

GUIA DE PACIENTES.

RECOMENDACIONES GENERALES

DE ENFERMERÍA EN LA

CONSULTA DE RADIOTERAPIA

GAI de Albacete



GUIA PARA EL PACIENTE EN RADIOTERAPIA

En el Servicio de Radioterapia de Albacete trabajamos un equipo de profesionales (médicos, radio físicos, enfermeras, técnicos en radioterapia, auxiliares, celadores, azafata) para mejorar su proceso de enfermedad.



Primera visita: *Información del proceso de tratamiento*

En esta primera visita será visto por su médico y enfermera de referencia durante su proceso en el servicio de radioterapia. Le explicarán cual va a ser su tratamiento y cómo se va a llevar a cabo.

Usted deberá firmar un consentimiento informado que le aportará el médico tras una información completa que usted debe entender y consentir, si no es así no dude en preguntar todo lo que usted desee.



En esta misma visita se le citará para realizarle un TAC de simulación antes del tratamiento con la radioterapia, si tiene alguna preparación especial antes de realizar la prueba, la enfermera se lo comunicará (dieta, enemas, globo vesical...).

Segunda visita: *TAC de simulación*

Para la realización del TAC, a veces, es preciso la colocación de marcas cutáneas permanentes o en algunos casos máscaras o de otros utensilios de inmovilización ya que es muy importante que no se mueva mientras le realizan el TAC.



Habrà firmado usted un consentimiento de realización de TAC y si no es alérgico al contraste, a veces precisará de su administración para poder visualizar mejor sus órganos.

El resultado del TAC es el que será utilizado por los médicos, radio físicos y técnicos para preparar y delimitar su zona de irradiación durante su tratamiento.

Se le citará para comenzar el tratamiento en días sucesivos.

Tercera visita: *Comienzo del tratamiento en acelerador lineal*

Primer día: La cita será algo más larga del resto de los días, ya que el médico, radio físico y técnico tienen que confirmar localización e idoneidad del tratamiento.

Siguientes días: Generalmente, recibirá sesiones de 15' diarios de lunes a viernes, aunque el tiempo puede ser variable según la zona a tratar.

Durante dicha sesión, que no le produce dolor, ni náuseas, ni quemazón, usted tendrá la sensación de hacerse una radiografía en la que en todo momento estará sólo, pero vigilado por una pantalla externa, si tiene algún problema, se puede comunicar con nosotros por medio de un altavoz.



A la semana, aproximadamente será citado para revisión con su médico y su enfermera.

Oncólogo radioterapeuta:

Enfermera de radioterapia:

Técnico en radioterapia:

Jefe de Servicio: Dra. M. Victoria Villas

Supervisora de enfermería: Yolanda Atienza

Teléfono de contacto: 967 597523 (administrativos)



RECOMENDACIONES GENERALES ANTES DE COMENZAR TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA

En su proceso de tratamiento con radioterapia le pueden aparecer algunos efectos secundarios a causa de ésta. En todo momento el personal del servicio (personal de enfermería y/o médicos) le irá indicando unas recomendaciones para intentar paliar estos efectos, pero antes de someterse a este tratamiento usted debe conocer una serie de consejos que le servirán de ayuda para minimizar, en lo posible, dichos efectos o incluso recuperarse mucho mejor cuando finalice el tratamiento.

HIGIENE CORPORAL, BUCAL Y PIEL

HIGIENE DIARIA, preferiblemente ducha con agua templada y jabón con ph neutro. No frote la zona tratada, simplemente deje que el agua caiga sobre ella, apoyando la toalla, en vez de frotarse con ella, con pequeños toques e hidratándose la piel con las cremas que se le indiquen, hidratando los pliegues naturales de axila, ingles e interglúteo.



No se seque el pelo con secador y protéjase con sombrero o gorra en los días de más calor. Se le indicará cortarse el pelo antes de que se le caiga. Evite los tintes de pelo, permanentes, rulos o rizadores de pelo.

La depilación está contraindicada en las zonas irradiadas.

Cuando el tratamiento es sobre maxilar, cara o cuello, no debe afeitarse con cuchilla convencional,  puede cortarse. Utilizará máquina eléctrica sin apurar el rasurado  y no use cremas para después del afeitado.

No use perfumes, desodorantes, aceites para el cuerpo, ungüentos, lociones o remedios caseros en el área tratada durante, y tras varias semanas después del tratamiento, a menos que haya sido prescrito por su médico.

La piel debe estar hidratada antes de comenzar el tratamiento, 2 o 3 veces al día con la hidratante recomendada por su médico (crema, gel, emulsión, o spray), pero **previo al inicio del tratamiento**, con un tiempo mínimo de 2-3h, **no aplicar ninguna crema en la zona a tratar** ya que algunas de estas cremas pueden producir una capa que interfiera con la radioterapia y la cicatrización.

Trate de no frotar, restregar ni rascar las zonas tratadas (puede borrarse las marcas realizadas en su piel), realizando con los dedos un pequeño masaje. Si presenta picor aplique la crema recomendada tantas veces como precise.

No coloque nada que sea caliente como almohadillas térmicas, ni nada que sea frío como compresas heladas, sobre la piel de la región tratada.

No utilice esparadrapos, desinfectantes o antisépticos, tipo mercromina, betadine o similares.

Evite exponer el área a la luz solar mientras recibe el tratamiento, y por lo menos durante un año después de haber terminado la terapia, sobre todo si ha recibido también quimioterapia. Use ropa protectora (por ejemplo, un sombrero de ala ancha y una camisa de manga larga) y una crema con elevada protección solar factor de 50 o 60. Debe protegerse de temperaturas extremas.



Consejos bucales:

Debe beber abundantes líquidos (2/3litros)



Debe tener una correcta y exhaustiva higiene bucodental.

No fume ni beba. El tabaco y el alcohol son irritantes de las mucosas de la boca.



Límpiese los dientes con un cepillo suave y enjuáguese la boca antes y después de cada comida con infusiones de manzanilla o tomillo.

Antes de comenzar el tratamiento con radioterapia, se debe realizar una evaluación dental completa, procediendo a una limpieza oral profunda, fluoración, endodancias o reparación de caries incipientes... con una antelación mínima de 15-20 días, para asegurar una buena cicatrización, a la fecha de inicio de irradiación. Si lleva prótesis y éstas quedan incluidas dentro del campo del tratamiento, retírelas antes de iniciar el mismo, no se deben utilizar adhesivos.



Para prevenir la aparición de caries se recomienda:

Higiene oral con cepillos suaves, antisépticos sin alcohol o humectantes, utilice pasta de dientes fluorada y seda dental.

Fluoración intensiva antes del inicio de la RT y una vez finalizado el tratamiento y resuelta la posible toxicidad.

Revisiones odontológicas frecuentes.



Casos especiales:

Si usted lleva una **traqueotomía**, no debe utilizar jersey de cuello alto, sino pañuelo de algodón o seda al salir de casa. La enfermera le proporcionará una cánula de silicona y le educará en cuanto a los cuidados básicos de dicha cánula de traqueostomía.



Cuando el tratamiento se aplica sobre el tórax, axila, abdomen, pelvis o ingles además de la higiene ya indicada, debe utilizar ropa interior holgada y de algodón o de hilo. Si es usted mujer y se le va a tratar zona de mama, axila o tórax se le recomienda sujetadores sin aros y sin rellenos para no generar roces, e incluso, se recomienda no utilizarlos en casa.



Para la prevención del linfedema es importante que realice una tabla de ejercicios que le debe facilitar en la consulta de enfermería. Es necesario que estos ejercicios se hagan bien pues con poco esfuerzo se consigue confort y calidad de vida.



En el caso de aparición de **radiodermatitis**, (enrojecimiento de la piel), su severidad depende del tipo de piel del paciente, del fraccionamiento, y de la dosis total de radiación de la zona. Es necesario hacer una buena prevención implicándose usted y/o su cuidador en su auto cuidado:

Mantenga una higiene adecuada en la piel o pliegues cutáneos.

Evite rozaduras en la zona.

Hidrate la piel con las cremas recomendadas, la enfermera o el médico le recomendarán un SET CUTÁNEO que utilizará antes, durante y al finalizar el tratamiento.

Proteja la piel de agresiones externas, (sol y frío).

Si ya hubiese eritema u otra alteración en la zona irradiada, consulte con el médico o enfermera, para aplicar tratamiento adecuado.

No aplique sobre la zona irradiada lociones que contengan alcohol ni yodo.



Si lleva usted **catéter venoso central**, tipo portacath, hickman o PICC su enfermera le dará las recomendaciones oportunas para su manejo durante el tratamiento de radioterapia.



Si lleva algún tipo de **ostomía (colostomía, ileostomía o urostomía)** la higiene alrededor del estoma debe ser exhaustiva.

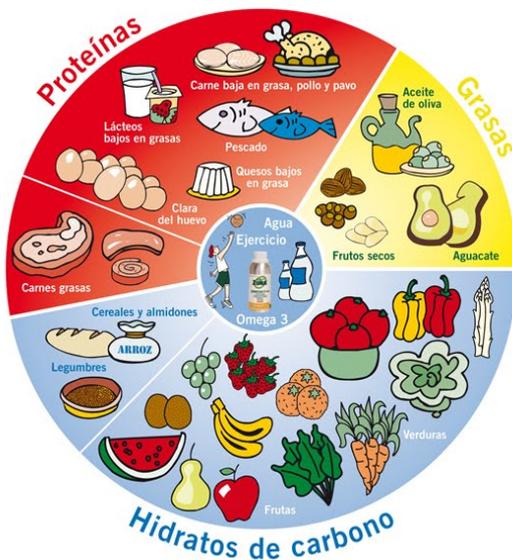
CONSEJOS NUTRICIONALES

La nutrición es una parte importante del tratamiento contra su enfermedad. Comer los alimentos indicados antes, durante y después de su tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte. Las personas que se alimentan bien pueden tolerar mejor los efectos secundarios del tratamiento.

La dieta debe adaptarse a su situación individual, debe ser saludable, variada, apetitosa y bien presentada.

Planifique horarios e ingesta, según su pérdida de apetito (astenia), anorexia o ansiedad....

Realice un mínimo de 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Es necesario que el almuerzo y la cena sean completos.



Haga comidas de pequeño volumen, pero muy nutritivas.

Coma tranquilamente y mastique bien los alimentos.

No tome bebidas excitantes, como té, café, bebidas de cola o alcohol.

Es muy útil la opción de preparar un plato único donde se junten el primer y el segundo plato. Siempre deberá haber verduras, féculas (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevos).

Cocine los alimentos de forma sencilla para facilitar la digestión y conservar todas las vitaminas y minerales de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote, a la plancha a temperatura suave.

Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, zanahorias, cebollas...

Se recomienda un consumo moderado de grasas, especialmente de las de origen animal. Consuma carnes magras o blancas (pollo, ternera magra, conejo) y pescado.

Coma fruta varias veces al día, porque las frutas son ricas en vitaminas y minerales.

Procure comer alimentos frescos, propios de cada estación. Sustituya los alimentos que no le sienten bien por otros de la misma familia. Por ejemplo, las carnes grasas (cerdo, cordero, pato) pueden ser sustituidas por pollo o por pescado blanco.

Procure beber un mínimo de 6 vasos de líquido al día, mejor entre las comidas (agua, infusiones, caldos, zumos).



Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados



CONSEJOS EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES



Durante su proceso, en algún momento, puede ser que usted se sienta con algunos síntomas emocionales, que, aunque sean comprensibles, pueden llegar a serle perjudiciales, como son ansiedad, cansancio, insomnio, miedo, incertidumbre, enfado, cambios de humor.....para esto debe:



Si usted lo desea, solicite información sobre su enfermedad, acerca de su diagnóstico y tratamiento al profesional médico.

No dude solicitar ayuda en su entorno familiar, amigos o profesionales, evite estar solo.

Hable y manifieste sus síntomas físicos, psíquicos o emocionales. No tema en expresar lo que siente.

Procure mantener un sueño adecuado en tiempo (7/8 horas) y calidad (habitación bien ventilada con temperatura agradable).



Intente mantener su trabajo o sus hobbies para que su enfermedad y tratamiento no sean el centro de atención de su vida y mantenga un cierto nivel de actividad.

Adopte hábitos de vida que faciliten la relajación (pasear, leer, pintar...).

Programa actividades de ocio de su gusto como son los paseos, juegos de mesa, lectura, manualidades, deporte...

Afronte el futuro con optimismo, puede ser un proceso largo, pero confíe y póngase en manos de profesionales que le ayudaran de la mejor forma posible.

Centre su atención en cuidarse a sí mismo.

No obstante, si a pesar de los consejos.....

A lo largo de su proceso aparecen algunos signos, síntomas y/o efectos secundarios, bien por el tratamiento de radioterapia en sí, bien por la combinación de quimioterapia y radioterapia o bien por la evolución de su enfermedad como:

Falta de apetito, boca seca (xerostomía), pérdida de peso, mucositis oral o esofágica, alteración el gusto y/o olfato, náuseas, vómitos, diarrea, o por el contrario estreñimiento, dificultad para tragar (disfagia), dolor, ansiedad, cansancio, dificultad en la movilización, fiebre.....

NO DUDE EN CONSULTAR CON EL MÉDICO Y/ O ENFERMERA para que le pauten algunos fármacos o le proporcionen recomendaciones que le ayudaran a paliar estas posibles complicaciones.

