



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 frotas 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 por tragar alimentos sólidos o líquidos.
- Te aparecen lesiones en la piel de la zona tratada.