

CONSEJOS ÚTILES PARA PACIENTES QUE RECIBEN TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA, Y SUS FAMILIARES.

Usted es un ser único, con características físicas, emocionales, psicológicas, espirituales y culturales propias, que lo diferencian de las demás personas.

Permítanos recordarle que el tratamiento es individualizado, y las molestias que pudieran presentarse también varían de una persona a otra. Las mismas pueden ser leves o convertirse en muy serias si no reciben atención médica y de enfermería oportuna.

¡BUSQUE AYUDA INMEDIATA, ESTAMOS PARA SERVIRLE!

LAS MOLESTIAS O EFECTOS SECUNDARIOS, SUELEN PRESENTARSE GENERALMENTE A PARTIR DE LA TERCERA SEMANA DE TRATAMIENTO,

Aparecen principalmente en la zona donde se aplica el tratamiento. Si tiene dudas acerca de las molestias, consulte con la enfermera o su oncólogo de radiación. A continuación le ofrecemos algunos consejos útiles para aliviar las molestias más comunes.

DIARREA

- ❖ Coma pequeñas cantidades de alimentos durante el día
- ❖ Tome de 8 a 10 vasos grandes de agua diariamente para reemplazar los líquidos eliminados. Preferiblemente entre las comidas y poco a poco.
- ❖ Evite alimentos irritantes (condimentos, café, alcohol). Coma pollo, pescado, huevos, pan blanco y puré de manzana.
- ❖ No utilice comidas grasas o fritas, ni muy condimentadas; evite las salsas, caféina, alcohol, cigarrillos y chocolate.
- ❖ Realice pocas actividades después de las comidas.
- ❖ Evite comidas muy frías o muy calientes. Procure tomar líquidos lentamente y a temperatura ambiente.
- ❖ Si tiene problemas de gases o cólicos abdominales, mastique despacio, con su boca cerrada para evitar tragar aire. Evite bebidas gaseosas o carbonatadas, frijoles, cebolla, repollo, pepino, lechuga y leche.
- ❖ Consulte a su médico radio-oncólogo.

NAUSEAS Y VÓMITOS

- ❖ Coma despacio y mastique bien su comida.
- ❖ Coma varias comidas pequeñas en vez de grandes servidas de alimentos.
- ❖ Tome agua con frecuencia para evitar la deshidratación.
- ❖ Use comidas que no tengan un olor fuerte o desagradable. Ingiera alimentos frescos, jugos no concentrados ni ácidos, ginger ale, gelatinas, postres, cereales secos, tostadas, pan, papas y galletas de sal.
- ❖ Después de las comidas descanse sin acostarse para facilitar la digestión. Acuéstese dos horas después de haber comido.
- ❖ Evite mezclar alimentos fríos y calientes durante las comidas.
- ❖ Intente comidas frescas y a temperatura ambiente, ya que ellas despiden menos olor.
- ❖ Evite comidas fritas, muy condimentadas o con alto contenido graso.
- ❖ Use ropa holgada durante las comidas. El aire fresco puede ser de utilidad.
- ❖ Consulte a su médico radio-oncólogo.

BOCA SECA

- ❖ Tome jugos no cítricos y otros jugos no irritantes durante todo el día, especialmente agua.
- ❖ Moje sus alimentos secos con jugo o líquidos para que pueda tragar mejor y evite lastimarse la garganta.
- ❖ Las pastillas o confites y los chicles sin azúcar pueden ser de ayuda. Utilice trocitos de hielo para humedecer la boca.
- ❖ Consulte a su médico radio-oncólogo.

IRRITACIÓN BUCAL

- ❖ Utilice alimentos licuados, blandos, cremosos, tales como huevos, sopas, helados y pudines.
- ❖ Evite comidas o bebidas muy frías o muy calientes. Los alimentos frescos o a temperatura ambiental son menos irritantes.
- ❖ Evite los alimentos ácidos, picantes, irritantes, muy duros o con mucha sal.
- ❖ Después de las comidas haga colutorios orales o “buches” con una cucharita de bicarbonato de soda disuelto en dos tazas de agua tibia. Evite enjuagues comerciales.
- ❖ Deje de fumar o reduzca al mínimo posible el número de cigarrillos por día.
- ❖ Consulte a su médico radio-oncólogo.

FARINGITIS Y DIFICULTAD PARA TRAGAR

- ❖ Utilice alimentos blandos licuados cuando sea necesario.
- ❖ Evite bebidas o comidas muy frías o muy calientes. Es preferible alimentos a temperatura ambiental.
- ❖ Use una pajita para las bebidas, y una taza o vaso, en vez de plato o cuchara para tomar sopa. Inclíne su cabeza hacia atrás y adelante en el momento de tragar para facilitar el paso de los alimentos.
- ❖ Deje de fumar o reduzca al mínimo posible el número de cigarrillos por día.
- ❖ Consulte a su médico radio-oncólogo.

PROBLEMAS DEL SABOR

- ❖ Si la carne roja no le apetece, coma pollo, jamón cocido, y pescado como sustituto de las proteínas.
- ❖ Consuma alimentos blandos como quesos, yogurt, batidos, tunas, ensaladas con huevos, flanes y gelatinas.
- ❖ Al agregar azúcar puede modificar el sabor salado de algunos alimentos. Si la comida tiene sabor metálico, use platos y utensilios de plástico cada vez que le sea posible.
- ❖ Utilice pastillas o confites y chicles con bajo contenido de azúcar para eliminar el mal sabor. Las frutas secas también dejan un buen sabor en la boca.
- ❖ Refresque la boca usando una cucharadita de bicarbonato de soda en dos tazas de agua tibia.
- ❖ Algunas comidas o bebidas pueden eliminar el sabor metálico.
- ❖ Consulte a su médico radio-oncólogo.

CUIDADOS DE LA PIEL

- ❖ Báñese a diario con jabón de castilla, sin restregar el área del tratamiento.
- ❖ Desde el primer día aplique crema humectante como nivea milk o cualquier crema que tenga sábila (aloe), en el área del tratamiento.
- ❖ Aplique la crema humectante o las cremas ordenadas por el médico, según la recomendación, pero nunca antes del tratamiento.
- ❖ Revise diariamente la piel en tratamiento y notifique en caso de enrojecimiento, picazón, ardor, dolor, ampollas, peladuras o quemaduras.
- ❖ No soporte molestias innecesarias.
- ❖ Use paraguas, sombreros, mangas largas, bloqueadores solares si tiene que salir a la calle entre 10:00 AM y 3:00 PM, ya que el sol es más fuerte.

ALIMENTOS QUE DEBE INGERIR DURANTE SU TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA.

La alimentación es muy importante durante el tratamiento del paciente y debe ajustarse a las necesidades nutricionales y a la tolerancia del paciente.

- ❖ Tome abundantes líquidos especialmente agua, hágalo en pequeñas porciones para evitar náuseas.
- ❖ Las comidas deben ser bajas en grasa (sin aceite, manteca, mayonesa, margarina, mantequilla, no coma cerdo no fritura de ningún tipo).
- ❖ No consuma alimentos irritantes (limón, vinagre, picante, pimienta, no condimentos fuertes).
- ❖ Evite alimentos productores de gases (frijoles de cualquier tipo, pepino, repollo y leche completa) Puede tomar jugo de lentejas.
- ❖ Las comidas y bebidas no deben ingerirse muy frías ni muy calientes
- ❖ Mastique bien, pausadamente, en varias porciones y en un ambiente apropiado para ello.
- ❖ Puede comer jamón cocido que no sea de cerdo.
- ❖ Puede comer carne de res, pollo, pescados y mariscos.
- ❖ Otros alimentos que puede comer son las frutas y jugos no cítricos, verduras y vegetales, galletas de sal, gelatina, postres no grasosos, puré y otros alimentos que cumplan los requisitos mencionados.
- ❖ Puede tomar café una vez al día, poca soda (ginger ale) y té.
- ❖ Evite las bebidas alcohólicas durante su tratamiento.
- ❖ Prepare sus alimentos cocidos, hervidos o asados.
- ❖ Evite colorantes artificiales y los enlatados.
- ❖ Tome sus medicamentos después de comer.

Elaborado por: Lic. Jaisie Correa.

Enfermera Unidad de Radioterapia

Instituto Oncológico Nacional

Panamá