



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** esponges 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.