

# RECOMENDACIONES DURANTE EL TRATAMIENTO DE TUMORES DE CABEZA Y CUELLO.



Servicio Oncología Radioterápica  
Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca

## EFFECTOS DE LA RADIOTERAPIA SOBRE LOCALIZACIONES DE CABEZA Y CUELLO

Usted va a ser tratado de una lesión localizada en la zona de la cabeza y/o cuello.

Es importante que siga las recomendaciones de su médico/a y enfermero/a y los cuidados de forma estricta, ya que, suelen aparecer con frecuencia diversos efectos secundarios que les mencionaremos a continuación.

En primer lugar, cuando le vayan a hacer el TAC de simulación, se acostará en la mesa y le realizarán una máscara termoplástica de cabeza y cuello a su medida. Esta máscara se realiza con un material plástico compuesto de agujeros que le permiten respirar con normalidad. Al principio estará templada y blanda. Los técnicos la moldean adaptándola a la forma de su cara, hombros y cuello. Tras enfriarse se quedará rígida y no moldeable. Esta máscara nos ayudará a que usted no se mueva durante las sesiones de radioterapia, asegurando un posicionamiento correcto, preciso y acortando el tiempo de tratamiento.

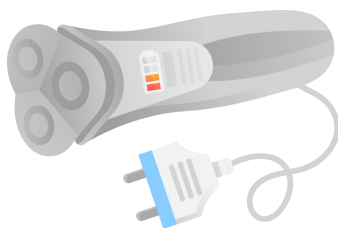
Durante dicho tratamiento la zona que va a ser tratada puede presentar una serie de efectos adversos que entran dentro de lo esperado. Estos efectos varían dependiendo de la localización de la lesión:

- Enrojecimiento, picor y descamación de la piel: Suele aparecer hacia la mitad del tratamiento y desaparece progresivamente al tiempo de finalizar el mismo.
- Alteraciones en la boca y en la garganta como: pérdida del gusto, dolor de garganta y al tragar, llagas bucales, sequedad bucal, saliva más espesa de lo habitual, etc.
- Alteraciones en la nariz como congestión nasal, sequedad, sangrado leve, pérdida de olfato etc.
- Leve pérdida de cabello si la zona con vello entra dentro del campo de tratamiento. Esta pérdida de pelo suele ser reversible.
- Dolor de oído debido a la inflamación causada por el tratamiento. Si es así, coméntalo a tu médico o enfermero.
- Cambios en la voz, tornándose más grave o tipo "ronquera".



## CUIDADOS DE LA PIEL Y CABELLO DURANTE EL TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA.

- Mantenga una buena higiene diaria con un gel de baño pH fisiológico.
- La piel debe mantenerse limpia, hidratada y seca. Hay que prestar especial atención a mantener bien secas las zonas de pliegues.
- No debe aplicar ninguna crema en la zona de tratamiento LAS DOS HORAS PREVIAS a su sesión de radioterapia.
- Es recomendable que se hidrate la piel con una crema hidratante específica para pieles irradiadas al menos 2-3 VECES AL DÍA, SIEMPRE POSTERIOR AL TRATAMIENTO. Su enfermero de Oncología radioterápica le podrá aconsejar varias opciones del mercado.
- Utilice paños empapados en infusión de manzanilla natural templada o fría, durante aproximadamente unos 15 minutos en la zona de tratamiento para el alivio de síntomas. Seguidamente aplique su crema hidratante.
- Evite el uso de productos con alcohol como perfumes o loción de afeitado en la zona de tratamiento.
- No se recomienda la depilación con láser, ni cuchilla, etc. en las zonas tratadas con radioterapia. Si necesita afeitado en barba o corte de pelo es aconsejable que consulte con el equipo de enfermería.
- Evite la exposición directa al sol, el viento, o las temperaturas extremas (secadores de pelo, bolsas de hielo...). Se recomienda el uso de protectores solares SPF 50+ en las zonas expuestas de la piel irradiada.
- Lávese el cabello con un champú suave. Para secarse el pelo es recomendable realizarlo mediante golpes de toalla o secador con aire frío. Péineselo cuidadosamente, sin tirar.
- Si quiere tintarse el cabello pregunte primero al equipo de médicos o enfermeros, ellos le recomendarán las opciones más adecuadas.
- Ante cualquier pregunta, duda o cambio en la piel, consulte con su médico o enfermero. Aproximadamente una vez a la semana tendrá una cita en consulta para ver su evolución y necesidades.



## CUIDADOS DE BOCA Y GARGANTA DURANTE EL TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA.

- Cepíllese los dientes después de las comidas y antes de irse a dormir. Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves y la pasta que le recomendó el dentista o una pasta de dientes suave con flúor.
- Si lleva dentadura postiza, un puente o una prótesis dental, sáquela y límpiela cada vez que se lave los dientes. Quítesela para dormir. Si la boca se le irrita, póngasela lo menos posible.
- Si normalmente utiliza hilo dental, siga haciéndolo una vez al día antes de dormir. Si no ha utilizado hilo dental antes, no comience a hacerlo durante el tratamiento.
- Enjuáguese la boca y haga gárgaras después de las comidas (4-6 veces/día) durante 15 a 30 segundos con una mezcla de 2 cucharaditas de bicarbonato en 1 litro de agua tibia. Si su saliva es muy espesa o pegajosa y le produce náuseas, añada media cucharadita de sal a la mezcla de bicarbonato. Empiece a enjuagarse la boca con el bicarbonato desde el primer día del tratamiento de radioterapia y continúe enjuagándose diariamente, los siete días de la semana. Una vez que complete su tratamiento, continúe usando la mezcla de bicarbonato al menos hasta la cita de revisión con su médico.
- Utilice además de esto, enjuagues orales sin alcohol ni azúcar. Su enfermero de Oncología radioterápica le podrá aconsejar varias opciones del mercado.
- Utilice un hidratante labial después de cuidarse la boca. No se lo aplique 4 horas antes del tratamiento.
- Si tiene la boca seca:
  - Utilice un hidratante de boca.
  - Tome sorbos de agua u otros líquidos con frecuencia durante el día.
  - Use un humidificador, en particular por la noche.
  - Evite el aire acondicionado.
- Si empieza a tener problemas para tragar o dolor al tragar, avise al médico o enfermero.
- Si tiene cambios de la voz:
  - Descanse la voz lo máximo posible.
  - No susurre. Puede que eso cause tensión en sus cuerdas vocales.
  - Utilice un humidificador.
  - Haga gárgaras con bicarbonato y agua.
- Es frecuente la aparición de rigidez en la zona cervical y la dificultad de apertura de la mandíbula dependiendo de la localización a tratar. Es recomendable la realización de ejercicios diarios para la prevención de estos efectos secundarios a largo plazo. Su enfermero/a se los explicará en consulta.
- Si se presentaran estos posibles efectos, consulte con su médico lo antes posible. Es probable que se le recomienden curas y visitas diarias con enfermería. El enfermero le revisará y le recomendará más cuidados, si es necesario.

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN.

Muchos de los efectos nombrados anteriormente le pueden dificultar comer y beber con normalidad. Eso puede causarle pérdida de peso, cansancio y/o deshidratación.

En la primera consulta de enfermería, le darán una cita con Nutrición para la realización de una evaluación nutricional y un seguimiento estrecho durante el tratamiento.

Dependiendo de su estado nutricional, se le recomendará una dieta más específica y/o el uso de suplementos nutricionales.

Mientras tanto:

- **Si tiene dolor en la boca o la garganta, o tiene problemas para tragar:**
  - Coma alimentos suaves, húmedos y blandos. Coma en pequeños bocados masticando bien la comida.
  - Utilice salsas para suavizar/blandear los alimentos.
  - Evite alimentos que puedan irritarle la boca y la garganta, como por ejemplo: alimentos o líquidos muy calientes, alimentos secos, duros y ásperos, picantes, ácidos...
  - Evite alcohol y tabaco.
  - Triture los alimentos o hágalos puré para suavizar la textura.
- **Si tiene la boca seca:**
  - Enjuáguese la boca antes de comer.
  - Utilice salsas para suavizar/blandear los alimentos.
  - Beba líquidos al comer.
- **Si tiene pérdida de apetito:**
  - Haga comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día. Si parece que nunca tiene hambre, establezca un horario para asegurarse de que come de manera regular.
  - Elija alimentos y bebidas con alto contenido de calorías y proteínas. Evite ultraprocesados y azúcares.
  - Coma sus alimentos en un lugar tranquilo y tómese su tiempo para comer.
  - Coma con familiares o amigos siempre que sea posible.

