



Post-radioteràpia de pelvis

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 de Radioteràpia.
- **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

- **Hidratació:** Beu uns dos litres de líquids al dia, preferiblement aigua.
- **Dieta astringent:** Si presentes diarrea severa (més de tres cops al dia de consistència líquida), fes una dieta astringent.
- **Dieta post-tractament:** Durant les dues primeres setmanes després del tractament, segueix una dieta baixa en fibra i incorpora gradualment altres aliments. Introdueix el cafè i els làctics en últim lloc.
- **Dieta variada:** Procura mantenir una dieta variada segons els teus gustos evitant aliments irritants, plats condimentats, picants o salats.
- Evita l'alcohol i el tabac.

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

- Dolor abdominal intens o persistència d'inflamació a l'esquena inferior o pelvis (diarrea i/o vòmits).
- Malestar generalitzat o símptomes de deshidratació.
- Canvis en els hàbits intestinals, com restrenyiment o diarrea de més de 3 dies.
- Prolapse d'hemorroides.
- Canvis en els hàbits d'orina (orinar amb dificultat, incontinència, sang en l'orina).



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).