

Es importante recordar que la presencia de los efectos secundarios depende de la susceptibilidad de cada persona, el tipo de enfermedad, el área a irradiar y otras enfermedades o tratamientos asociados. **Los síntomas suelen aparecer 2 semanas después de iniciar el tratamiento.** La mayoría de los síntomas que aparecen durante el tratamiento de la cabeza y cuello son debido a la acción de la radioterapia en dichas áreas, los más frecuentes son:

- Mucositis o irritación e inflamación de la mucosa, se observan llagas o úlceras en boca.
- Alteraciones dentales como caries o infecciones en encías.
- Disfagia o dificultad al masticar y al tragar.
- Disfonía o cambios anormales en la voz.
- Xerostomía o ausencia de saliva (siente la boca y la garganta secas).
- Dermatitis o alteraciones en la piel de la zona irradiada, observándose de color rojizo o más oscuro al color natural de su piel.
- Dolor de cabeza y náuseas.
- Dolor de oídos e inflamación.
- Cambios en el sabor de los alimentos, puede haber pérdida del gusto o aparición de sabor metálico en la boca.
- Disminución del apetito y pérdida de peso.
- Caída del cabello.
- Rigidez en mandíbula.
- Anormalidades en la función de las glándulas ubicadas en esa zona.

Recomendaciones para controlar estos cambios:

- Procurar tomar alimentos blandos y de sabor suave, fáciles de tragar.
- Consumir bebidas y alimentos no muy calientes o fríos.
- Comer en pequeñas cantidades, de forma frecuente, masticando lentamente.
- Evitar comidas fuertes y picantes o con muchos condimentos.
- Evitar alimentos y líquidos ácidos que favorecen la irritación de las mucosas (como naranja, limón, mandarina, kiwi, fresa).
- Evitar alimentos secos y duros como el pan, tostadas o galletas.
- Evitar el cigarrillo, masticar tabaco o consumir bebidas con alcohol, porque pueden empeorar las llagas en la boca.
- Evitar los dulces pues favorecen la aparición de caries.
- Mantener una buena higiene bucal, utilizando un cepillo de cerdas muy suaves para lavar los dientes luego de cada comida. (lavar dientes, encías y lengua)
- Usar pasta dental con fluoruro, sin sustancias abrasivas.
- Pasar suavemente el hilo dental encerado, entre los dientes, diariamente.
- Evitar los enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Mantener la boca húmeda tomando agua o bebidas refrescantes constantemente, chupando hielo, masticando chicles o confites sin azúcar.
- **Si utiliza dentadura postiza:**
 - Debe mantenerla limpia, lavándola 2 veces al día.
 - Utilizarla sólo si es necesario (para comer o salir a la calle).
- **Para ejercitar la mandíbula:**
 - Abra y cierre la boca 20 veces.
 - Abrirla lo más que pueda sin causarse dolor.
 - Hacer el ejercicio 3 veces al día, así no sienta tiesa la mandíbula.
- **Enjuagues para la boca:**
 - A 1 litro de agua añadirle una cucharadita de sal o de bicarbonato de sodio
 - Realizar enjuagues cada 1 o 2 horas según lo requiera.
- Consultar al médico o enfermera por otras alternativas de tratamiento si los síntomas no mejoran.

Usted debe comunicarse con el equipo de salud si tiene alguna duda, comentario, sugerencia o dificultad con el tratamiento, ellos sabrán cómo ayudarle.