



Recomendaciones para pacientes en **TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA EXTERNA EN TUMORES DE MAMA**

CUIDADOS DE LA PIEL

- La higiene de la zona a tratar se realizará con **agua tibia** y **gel con pH neutro**, evitando incidir con el agua de la ducha a presión.
- En la zona de tratamiento, **no utilizar esponjas ni frotar la piel enérgicamente**; y para secarla dar pequeños toques con una toalla de algodón o papel absorbente de cocina. La higiene del resto del cuerpo se debe realizar como de costumbre.
- Intente mantener las zonas de mayor riesgo de radiodermitis (surco submamario y axila), con la piel más seca posible. **Evite el sudor** y mantenga posturas que permitan la aireación.
- Sobre el área de tratamiento deberá **evitar ponerse polvos, colonias, lociones que contengan alcohol** (como desodorantes). La enfermera de la consulta le indicará que tipo de crema reparadora debe utilizar durante el tratamiento.
- En la zona de la **axila**, **no debe utilizar métodos agresivos de depilación** (ceras, rasurado con cuchilla, maquinillas depilatorias) incluyendo las 4 semanas de tratamiento y los 15 días posteriores
- Intentar mantener las zonas de mayor riesgo, (surco submamario y axila, sobre todo), con la piel lo más seca posible.
- La **ropa en contacto** con la zona radiada debe ser de **algodón** (100%), evitando las fibras sintéticas y el uso del sujetador. Si por el tamaño de la mama fuese necesario, los sujetadores deberán ser sin aros y poniéndolos encima de una camiseta de algodón.
- Si durante el tratamiento tiene picores y molestias en la piel irradiada, **no debe rascarse** ni utilizar ningún tipo de desinfectante ni crema. Utilice compresas de agua de manzanilla para aliviar la sensación de picor (una bolsa de manzanilla en un litro de agua), y consúltelo con la enfermera de la consulta de radioterapia.
- **Evite tomar el sol** directamente en esa zona durante el tratamiento y un año posterior y siempre utilizando factor de protección 50.

TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA EXTERNA EN TUMORES DE MAMA

CUIDADOS GENERALES DURANTE EL TRATAMIENTO

- Es muy importante mantener una buena alimentación. La **dieta mediterránea** es la más recomendable, pero no retire ningún alimento de su dieta habitual. Puede aumentar la cantidad de proteínas (carne, pescado, huevos...) y de vitaminas (frutas y verduras). Es muy importante que no haya una variación de peso de más de 1.5 -2 kilogramos arriba o abajo.
- Beba al menos **2 litros de líquidos al día**, ya que la hidratación de la piel comienza por mantenerse hidratado por dentro.
- Durante el tratamiento, puede sentirse cansado, sobre todo en las últimas sesiones pero recomendamos una vida activa siempre que no haya peligro de golpe o caída sobre la mama y la zona homolateral al tratamiento. Se recomienda caminar 30 minutos al día y lleve una vida normal.
- No es recomendable acudir a la piscina ni a la playa puesto que el alto contenido en cloro y la sal marina puede irritar la piel.
- Puede mantener relaciones sexuales con normalidad, teniendo precaución con la zona tratada. Si está en **edad fértil**, debe utilizar medidas anticonceptivas de barrera (preservativo), aunque esté en tratamiento hormonal.