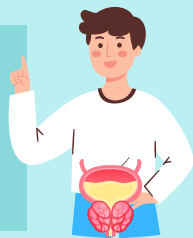




# RECOMENDACIONES DURANTE EL TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA EN PELVIS



Servicio Oncología Radioterápica  
Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PREPARACIÓN PREVIA A SU TRATAMIENTO?

El tratamiento dura solo unos pocos minutos y no causa ningún dolor. Sin embargo, la preparación lleva algo más de tiempo.



Es necesario mantener un buen estado nutricional, ya que facilitará la tolerancia a los posibles efectos adversos que se puedan producir.

Dentro de esos efectos posibles se puede producir una irritación de la mucosa intestinal y vesical que podría ocasionar infección de orina, diarreas ocasionales, molestias rectales y, a veces, distensión y cólicos abdominales.

Además, puede tener una necesidad frecuente de orinar y defecar.

## PREPARACIÓN PARA EL TRATAMIENTO

Aproximadamente 30-45 minutos antes de su sesión **TENDRÁ QUE ORINAR Y BEBER UNA CANTIDAD DE AGUA** aproximada de 500 cc (3 vasos de agua).  
**NO DEBE ORINAR HASTA FINALIZAR EL TRATAMIENTO.**

Practique ejercicio al menos 3 veces por semana dentro de sus posibilidades, combinando paseos o caminatas a paso ligero con ejercicios de fuerza. Esto le ayudará a combatir el estreñimiento.



Mantenga una buena higiene diaria. La piel debe mantenerse limpia e hidratada, secando bien las zonas de pliegues.

**NO** debe aplicar ninguna crema en la zona de tratamiento, en las dos horas previas a su sesión de radioterapia.

Ante cualquier molestia gastrointestinal (diarrea, estreñimiento, gases...), consulte con su médico o enfermero.

## CONSEJOS DURANTE SU TRATAMIENTO

Es importante que vaya usted al baño a hacer deposiciones diariamente y preferiblemente a la misma hora.

Beba aproximadamente 2 LITROS DE AGUA al día para evitar el estreñimiento.



EVITAR CONSUMIR ALCOHOL, bebidas gaseosas y alimentos IRRITANTES, PROCESADOS y REFINADOS .

No hacer comidas copiosas. Es mejor comer menos cantidad con más frecuencia.

No tomar las comidas muy especiadas o condimentadas. Evitar el picante por el riesgo de irritación intestinal.

## ¿QUÉ DIETA ES RECOMENDABLE SEGUIR DURANTE SU TRATAMIENTO?

Si usted quiere comer legumbres: (garbanzos, habichuelas, lentejas) es preferible que estén en remojo en agua 12h y cocidas con agua limpia.

Evitar las legumbres envasadas en botes y LIMITARLAS a los fines de semana.

Evitar ciertos tipos de verdura como: brócoli, guisantes, judías, lechuga, coliflor, alcachofas y coles de Bruselas.

Se aconseja tomar el resto de verduras HERVIDAS O EN PURÉ.

Tomar a modo postre: yogurt blanco, piña, naranja exprimida.

Introducir fruta como: pera, plátano, piña, kiwi, ciruela.

Introducir alimentos con betacarotenos (son las verduras y frutas amarillas y naranjas).

Por ejemplo: zanahorias, batatas, calabazas, albaricoques, melón, papaya, mango, nectarina, melocotón.

No mastique chicles ni utilice pajita.

Beba y coma despacio, masticando bien los alimentos.

Un truco para combatir el estreñimiento de manera natural: tomar en ayunas al levantarse, una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra sola sin nada más.

Después puede tomar el desayuno habitual.

