

¿Sabías que la mayoría de las personas que reciben radioterapia se sienten muy cansadas?

Trata de mantenerte activo(a). La mayoría de las personas se sienten mejor cuando hacen ejercicio todos los días. Algunas personas incluso duermen y comen mejor cuando hacen ejercicio.

Camina de 15 a 30 minutos cada día, puedes hacer un ejercicio o actividad que te guste.



Recomendaciones generales:

- Haz primero las actividades que sean más importantes para ti.
- Pide a tus familiares y amigos que te ayuden a preparar los alimentos, llevarte al médico o ayudarte de otras maneras.
- Aprende cuáles son tus límites. No ocupes tus días con demasiadas actividades.

 @clinicaimbanaco

www.imbanaco.com

Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en Tórax

Mediastino Tórax - Pulmón

Unidad de Oncología Radioterápica

- Horarios de atención: Lunes a Viernes: 7:00 a.m – 5:30 p.m
- Sede Principal: Carrera 38 Bis No. 5B2- 04 Cali, Colombia.
- Conmutadores: (602) 385 1000 / 382 1000 / 518 6000 Ext: 20402
- Médico Coordinador: Dra. Ilse Vásquez

Clínica **Imbanaco**
 Vocación de Servicio

Unidad de Oncología
Radioterápica

Unidad de Radioterapia / Toráx

Recomendaciones para pacientes que reciben tratamiento en tórax



Síntomas que se esperan con el tratamiento:

- Dificultad para tragar (Disfagia).
- Sensación de sequedad en la garganta.
- Se inflama la mucosa del esófago, lo que hace difícil y dolorosa la ingesta de algunos alimentos, especialmente los sólidos
- Dificultad respiratoria.
- Tos seca.
- La piel de la zona intervenida se puede poner roja y, en la medida que avanza el tratamiento, se torna oscura.
- Sensación de cansancio (astenia).



Recomendaciones para el manejo de los síntomas

Para evitar agudizar las lesiones que se pueden presentar en la boca, se recomienda una dieta especial en su alimentación.

- Escoge alimentos fáciles de digerir, como cremas, caldos, carne licuada, verduras cocidas, purés, gelatina y huevos revueltos
- Consume abundante líquido. Se recomienda que transportes un termo con agua para que puedas estar tomando pequeños y frecuentes sorbos durante el día.



Evita consumir:

- Productos que contengan lactosa (leche, yogurt, kumis, queso), alimentos ácidos (limón, naranja, maracuyá, mora, lulo), alimentos grasos, condimentados, alimentos ásperos o tostados (nueces, maní, verduras crudas) y alimentos picantes.
- Alimentos con mucho azúcar, como gaseosas, dulces y chicle.
- **Evita el consumo de tabaco y alcohol.**



Mantén la boca húmeda

- A menudo, puedes beber sorbos de agua durante el día.
- Chupa pedazos de hielo.
- Utiliza enjuagues bucales sin alcohol.
- Enjuágate la boca cada hora o cada dos, usando una solución preparada con:
 - Taza de 8 onzas de agua tibia.
 - 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda.
 - 1/8 de cucharadita de sal.



Ten cuidado con la piel del área afectada

- Evita frotar el área tratada, tampoco uses adhesivos sobre ella, no te apliques crema depilatoria y no uses cualquier tipo de crema antes de asistir al tratamiento, esta crema debe aplicarse al salir de la radioterapia, pues ayuda a hidratar la piel.
- No expongas al sol el área tratada.