

Como cuidarse antes del inicio de la radioterapia de Cabeza y Cuello



AL COMER Y BEBER	<p><i>Su dietista le asesorará en la forma de comer y beber durante del tratamiento.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Realice una dieta equilibrada con alimentos de todos los grupos según la Guía de la alimentación saludable de Canadá• Elija alimentos blandos o de consistencia media si tiene dolor o problemas para masticar y/o tragar• Trate de beber 8 vasos de líquido al día, sin gas, alcohol ni cafeína• Intente mantener su peso corporal estable• Si pierde peso, hable con su dietista
DEGLUCIÓN	<p><i>Su logopeda o fonoiatra puede ayudarle enseñándole a tragar antes del tratamiento.</i></p> <p><i>Estudio de la deglución y cambios en la dieta</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Antes de iniciar el tratamiento, puede ser evaluado por un logopeda-fonoiatra para tener información de cómo realizará la deglución• Para lograr tragar con seguridad durante el tratamiento, algunos de sus alimentos y líquidos deberán modificarse <p><i>Ejercicios de deglución</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Comience sus ejercicios de inmediato• Haga cada ejercicio 5-10 veces, 3 veces al día <p><i>¿Cómo sé si tengo problemas de deglución?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tos, carraspeo o voz húmeda o sofocada durante las comidas• Sensación de alimentos detenidos en la garganta, y / o la necesidad de usar líquidos para que los alimentos sean deglutidos• Más esfuerzo o dificultad para tragar, y / o que necesite más tiempo para comer• Dificultad para masticar los alimentos• Salida de líquido por la boca o nariz <p><i>Seguridad en la deglución</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Siéntese erguido al comer o beber y permanezca sentado durante 30 minutos después• Utilice cucharas pequeñas y beba los líquidos a pequeños sorbos• Alterne pequeños bocados de comida con pequeños sorbos de líquido• Trate de no hablar al masticar o tragar• Compruebe que la boca y las mejillas están sin restos de comida después de comer• Para ayudarle a tragar de la mejor forma posible, puede ser necesaria la utilización de otras técnicas de deglución
CUIDADO BUCAL	<p><i>Su equipo de odontología oncológica le ayudará con el cuidado de su boca antes de que comience el tratamiento.</i></p> <p><i>Utilización del hilo dental</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Use hilo dental encerado al menos una vez al día <p><i>Cepillado</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Use un cepillo dental suave<ul style="list-style-type: none">◦ Cepílese suavemente después de cada comida y antes de acostarse◦ Cepílese suavemente la lengua <p><i>Enjuague (ver “Enjuague Bucal alcalino” en la última página)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Enjuáguese, haga buches y escupa el colutorio varias veces después de: cepillado, el uso de hilo dental y haber comido<ul style="list-style-type: none">◦ Asegúrese que los enjuagues con medicamentos se hacen con 20 minutos de diferencia <p><i>Hidratación Oral</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Hidrate y humidifique las fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación• Hidrátese a menudo con enjuagues bucales y lubricantes a base de agua<ul style="list-style-type: none">◦ Evite vaselina y productos a base de glicerina <p><i>Cuidado labial</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Use lubricantes solubles en agua y formulados en base de aceite o cera• Aplíquelos después de la higiene oral, a la hora de acostarse y, según crea necesario• No aplique vaselina
CUIDADO DE LA PIEL	<p><i>A su equipo de radioterapeutas le gustaría que supiera algunos consejos útiles para el cuidado de su piel.</i></p> <p><i>Lavado</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lavar con jabón suave, sin perfume• Dúchese con agua templada, aclárese bien y séquese con una toalla suave y limpia• Use ropa holgada y transpirable como el algodón <p><i>Hidrate su piel</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilice lociones o cremas hidratantes acuosas, para el cuerpo según crea necesario• No utilice lociones después del afeitado ni perfumes para su piel• Evite los productos que contienen vaselina <p><i>Proteja su piel</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Proteja su piel de la acción del sol y el viento• Use un sombrero de ala ancha y protéjase con la ropa adecuada• Evite las temperaturas extremas: altas o bajas• No utilice bolsas de hielo, compresas calientes. No se sumerja en jacuzzis• Utilice sólo máquina de afeitar eléctrica
ALIMENTACION POR SONDA Y CUIDADO DE LA MISMA	<p><i>Si usted es portador de una sonda de alimentación, su dietista y el equipo médico le ayudarán a cuidar y manejar correctamente su sonda.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Limpie la sonda con 60 ml (1 jeringa) con agua del grifo templada 2 veces al día (mañana y noche)• Limpie y mantenga seca la piel alrededor de la sonda<ol style="list-style-type: none">1. Limpie la piel con un algodón humedecido en agua o agua jabonosa2. Limpie cualquier costra o secreción3. Secar con cuidado con una toallita suave y limpia o con algodón4. Si hay una fuga, cubrir la piel con una gasa• Cubra la cánula con plástico mientras se ducha; intente no sumergirse en agua (bañeras, jacuzzis, piscinas) para asegurarse de que se mantiene seca• No utilice alcohol, agua oxigenada o lociones/geles antibacterianos en la piel alrededor de la sonda

Cuidados bucales

ENJUAGUE BUCAL ALCALINO



1 cucharadita rasa (5 ml) de sal



1 cucharadita rasa (5 ml) de bicarbonato sódico



4 vasos (1 L) de agua

CÓMO HACER SU ENJUAGUE BUCAL

1. Mezclar 1 cucharadita de bicarbonato sódico y 1 cucharadita de sal con 4 vasos de agua
2. Guardar el colutorio bucal en un recipiente tapado
3. Mantenerlo a temperatura ambiente
4. La mezcla es válida sólo para un día

CÓMO UTILIZAR EL COLUTORIO BUCAL

- Agitarlo bien antes de usar
- Enjuáguese y haga gárgaras con una cantidad aproximada de 15ml (3 cucharadas soperas) y luego escupir
- Repita el enjuague 2 o 3 veces
- Utilice el colutorio bucal cada 2 horas durante el día

CUIDADO DE LA DENTADURA

- Evite llevar la dentadura postiza el máximo tiempo posible
- Retire sus prótesis removibles antes del cepillado
- Cepille y aclare sus prótesis después de cada comida y antes de acostarse
- Sumerja sus prótesis en una solución antiséptica durante al menos 8 horas
- Si está recibiendo tratamiento contra los hongos, sumerja las prótesis en una solución anti-hongos

INSTRUCCIONES DE USO DE LAS CUBETAS DE FLÚOR

1. Cepílese y use la seda dental antes de colocar las cubetas
2. Llene las cubetas con gel de flúor, 1/3 de su altura
3. Coloque las cubetas en boca y escupa el exceso de gel
4. Deje las cubetas 5 minutos
 - Realice el procedimiento antes de acostarse para obtener mejores resultados
 - Cepille las cubetas y déjelas secar después de cada uso
 - No coma, beba o enjuague antes de que hayan transcurrido al menos 30 minutos desde la utilización de las cubetas

Informe a su dentista si ya no es capaz de utilizar sus cubetas de flúor.

NOTAS IMPORTANTES SOBRE SU CUIDADO:
