes bañarte en el mar. Si quieres bañarte en la piscina consulta con el/la médico/a y/o enfermero/a de Radioterapia.

### ALIMENTACIÓN

- **Dieta prescrita:** Sigue la dieta con la consistencia indicada hasta el próximo control de enfermería y/o visita médica.
- **Dieta variada:** Procura mantener una dieta variada según tus gustos evitando alimentos irritantes, platos condimentados, picantes o salados.
- **Comidas pequeñas y frecuentes:** Haz comidas más pequeñas y más a menudo, y toma zumos de frutas o verduras naturales.
- **Condimentación suave:** Usa aceite de oliva o hierbas aromáticas para condimentar, y evita sustancias ácidas.
- **Temperatura de los alimentos:** Toma los alimentos tibios, no muy calientes ni fríos.
- Evita el alcohol y el tabaco.

### CUIDADOS DE LA BOCA

- **Higiene bucal después de cada comida:** Lavado los dientes con pasta fluorada y un cepillo suave, si no hay contraindicaciones, y enjuágate la boca con infusiones de tomillo o el producto indicado por el/la enfermero/a y/o médico/a.
- **Evita extracciones dentales después del tratamiento.** Si fuera necesario, consúltalo con tu médico/a.

### ACTIVIDAD

- Retoma tus actividades habituales de manera gradual, empezando por las que más te distraigan, y descansa cuando lo necesites.

## DEBES CONSULTAR CON EL SERVICIO DE RADIOTERAPIA, CUANDO

- Presentas pérdida de peso sin motivo aparente.
- Tienes dificultad per tragar alimentos sólidos o líquidos.
- Te aparecen lesiones en la piel de la zona tratada.