

PROGRAMA APRENDER EN SALUD	FICHA EDUCATIVA PREPARÁNDOME PARA TERAPIA CON YODO RADIOACTIVO (CANCER DE TIROIDES)
DESCRIPCIÓN GENERAL	<p>La glándula tiroides tiene forma de mariposa y está situada al frente y en la parte baja del cuello. Esta produce hormonas que ayudan al cuerpo a regular el metabolismo. Su tiroides absorbe la mayoría el yodo que entra en su cuerpo. Esta necesita el yodo para funcionar adecuadamente. El yodo radioactivo se usa para diferentes afecciones de la tiroides. Es dado por médicos especialistas en medicina nuclear. La terapia con yodo radioactivo se usa para tratar el hipertiroidismo y el cáncer de tiroides El yodo radioactivo trata el cáncer matando las células cancerosas restantes después de la cirugía para extirpar la glándula tiroides. Usted puede recibir este tratamiento de 4 a 6 semanas después de la cirugía, también puede eliminar las células cancerosas que pueden haberse diseminado a otras partes del cuerpo.</p>
¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Primeros días: náuseas, inflamación de las glándulas salivales, cambios en el sabor de los alimentos, dolor en la parte anterior del cuello, pérdida del apetito y dolor de cabeza. En algunos casos malestar estomacal y raramente vómito que pueden tratarse con medicamentos. ❖ Entre 4 y 6 semanas: disminución transitoria de los glóbulos blancos y las plaquetas. ❖ Falla temporal de la función ovárica y alteraciones menstruales. Se recomienda evitar el embarazo durante el primer año después del tratamiento porque se aumenta el riesgo de aborto. ❖ Disminución transitoria del recuento de espermatozoides. Los futuros hijos de hombres que fueron tratados con yodo radioactivo no serán más propensos a malformaciones congénitas. <p>A largo plazo: raramente hay efectos adversos graves. El más común es la resequedad de la boca por disminución en la producción de saliva. La mayoría de los efectos adversos importantes han ocurrido después de haber acumulado dosis muy altas de yodo radioactivo (> 1100 milicurios).</p>
¿CÓMO DEBO PREPARARME? CON SUSPENSIÓN DE HORMONA TIROIDEA (levotiroxina, tiroxin, eutirox, synthroid)	<ul style="list-style-type: none"> → Debo suspender la hormona tiroidea el día: _____ → No suspender ningún otro medicamento → Tomarme exámenes de laboratorio (cuadro hemático, TSH, tiroglobulina, anticuerpos antitiroglobulínicos) el día: _____ (día 21 posterior a la suspensión hormona tiroidea) → Reporte sus laboratorios el día: _____ → Iniciar dieta baja en yodo el día: _____ → Realizarme prueba de embarazo el día: _____ → Su terapia se realizará el día: _____ → su rastreo pos-terapia se realizará el día: _____
PROTOCOLO CON TIROTROPINA ALFA	<p>En algunos casos particulares el medico puede indicar la terapia sin suspender la hormona tiroidea, se indicará colocar dos dosis vía intramuscular de un medicamento llamado tirotropina alfa.</p> <p>La tirotropina alfa (TSH'r) estimula la captación de yodo. Esta aplicación la realizara la enfermera jefe en el servicio de medicina nuclear.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Primera dosis de TSH'r: _____ → Segunda dosis de TSH'r: _____

	<p>→ Fecha de administración de yodo: _____</p> <p>→ Toma de laboratorios (cuadro hemático, TSH, tiroglobulina, anticuerpos antitiroglobulinicos) el día: _____ (al 5 día posterior a la administración de la primera dosis) traer resultados el día del rastreo</p> <p>→ Su recorrido está programado para el día: _____</p>
<p>DIETA BAJA EN SODIO ¿QUÉ NO DEBO COMER? REALIZAR 8 DIAS ANTES DE LA DOSIS DE YODO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sal de mesa, sal dietética, sal gruesa, sal marina (ningún tipo de sal) • Enlatados, conservas, embutidos, carnes frías (salchicha, jamón, mortadela, etc.) • Comidas rápidas, productos de paquete frutos secos como nueces, almendras, maní, pistacho, avellanas, castañas, cacahuates, semillas de calabaza, semillas de girasol, ajonjolí, en cualquier presentación. • Lácteos ni sus derivados: leche, kumis, yogurt, queso etc. • Soya o productos de soya. Ningún tipo de pan • Rábano, coliflor, brócoli • La yema de huevo • Pescado, o ningún tipo de comida de mar
<p>¿QUÉ PUEDO COMER?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sal vigua • Frutas • Vegetales frescos, evite productos en conserva • Carne fresca (res, pollo, cerdo) • Leguminosas como frijoles, alverjas, lentejas, habas, garbanzo • Arroz, cebada, fideos, avena • Miel de abejas, azúcar, chocolate • Aceites vegetales • Especias (pimienta negra, laurel, tomillo, hierbas frescas y secas)
<p>NO DEBO USAR (EVITAR UNA SEMANA ANTES, COMO PARTE DE LA PREPARACIÓN)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Isodine • Jarabes para la tos • Multivitamínicos, productos naturistas en cápsulas, infusión o cualquier presentación artificial de alimentos, vitaminas, minerales etc. • Pomadas negras como el Yodosalil • No tinturarse el cabello al menos un mes antes del examen • No debe realizarse exámenes radiológicos con medio de contraste en caso de requerirlos con urgencia debe informarnos al teléfono 7457581 (extensión 2357, 2401) o al correo citasmedicinanuclear@loscobosmc.com
<p>QUE DEBO TRAER EL DIA DE LA TERAPIA (terapia 100 mci)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los medicamentos que normalmente toma por orden medica ejemplo: calcio, calcitriol, medicamentos para la tensión, analgésicos entre otros • Elementos de aseo personal (Toalla, cepillo de dientes, crema dental, jabón líquido, champú, cepillo de pelo). • 2 Pijamas • 2 Toallas para secarse • 2 pares de chanclas de caucho (para la ducha/ habitación) • Elementos para distraerse (por ejemplo, teléfono celular, Tablet, computador portátil, libros, sopa de letras, revistas, etc.).

**¿LO QUÉ SUCEDE
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS?**

Antes:

- No coma o beba absolutamente nada durante las 4 horas previas al tratamiento.
- Póngase la pijama antes del tratamiento.
- Infórmenos si presenta náuseas, ardor en la boca del estómago o alguna molestia previo a la administración del yodo
- Mujeres en edad fértil deben traer prueba de embarazo en sangre tomada el día anterior

Durante:

- Usted estará hospitalizado en una habitación individual. Antes de comenzar el tratamiento con yodo puede que se le administre un medicamento para evitar posibles náuseas.
- El médico del servicio de medicina nuclear le visitarán para administrarle la dosis de la terapia. El médico comprobará algunos detalles (como la fecha de la cirugía, y los resultados de cualquier posible análisis de sangre previo).
- A continuación, le pedirán que ingiera una cápsula que contiene el yodo-131. Este radioisótopo se acumula en zonas de tejido tiroideo destruyéndolo

Están prohibidas las visitas. Debe permanecer dentro de la habitación

- Puede volver a consumir alimentos o bebidas 2 horas después de haber tomado el yodo, (dieta normal)
- Beba líquidos en abundancia: Tome aproximadamente 1 vaso de líquido cada hora y al menos 8 vasos diarios de líquido (agua, jugo, etc.). Evite bebidas con gas. Tome por sorbos y no por vasos.
- Báñese al menos 2 veces al día
- Permanezca alrededor de la cama. No se mueva por toda la habitación. No camine descalzo.
- En caso de náuseas avísele URGENTEMENTE a enfermería.
- Si no puede contener el vómito use PREFERIBLEMENTE el inodoro. Si no es posible, use la bolsa púrpura. Por ningún motivo vomite en el piso o en la cama.

Debido a que nuestro sistema sanitario (servicio del baño) es un sistema especial que cumple las condiciones exigidas por el servicio geológico colombiano, es necesario que lea cuidadosamente las siguientes recomendaciones de uso:

- ✓ Utilice papel higiénico para secarse los genitales y después arrójelo al inodoro (segundo compartimiento)
- ✓ Orine sentado
- ✓ Las toallas higiénicas y toallas desechables de manos deben ir en la caneca del baño
- ✓ Lávese las manos 2 veces cada vez que utilice el baño
- ✓ Las botellas vacías de agua deben arrojarse a la caneca gris
- ✓ Importante: NO ORINE en la ducha
- ✓ Si vomita en lo posible haga uso del compartimiento #2 o posterior del sanitario.

Después:

Los niveles de radiación le serán medidos antes de salir de la institución

Información General

Estas indicaciones son para disminuir al máximo la poca cantidad de radiación que pudieran recibir sus familiares y el público en general. Siga las siguientes instrucciones durante 7 días, a menos que su médico tratante le haga modificaciones. Según sus circunstancias personales o laborales el médico tratante podrá impartir instrucciones diferentes.

Transporte

- Evite en lo posible la utilización de transporte público.
- Si es necesario emplear transporte público haga viajes no superiores a 2 horas.

En Casa

- Trate de mantener una distancia de al menos un metro en todo momento.
- Reduzca el tiempo que permanece cerca de los demás: no permanezca a menos de 1 metro por más de 6 horas al día.
- Duerma solo y si es posible hágalo en un cuarto separado.
- Beba líquidos en abundancia.
- No comparta su comida ni su bebida con otras personas.
- No utilice utensilios desechables.
- Evite los besos y las relaciones sexuales.
- Báñese diariamente y deje que la bañera o la ducha se laven bien después de cada uso.
- Lave sus prendas personales y su ropa de cama separadamente de la ropa de los demás, al final del aislamiento
- Si es posible use un baño sólo para usted solo.
- Orine sentado: utilice papel higiénico para secarse los genitales y después arrójele al inodoro (no a la papelería). Descargue la cisterna 2 veces
- Lávese bien las manos (dentro del baño, si es posible); no comparta toallas, paños faciales o cepillos de dientes con otras personas.
- Conserve su cepillo de dientes aparte. Lávelo bien después de cada uso. Limpie bien el lavamanos después de escupir: no deje restos de saliva o de crema dental.

Bebés, Niños Pequeños y Mujeres Embarazadas

- Si en casa hay un bebé o un niño menor de 10 años, es mejor que otra persona lo cuide. Si esto no es posible trate de no mantenerlo cerca por largo tiempo (recuerde: no permanezca a menos de 1 metro por más de 6 horas al día).
- No reciba visitas de niños o de mujeres embarazadas. Disminuya el contacto e incremente la distancia con los niños y con las mujeres embarazadas.
- Tenga especial cuidado de no besar a los bebés y a los niños durante 2 a 4 semanas para evitarles la transferencia de yodo radioactivo.

Embarazo

- No es recomendable embarazarse durante los primeros 12 meses después del tratamiento con yodo radioactivo.
- En caso de embarazo dentro del tiempo de restricción infórmele inmediatamente a su médico.

Lactancia

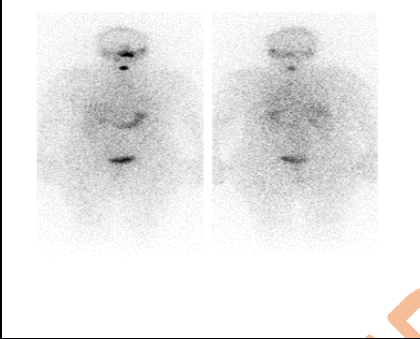
- No puede amamantar después de un tratamiento con yodo radioactivo. Podrá volver a hacerlo con futuros bebés.

Personas Mayores

- Los mayores de 60 años tienen menos riesgo de sufrir efectos dañinos por la exposición a radiaciones. Pueden seguir únicamente las recomendaciones fáciles de cumplir.

Eventos Sociales

- No vaya al cine ni asista a eventos sociales en los cuales pueda tener contacto cercano con otras personas por muchas horas.

	<p>Regreso al Trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dependiendo de su actividad laboral puede regresar al trabajo 1 semana después del tratamiento. ▪ Si usted trabaja preparando alimentos, cuidando niños o con mujeres embarazadas podría ser necesario ausentarse del trabajo hasta por dos semanas Su médico tratante le aclarará dudas y le concederá la incapacidad necesaria. <p>Continuidad del tratamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El médico nuclear le indicará cuándo comenzar a tomar la hormona tiroidea. ▪ De 5 a 8 días después del tratamiento se le practicará un rastreo corporal total ▪ Los controles médicos comenzarán 3 meses después del tratamiento. En ese momento se le harán exámenes de TSH, hormonas tiroideas, tiroglobulina y anticuerpos antitiroglobulina. Su médico se asegurará de que la dosis de hormona tiroidea sea la apropiada.
<p>¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS?</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Ejemplo de un rastreo corporal con yodo radioactivo. Note el punto negro en el cuello que corresponde a tejido tiroideo. Uno de los efectos esperados es que el yodo radioactivo elimine esas células residuales. En la imagen puede verse saliva en la boca y en algunas de las glándulas salivales, hígado, estómago y vejiga. Estos hallazgos son normales</p> </div> </div>
<p>INFORMATE MÁS</p>	<p>Bibliografía recomendada Clínica Mayo (USA) https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/thyroid-cancer/symptoms-causes/syc-20354161 Radiological Society of North America RSNA. Tratamiento del cáncer de la glándula tiroides. [Internet]. En: Radiologyinfo.org; 2018. [Consultado 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=thyroid-cancer-treatment Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU. Terapia con yodo radioactivo. [Internet]. En: MedlinePlus; 2016. [Consultado 8 de marzo de 2019]. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007702.htm</p>