

# RECOMENDACIONES PARA TRATAMIENTOS DE RADIOTERAPIA

## ESTE FOLLETO CONTIENE UNA SERIE DE RECOMENDACIONES GENERALES.

**Cumplir con estas pautas contribuye a que los efectos adversos del tratamiento sean menos frecuentes y severos.**

- ✓ El uso de radiaciones ionizantes con criterio curativo es una alternativa beneficiosa en el manejo de tumores en las diferentes zonas del cuerpo.
- ✓ Puede ser utilizada como tratamiento exclusivo o asociada con otros tratamientos, como la quimioterapia o la cirugía, según el equipo médico tratante valore como mejor alternativa.
- ✓ Las dosis requeridas son altas y, por lo tanto, son esperables algunos efectos adversos (no deseados), los cuales serán explicados durante la consulta médica.



**Es importante que asista a los controles pautados**, donde el médico realizará el seguimiento, evaluará los posibles síntomas que presente y le dará las indicaciones necesarias.

Los efectos adversos pueden ocurrir o no y son de carácter local y/o general. **Para disminuir los efectos locales sugerimos leer estas recomendaciones generales:**





## CUIDADOS DE LA PIEL

- Mantenga limpia la zona en tratamiento. Lávela usando jabones neutros sin perfume y agua tibia, siempre masajeando suavemente en lugar de friccionarla con esponjas, cepillos corporales, etc.
- Seque la zona dando toques en lugar de frotar.
- Utilice ropa holgada y que proteja la zona tratada del sol.
- 3 horas antes de asistir al centro de radioterapia, lave la zona irradiada y no coloque cremas hasta después de la aplicación.
- No depile ni rasure la zona de tratamiento. Si desea eliminar vello corporal en una zona cercana al tratamiento, utilice tijera o maquina eléctrica. No use rasuradoras ni ceras depilatorias.
- Si siente picazón, ardor o pinchazos en la zona, coloque crema hidratante con más frecuencia. Si no alivia, consulte con su médico.



- No aplique productos que no hayan sido recomendados por sus médicos.
- Coloque dos a tres veces al día crema hidratante sobre la zona de tratamiento.
- No aplicar exfoliantes, irritantes o productos que sequen la piel, como perfumes, lociones, maquillajes, productos con alcohol, talco, etc.
- Tome medidas para evitar lesiones en la zona en tratamiento (golpes, raspones, cortes).
- Evite nadar en piletas con agua cloradas, lagos, ríos, agua salada, etc.
- La exposición al sol y/o al calor debe ser evitada (almohadillas eléctricas, bolsas de agua caliente o hielo, pack o compresas frías, etc.).



## ALIMENTACIÓN



→ **Controle su peso** regularmente, 1 ó 2 veces por semana, e intente mantenerlo.



→ Los alimentos y las infusiones deben estar a **temperatura ambiente**.



→ **Lave bien** todos los alimentos antes de cocinar y prefiera la comida preparada en casa.



→ Haga las 5 comidas diarias recomendadas: **desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena**



→ Consuma los alimentos blandos y de fácil digestión. **Evite los alimentos picantes, crocantes o fritos.**



→ Si no tiene apetito, presenta náuseas o siente molestias al tragar, coma bocados pequeños y blandos y haga pequeñas comidas **cada 2 ó 3 horas**. Consulte con su médico.



→ **Humedezca** la comida con salsas, caldos, natillas.



→ **No fume** durante el tratamiento.



## SI SIENTE CANSANCIO



### **Puede ocurrir que durante el tratamiento se sienta cansado/a.**

Es un efecto esperable y puede disminuir si toma en cuenta las siguientes sugerencias:



→ Si se siente bien, puede continuar con su trabajo y rutina. Aunque es posible que necesite trabajar menos horas o tomar una licencia durante el tratamiento. Converse este aspecto con su médico.



→ Programe sus actividades diarias y reserve las más importantes para los momentos en que se sienta con más energía.



→ Programe pequeños descansos de 10-20 minutos durante el día. Si duerme siesta, es mejor limitarlas a 40-60 minutos, con el fin de no alterar los ciclos de sueño.



→ Por la noche, intente dormir 8 hs corridas. Es posible que necesite más descanso nocturno.



→ Hacer actividad recreativa acorde a su condición física actual puede ayudarle a tener más energía.



## RECOMENDACIONES GENERALES



- ✓ Una vez iniciado el tratamiento no es conveniente interrumpirlo.
- ✓ Solo en situaciones muy puntuales, el especialista en radioterapia puede valorar hacer una interrupción, lo más breve posible.
- ✓ Si no se siente bien u otro médico ajeno al centro le recomienda interrumpirlo, por favor comuníquese con nosotros. Evaluaremos el caso para definir si es conveniente o no hacer una pausa.
- ✓ Usted NO emite radiación. Puede estar con bebés, embarazadas, niños pequeños y adultos sin problema.
- ✓ Se programarán controles médicos periódicos. Esto permite un encuentro entre el médico y el paciente, donde resolver dudas, inquietudes, e ir observando el avance del tratamiento paso a paso. Si en alguna ocasión no concurrirá al tratamiento, por favor avísenos.



Si durante su tratamiento tiene alguna inquietud, no dude en consultar con nuestros profesionales.



## NUESTROS CENTROS DE ATENCIÓN

**CASA CENTRAL - ALMAGRO**

Tte. Gral J. D. Perón 3931/3937

**RECOLETA**

**BARRIO NORTE**

**ALMAGRO II**

**SAN JUSTO**

**LOMAS DE ZAMORA**

**AVELLANEDA**

**QUILMES**

**Para contactarse con nosotros:**

 4958-1213

 +54 9 11 4166-5537

 [info@mevaterapia.com.ar](mailto:info@mevaterapia.com.ar)

[www.mevaterapia.com.ar](http://www.mevaterapia.com.ar)

