



Post-radioterapia de pelvis

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 frías 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 de Radioterapia.
- **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

- **Hidratación:** Bebe unos dos litros de líquidos al día, preferiblemente agua.
- **Dieta astringente:** Si presentas diarrea severa (más de tres veces al día de consistencia líquida), haz una dieta astringente.
- **Dieta post-tratamiento:** Durante las dos primeras semanas después del tratamiento, sigue una dieta baja en fibra e incorpora gradualmente otros alimentos. Introduce el café y los lácteos en último lugar.
- **Dieta variada:** Procura mantener una dieta variada según tus gustos evitando alimentos irritantes, platos condimentados, picantes o salados.
- Evita el alcohol y el tabaco.

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

- Dolor abdominal intenso o persistencia de inflamación en la espalda inferior o pelvis (diarrea y/o vómitos).
- Malestar generalizado o síntomas de deshidratación.
- Cambios en los hábitos intestinales, como estreñimiento o diarrea de más de 3 días.
- Prolapso de hemorroides.
- Cambios en los hábitos de orina (orinar con dificultad, incontinencia, sangre en la orina).