

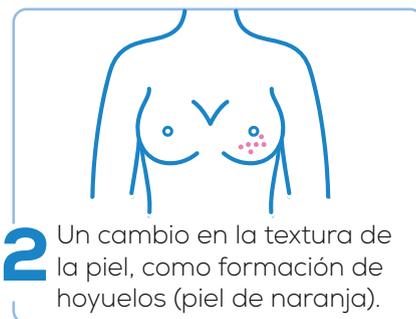


## CUIDADO Y OBSERVACIÓN DE LA MAMA

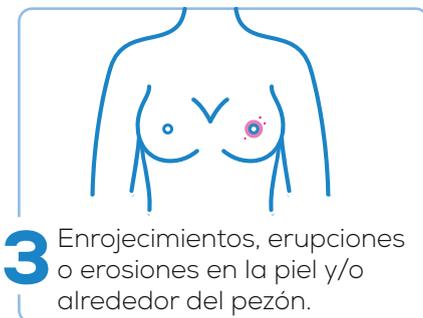
Siempre que, a través de la autoexploración, aparezcan éstas o alguna otra alteración, debe acudir al especialista.



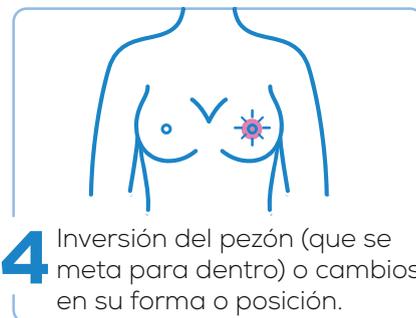
- 1** Un nódulo o induración que note diferente al resto del tejido mamario.



- 2** Un cambio en la textura de la piel, como formación de hoyuelos (piel de naranja).



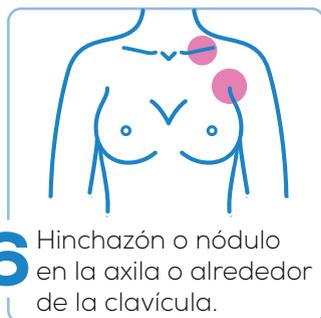
- 3** Enrojecimientos, erupciones o erosiones en la piel y/o alrededor del pezón.



- 4** Inversión del pezón (que se meta para dentro) o cambios en su forma o posición.



- 5** Salida de líquido o sangre por uno de los pezones.



- 6** Hinchazón o nódulo en la axila o alrededor de la clavícula.



- 7** Dolor constante en el pecho y/o axila.



## CUIDA TU BOCA

Cuidados a nivel oral:

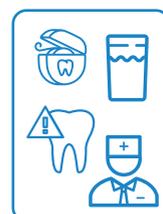
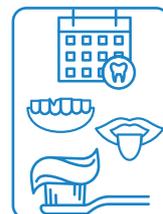


- Mantener una buena higiene oral.
- Seguir una dieta equilibrada incorporando frutas y verduras.
- Acudir al dentista al menos cada 6 meses.
- Evitar el tabaco y consumir alcohol moderadamente.

En caso de padecer cáncer, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos recomienda acudir a su odontólogo para:



- Una exploración completa de la boca (dientes y mucosas) antes de iniciar el tratamiento.
- Una limpieza de boca (remoción del sarro) profesional.
- Tratamiento de las caries y restauración de las piezas necesarias.
- Tratamiento de la enfermedad periodontal.
- Controles periódicos durante el tratamiento oncológico.
- Seguimiento de las posibles señales de alarma:
  - hinchazón y/o sangrado de encías,
  - entumecimiento de la mandíbula, dolor de encías,
  - aparición de úlceras.
- Cepillado de dientes y mucosas después de cada comida (salvo contraindicación por parte de su oncólogo).
- Si no hay inflamación de encías, utilizar seda dental o cepillos interproximales para completar la higiene bucal.
- Mantener la boca hidratada preferentemente con agua para combatir la xerostomía.
- Su oncólogo le informará de las consecuencias de los diferentes tratamientos sobre su salud bucodental.



## TU DENTISTA ES TU ALIADO

Es imprescindible llevar a cabo una **evaluación de la cavidad oral antes del tratamiento oncológico** realizando los tratamientos orales que estén indicados para así reducir las complicaciones durante y después del tratamiento.

El cuidado y la **higiene oral son esenciales** para prevenir y minimizar dichos efectos.

Las complicaciones más frecuentes que pueden aparecer son la mucositis y también la sequedad oral. Ante estas situaciones se pueden adoptar distintas medidas:



- 1 Proteger** la mucosa de irritaciones y agresiones: comidas muy calientes, picantes, etc.



- 2** Mantener la boca **hidratada**: ingesta elevada de líquidos y geles hidratantes (productos para boca seca o con ácido hialurónico).



- 3 Chupar hielos** que se pueden aromatizar con manzanilla o limón.



- 4** Se recomienda un **cepillado dental cuidadoso** con cepillo blando y una pasta dental sin irritantes como laurilsulfato sódico, sin sabores intensos a menta. Pueden estar indicadas las pastas de dientes para xerostomía (boca seca).



- 5** En caso de que tenga inflamación de las encías o enfermedad periodontal, puede utilizar un colutorio de **clorhexidina sin alcohol** después del cepillado.



- 6** Los **bálsamos hidratantes labiales** mantienen los labios en buenas condiciones.



- 7** Utilizar un enjuague de **agua con manzanilla** o bien diluir media cucharada de sal y media de bicarbonato en 200 ml de agua y enjuagarse con ella varias veces al día.



- 8** En caso de que existan úlceras o erosiones, **consulte con su dentista** para que le prescriba el tratamiento.