

<b>PROGRAMA APRENDER EN SALUD</b>	<b>FICHA EDUCATIVA PREPARÁNDOME PARA: TERAPIA CON YODO RADIOACTIVO I131 (PARA HIPERTIROIDISMO)</b>
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>	<p>La tiroides es una glándula con forma de mariposa que está en el cuello, Las hormonas tiroideas controlan el metabolismo, el hipertiroidismo (llamado también tiroides hiperactiva) se produce cuando la glándula tiroides secreta demasiada hormona tiroxina. El hipertiroidismo puede acelerar el metabolismo del cuerpo, lo cual causa una pérdida de peso involuntaria y latidos rápidos o irregulares, diarrea, insomnio, fatiga, irritabilidad.</p> <p>El tratamiento con yodo radiactivo I131 se realiza para disminuir el tamaño de la glándula y a su vez regular la producción de hormona</p>
<b>¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?</b>	<p>Después de la terapia es posible que sienta: Hinchazón y dolor al palpar el cuello <u>Náuseas y vómitos</u> Hinchazón y dolor en las glándulas salivales <u>Sequedad de la boca</u> <u>Cambios en el gusto</u>. Sensaciones que desaparecerán en pocos días</p> <p>El uso de I131 en dosis terapéuticas puede constituir un riesgo potencial de radiación para las personas que permanezcan cerca a Usted, los trabajadores de la salud y medio ambiente. Por lo tanto, se le darán instrucciones especiales para el manejo de su ropa, comida y otras actividades, con miras a evitar una exposición innecesaria a las radiaciones de personas cercanas a Usted.</p> <p>Los Cobos Medical Center cuenta con los recursos logísticos y personal altamente especializado para cuidar que todos los procedimientos de atención de la salud se hagan de forma segura, pero cualquier intervención presenta riesgos.</p>
<b>¿CÓMO DEBO PREPARARME?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Debo suspender Metimazol el día: _____ (5 días antes)</li> <li>→ No suspender ningún otro medicamento</li> <li>→ Tomarme exámenes de laboratorio (cuadro hemático, TSH, T4) el día: _____</li> <li>→ Reporte sus laboratorios el día: _____</li> <li>→ Iniciar dieta baja en yodo el día: _____</li> <li>→ Realizarme prueba de embarazo el día: _____</li> <li>→ Traer una botella de agua al clima y sin gas el día de la terapia</li> <li>→ Reiniciar mi consumo de Metimazol cuando me lo indique el médico</li> </ul>
<b>DIETA BAJA EN SODIO ¿QUÉ NO DEBO COMER?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sal de mesa, sal dietética, sal gruesa, sal marina (ningún tipo de sal)</li> <li>→ Enlatados, conservas, embutidos, carnes frías (salchicha, jamón, mortadela, etc.)</li> <li>→ 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.</li> <li>→ Lácteos ni sus derivados: leche, kumis, yogurt, queso etc.</li> <li>→ Soya o productos de soya. Ningún tipo de pan</li> <li>→ Rábano, coliflor, brócoli</li> <li>→ La yema de huevo</li> <li>→ Pescado, o ningún tipo de comida de mar</li> </ul>

<p><b>¿QUÉ PUEDO COMER?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sal vigua</li> <li>→ Frutas</li> <li>→ Vegetales frescos, evite productos en conserva</li> <li>→ Carne fresca (res, pollo, cerdo)</li> <li>→ Leguminosas como frijoles, alverjas, lentejas, habas, garbanzo</li> <li>→ Arroz, cebada, fideos, avena</li> <li>→ Chocolate en agua</li> <li>→ Miel de abejas, azúcar</li> <li>→ Aceites vegetales</li> <li>→ Especias (pimienta negra, laurel, tomillo, hierbas frescas y secas)</li> </ul>
<p><b>NO DEBO USAR (EVITAR UNA SEMANA ANTES, COMO PARTE DE LA PREPARACIÓN)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Isodine</li> <li>→ Jarabes para la tos</li> <li>→ Multivitamínicos, productos naturistas en cápsulas, infusión o cualquier presentación artificial de alimentos, vitaminas, minerales etc.</li> <li>→ Pomadas negras como el Yodosalil</li> <li>→ No debo tinturarme el cabello</li> <li>→ No debo realizarme exámenes radiológicos con contraste en caso de requerirlos con urgencia debe informarnos al teléfono 7457581 (extensión de medicina nuclear) o al correo <a href="mailto:citasmedicinanuclear@loscobosmc.com">citasmedicinanuclear@loscobosmc.com</a></li> </ul>
<p><b>¿LO QUÉ SUCEDE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?</b></p>	<p><b>Antes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Preséntese el día de su cita en el servicio de imágenes diagnósticas, primer piso con la autorización y orden médica, para facturar y con un adulto mayor de edad.</li> <li>✓ Lo llevarán a Usted al servicio de medicina nuclear donde debe presentar la prueba de embarazo, si es el caso y el consentimiento informado.</li> <li>✓ Debe venir con un ayuno de 4 horas (no haber consumido ningún alimento o bebida 4 horas antes de llegar a la cita)</li> </ul> <p><b>Durante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se ubicará en una habitación de aislamiento en la que se encontrará por el lapso de una hora, allí tomará el fármaco radioactivo y el personal de enfermería y médico le explicarán el manejo del baño y resolverán sus dudas. La habitación se encuentra dotada con televisión o si lo prefiere puede traer un libro computador, tableta, sopa de letras etc., Ud., podrá comunicarse con el personal asistencial por medio de teléfono, llamarlo a través de un timbre.</li> </ul> <p><b>Después:</b> Siga estas recomendaciones durante 8 días (1 semana después de la terapia)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Podrá comer lo que acostumbra normalmente, una hora posterior a la administración de la terapia. Tenga en cuenta las indicaciones de protección radiológica las cuales tienen como objetivo disminuir al máximo la radiación que pudieran recibir sus familiares y público en general: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ No use el transporte público masivo, desplácese en particular o público individual (taxi)</li> <li>→ Evite los viajes superiores a 2 horas</li> <li>→ En casa mantenga una distancia con sus familiares de 2 metros en todo momento</li> <li>→ Evite totalmente besos abrazos, relaciones sexuales</li> <li>→ Duerma solo en lo posible en un cuarto separado</li> <li>→ Beba abundantes líquidos, para que expulse el radiofármaco por la orina</li> <li>→ No comparta su comida ni bebida</li> <li>→ Si cocina hágalo solo para usted no para los demás</li> <li>→ No utilice utensilios desechables y los suyos lávelos aparte de los otros</li> <li>→ En lo posible utilice un baño para Ud., solo si no es posible use la ducha en el último turno y asegúrese que la misma quede muy limpia preferiblemente lave con (jabón en polvo y agua)</li> <li>→ Lave sus prendas y ropa de cama, separada del resto de su familia</li> <li>→ Orine sentado y deseche el papel higiénico en el sanitario directamente asegurándose de bajar la cisterna dos veces</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lávese las manos dos veces</li> <li>→ Conserve su cepillo de dientes aparte después de utilizarlo lávelo bien, limpie bien el lavamanos evite dejar residuos de saliva o crema dental.</li> <li>→ No es necesario eliminar o quemar ropa colchón cobijas etc., el yodo se elimina con agua y jabón corriente</li> <li>→ Evite estar cerca de niños menores de 10 años y mujeres embarazadas por 15 días posterior a la terapia</li> <li>→ No puede volver a amantar (lactar) nuevamente, lo podrá volver a hacer con futuros bebés</li> <li>→ No asista a sitios concurridos, eventos sociales, cine 15 días posterior a la terapia</li> <li>→ Sí Usted trabaja preparando alimentos, cuidando niños, espacios cerrados con grupos de personas (maestro o instructor de niños) o con mujeres embarazadas deberá estar apartado de sus labores por 15 días posterior a la terapia</li> <li>→ Evite embarazos hasta por un año después de la terapia (consulte previamente con planificación familiar)</li> </ul>
<p><b>¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS?</b></p>	<p>Es muy probable que se destruya una parte o casi toda la glándula tiroides con este procedimiento. Como las hormonas producidas por la tiroides son esenciales para el metabolismo, la mayor parte de los pacientes necesitarán tomar píldoras para la tiroides por el resto de sus vidas después del procedimiento. Esta información será aclarada por el endocrinólogo</p>
<p><b>INFORMATE MÁS</b></p>	<p><b>Bibliografía recomendada</b>  <a href="https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/endocrinologia/2455">https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/endocrinologia/2455</a>  <a href="https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=radioiodine">https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=radioiodine</a>  <a href="https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007702.htm">https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007702.htm</a>  <a href="https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/espanol/iodo_radioactivo.pdf">https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/espanol/iodo_radioactivo.pdf</a></p>