

# INSTRUCCIONES PARA RADIACIÓN A LA PELVIS

SÍ	NO
<p><b>Actividades de la vida diaria (AVD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Continúe realizando las actividades de la vida diaria. Las AVD son tareas básicas de auto-cuidado que incluyen caminar, alimentarse, vestirse y arreglarse, ir al baño, ducharse y transferirse de un lugar a otro.</li><li>• Continúe sus actividades personales y laborales diarias en la medida que se sienta capaz. La fatiga es común en las personas con cáncer, pero es diferente para cada persona.</li><li>• Manténgase tan activo como pueda. El ejercicio regular moderado –especialmente caminar- es una buena forma de aliviar la fatiga.</li><li>• Duerma 7 a 8 horas cada noche.</li></ul> <p><b>Cuidado de la piel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lave el área con agua templada y un jabón suave.</li><li>• Tome baños sentados templados para aliviar el dolor. Seque la piel con toques suaves o déjela secar al aire.</li><li>• Informe a su doctor o enfermero(a) si le duele o le sangra el área rectal.</li><li>• Use ropa suelta, con ropa interior de algodón.</li></ul> <p><b>Nutrición</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manténgase hidratado durante su tratamiento de radiación.</li><li>• Haga comidas pequeñas y frecuentes.</li><li>• Coma alimentos y tome líquidos que sean altos en proteínas y calorías.</li><li>• Pregunte a su médico o nutricionista sobre añadir suplementos nutricionales líquidos a su dieta si no está comiendo suficiente.</li></ul>	<p><b>Cuidado de la piel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No use productos que contengan alcohol, lo que puede causar sequedad en la piel.</li><li>• No nade en piscinas con cloro ni se bañe en jacuzzis.</li><li>• No tome el sol durante su tratamiento de radiación ya que las reacciones a la piel pueden intensificarse.</li><li>• No se afeite en el área en tratamiento. Use solo una afeitadora eléctrica o tijeras.</li></ul> <p><b>Nutrición</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No coma alimentos que causen hinchazón y gas como brócoli, coliflor, judías, productos lácteos y bebidas gaseosas. Hable con su equipo de salud de radiación si necesita sugerencias adicionales para disminuir el gas y la hinchazón.</li><li>• No empiece una dieta para perder peso. Queremos que mantenga su peso durante el tratamiento, con independencia de su peso actual.</li><li>• No empiece a tomar nuevos suplementos ni vitaminas sin la autorización de su oncólogo de radioterapia. Un multivitamínico diario es aceptable.</li></ul>



# INSTRUCCIONES PARA RADIACIÓN A LA PELVIS

## OTRAS CONSIDERACIONES

### Diarrea (aumento de movimientos intestinales)

- Consuma una dieta baja en fibra. Evite comer alimentos picantes, grasosos o fritos. Evite la leche o los productos lácteos como queso o helado así como las bebidas con cafeína o alcohol.
- Puede empezar a tomar Imodium™ (medicamento de venta libre) para la diarrea inducida por la radiación.
- Considere seguir una dieta BRAT (por sus siglas en inglés): B de bananas, R de arroz, A de salsa de manzana y T de tostada
- **Evite las bebidas con azúcar, como Gatorade, ya que tienden a aumentar la frecuencia de las deposiciones. Si necesita un reemplazo de electrolitos, use una formula baja en azúcar como alternativa.**

### Salud sexual

- Durante el tratamiento de radiación puede continuar teniendo relaciones y actividad sexual si se siente cómodo, a menos que su equipo médico lo desaconseje. Puede tener alguna molestia o sangrado.
- Las mujeres en edad fértil tienen que usar anticonceptivos.
- Puede experimentar sequedad vaginal, picor y/o estrechez. Por favor hable con su equipo médico si tiene esas inquietudes.
- Puede perder parte o todo el pelo en el área púbica. El pelo suele volver a crecer después del tratamiento.

### Vejiga/Orinar

- Puede sentir necesidad de orinar con más frecuencia o sentir una sensación de ardor al orinar.
- El tratamiento depende de la causa. Si tiene una infección, puede necesitar antibióticos o le pueden dar medicamentos para ayudarle a aliviar el dolor.
- Comuníquese con su oncólogo o enfermero(a) de radiación si experimenta necesidad frecuente de orinar o ardor al orinar.
- Cuénteles los síntomas a su oncólogo de radiación. Si empieza a tener un aumento de la frecuencia urinaria, puede ser candidato a tomar un medicamento que ayuda a aliviar esos síntomas.

## REFERENCIAS

- Deborah Watkins Bruner, RN, PhD; Marilyn L. Haas, RN, CNS, ANP- C; Tracy K. Gosselin- Acomb, RN, MSN, AOCN (2005) Radiation Oncology Nursing Practice and Education- Third Edition, ONS Publishing Division
- Joyce P. Griffin- Sobel, RN, PhD, AOCN, APRN, BC (2007), Gastrointestinal Cancers, ONS Publishing Division
- Krames On Demand, recuperado de <https://www.kramesondemand.com/Healthsheet.aspx?id=82304&ContentTypeId=3>