

CUIDADOS DURANTE LA RADIOTERAPIA GINECOLOGICA



Antes de comenzar el tratamiento con radioterapia deberá conocer los síntomas y como prevenirlos.

Acuda a su médico/a o enfermera/o para solucionar cualquier duda que tenga.

Cuidados a seguir antes de la radioterapia

1.-Cuidados de la piel

- Mantenga la piel de la zona bien hidratada, vulva e ingles.
- No haga baños vaginales que puedan disminuir la flora habitual y facilitar la entrada de gérmenes.
- Limite el uso de productos de higiene femenina, como los salva slips

2.-Cuidados para prevenir infecciones urinarias

- Beba abundantes líquidos no irritantes, no excitantes
- No tome bebidas alcohólicas y evite las bebidas con gas.
- No tome comidas muy saladas ni especiadas.
- Puede tomar zumo de arándanos, que son eficaces en la prevención de la cistitis.
- Acuda a orinar frecuentemente.



3.-Nutrición

- Siga una dieta equilibrada, mediterránea, baja en grasas.

4.-Descanso

- Necesitara estar bien descansado para afrontar el tratamiento.
- Procure descansar un mínimo de 7 horas.

5.- Ejercicio Físico

- Haga ejercicio moderado a diario, por ejemplo, **camine**.

Cuidados durante la radioterapia

1.- Cuidados de la piel

La piel deberá estar libre de cremas antes de la radioterapia.

- Mantener la piel seca.
- Usar agua tibia en la ducha y secarse con una toalla de algodón, suavemente a toquecitos y no restregando.
- Ser cuidadoso con la zona irradiada: NO rascarse, NO restregarse, NO usar esparadrapos, NO utilizar gomas elásticas.
- No usar ropa muy ajustada y preferiblemente que sean de fibras naturales como el algodón o el lino.
- No utilizar desinfectantes, ni antisépticos (mercromina, betadine o similares.)
- Evitar la exposición al sol en el área irradiada durante el tratamiento y al menos un año después.
- Usar cremas de protección solar de pantalla total o ropas protectoras.
- NO usar cremas, polvos, aceites o cualquier remedio casero durante el tratamiento ni varias semanas después, al no ser que haya sido prescrito por su médico.
- Puede completar la higiene íntima con **lavados con manzanilla amarga, la flor de la manzanilla**, que se vende en herboristerías, ya que actúa como descongestionante y desinfectante. Consulte con su radioterapeuta por si existiera alguna contraindicación en su caso.

2.- Nutrición

Es importante mantener el peso durante la radioterapia

- Tomar una dieta equilibrada es fundamental ya que ayuda a tolerar mejor los efectos secundarios derivados del tratamiento
- La dieta puede variar según los síntomas que puedan aparecer. En casos de diarrea tendrá que evitar los alimentos ricos en fibra.
- Cualquier síntoma consulte con su médico o enfermera.
- Es importante tomar abundantes líquidos para atenuar o evitar las molestias urinarias. Procure beber al menos 2 litros de agua al día.
- Evite el alcohol, las especias, café negro, té negro y el tabaco.

3.- Régimen de vida

Mantén un ritmo de vida activo. Realiza algún tipo de actividad física (consulta con tu médico o fisioterapeuta que ejercicio te conviene más), **procura al menos salir a pasear todos los días.**

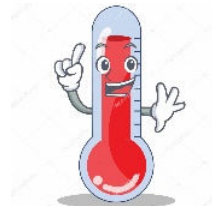
- Mantén unos horarios regulares de sueño y descanso.
- No te obligues a hacer todas las cosas que hacías antes del tratamiento. Escucha a tu cuerpo y permítele descansar cuando te lo pida.
- Si deseas seguir trabajando a pleno rendimiento, puedes continuar, pero los tratamientos diarios consumen tiempo y esto puede generarte estrés y fatiga.

4.- Cambios urinarios y en la vejiga

Consulte al médico o enfermera si tiene sensación de quemazón o incomodidad al orinar. También si nota algún cambio en el aspecto o en el olor de su flujo vaginal.

- La radioterapia puede causar algunos problemas urinarios y de la vejiga, como:
- Ardor o dolor cuando comienza a orinar o después de vaciar la vejiga.
- Dificultad para empezar a orinar.
- Necesidad frecuente y urgente de orinar. Incluso levantarse frecuentemente durante la noche para orinar.
- Incontinencia urinaria, es decir que no puede controlar la salida de orina al estornudar o al toser.
- Presencia de sangre en la orina.
- Beba suficientes líquidos de modo que la orina sea clara o de color amarillo claro.





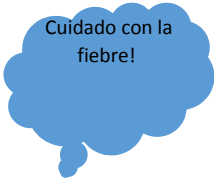
Cuidados después del tratamiento

Una vez terminado el tratamiento de radioterapia es importante seguir estas indicaciones:

● Puede tener secreciones vaginales e incluso leves sangrados durante 4-6 semanas después del tratamiento. **Ante cualquier duda consulte con su médico.**

Acuda a su médico si continua con:

- Náuseas y vómitos
- Sangrado
- Problemas inusuales al orinar
- Fiebre de más de 38°C
- Dolor
- Diarreas



Cuidado con la fiebre!

Puede haber cambios en las relaciones sexuales:

- Un cambio que puede presentarse con la radioterapia es el estrechamiento o acortamiento de la vagina.
- La lubricación natural de la vagina disminuirá con la radiación.
- Pregunte a su ginecólogo por **los hidratantes vaginales.**

Sexualidad y Radioterapia en mujeres

Las mujeres que reciben radioterapia en la zona de la pelvis puede que dejen de menstruar y tener otros síntomas de la menopausia.

El tratamiento también puede causar picazón, ardor y sequedad en la vagina. **Informe a su médico si empieza a sentir cualquiera de estos síntomas**, para aliviarlos.

Puede tener relaciones sexuales si así lo quiere y se siente cómoda. NO es radioactiva, ni puede contagiar radioactividad a su pareja.

No deje de comunicarse con su pareja y expresarle sus sentimientos, necesidades e inquietudes sobre sus relaciones íntimas.

Utilice preservativo si está en edad fértil.

Relaciones Sexuales

Puede preguntar a su médico si puede tener relaciones sexuales durante la radioterapia. La mayoría de las mujeres pueden tenerlas, pero es mejor asegurarse.

Después de terminar la radioterapia, la mayoría de las personas vuelven a sentir el mismo deseo de tener relaciones sexuales que tenían antes del tratamiento,

pero existe la posibilidad de que tenga problemas con los cambios hormonales y la fertilidad para el resto de sus días.

Problemas sexuales

Existe la posibilidad de que usted tenga problemas sexuales como:

Sequedad vaginal:

Esto puede causarle dolor o incomodidad durante las relaciones sexuales

Este es un efecto secundario bastante común tras la radioterapia y la quimioterapia. Existen distintos tipos de cremas lubricantes que pueden mejorar este problema.

Consulte con su médico la posibilidad de usar hidratantes vaginales desde el inicio del tratamiento.

Atrofia vaginal:

La atrofia vaginal consiste en que los músculos de la vagina se debilitan y sus paredes se adelgazan. Puede sentir picores, ardores o dolores durante las relaciones sexuales. No dude en consultar con el médico.

Estenosis vaginal:

Consiste en que la vagina se vuelve menos elástica, se estrecha y se hace más corta. Esta también puede causar dolor durante las relaciones sexuales.

Puede ser útil usar un dilatador vaginal. Consulte al médico o enfermera.

Cambios de la lívido:

Debido a los cambios hormonales y al tratamiento en sí puede que sufra variaciones en la necesidad de intimidad. Seguramente todo vuelva a la normalidad después de los tratamientos. Mientras tanto, no se agobie, hable con su pareja y mantenga el contacto físico-emocional con otro tipo de muestras de cariño o busque otros estímulos visuales, táctiles... para aumentar la lívido.

Síntomas de la menopausia:

En mujeres que aún no tienen la menopausia. Estos síntomas incluyen; sofocos, sequedad vaginal, y falta de menstruación.

No poder quedar embarazada después de terminar la radioterapia

Fertilidad

Es importante que una mujer NO quede embarazada mientras recibe la radioterapia, ya que esta puede dañar al feto en cualquiera de las etapas del embarazo.

Avise a su médico si ya está usted embarazada o cree que podría estarlo.

Si no ha tenido la menopausia, hable con su médico para que valoren el método anticonceptivo efectivo para usted.

Si tiene un dispositivo intrauterino (DIU) informe a su médico.

