



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones para el estreñimiento

- Consumir alimentos ricos en fibra.
- Evitar alimentos astringentes: plátano, guaya-ba, canela.
- Tomar líquidos constantemente (si no están contraindicados)
- Fomente la actividad física, dentro de lo posible, evite el sedentarismo.
- Use el laxante en dosis y horario indicado por el médico. Evite utilizar enemas o cualquier medicamento sin consultar al personal de salud.



Certificado N° 015



Recomendaciones para el cuidado de la mucositis:

Inflamación de la boca y encías



- Cepille los dientes después de cada comida, con un cepillo de cerdas suaves o gasa.
- Utilice enjuague bucal sin alcohol o agua con bicarbonato (una cucharada de bicarbonato por cada litro de agua).
- Hidrate los labios constantemente, con manteca de cacao y en caso de presentarse un sangrado, utilice algodón.
- Evite alimentos ácidos, muy calientes, amargos, picantes, muy salados, fritos, muy condimentados y gaseosas; estos pueden generar dolor.
- Proporcione alimentos fácil de masticar: blandos y triturados.
- Realice enjuagues con agua de manzanilla para disminuir la inflamación.
- Ofrezca cubos de hielo, helado o paletas de agua para disminuir el dolor.



Certificado N° 015



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Cuidados de la piel

- Vigile las señales de posibles heridas:
 - Alteraciones de la piel, grietas, descamación, enrojecimiento, sangrado, pérdida de la sensibilidad, entre otras.
- Procure utilizar jabones y cremas con pH neutro para el baño.
- Utilice protector solar de 30 FPS mínimo y limite la exposición al sol.
- Prefiera vestir de manga larga y usar sombrero cuando se exponga al sol.
- Proteja la piel del frío y el viento.
- Aplique cremas con pH neutro después de bañarse.
- Mantenga las uñas cortas y limpias.
- Para prevenir la pañalitis, cambie el pañal cuando esté sucio (vigile constantemente) y utilice cremas protectoras con óxido de zinc.



Certificado N° 015





FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones para la higiene del sueño

- Evite el consumo de bebidas que contengan cafeína o azúcar añadida.
- Procure que la última comida del día sea ligera (no acostarse con hambre) y dos horas antes de acostarse.
- Promueva la actividad física moderada.
- Durante el día, evite siestas prolongadas (no más de 30 minutos) y prefiera realizarlas después de almuerzo, no finalizando la tarde.
- Mantenga horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose hacia la misma hora.
- Evite realizar en cama actividades como: ver televisión, usar el celular o computador, jugar videojuegos o trabajar.
- Promueva un ambiente tranquilo para dormir, con niveles bajos de luz, ruido y una temperatura agradable.
- Algunos medicamentos pueden producir insomnio. Procure tomarlos en el día. Tome en la noche aquellos que producen sueño (sedantes).

