

Consejos de radioprotección para el paciente.

- Beber abundante cantidad de líquido, entre 2 y 3 litros por día.
- Vaciar frecuentemente la vejiga. Durante el día cada 1-2 horas.
- Durante los primeros 2 días (mientras esté despierto), ponga en su boca media cucharada de jugo de limón cada 1-2 horas y haga enjuagues bucales, o tome caramelos masticables levemente ácidos, con el fin de provocar el vaciamiento de las glándulas salivales y minimizar su irradiación.

Recuerda que el radioyodo se elimina principalmente por orina y saliva y que una posible complicación del tratamiento con altas dosis de ^{131}I es la sequedad e irritación de la boca. Las simples precauciones de beber mucho líquido y provocar el vaciamiento salivar durante los primeros 2 días después del tratamiento ayudan a prevenir esta molesta complicación

Revisado en Abril-2012 por Dra. Dña. María Angustias Muros de Fuentes, en ese momento coordinador del grupo de trabajo de Endocrinología Nuclear de la SEMNIM.

Consejos de radioprotección para las demás personas.

- Duerme solo los primeros siete días después del tratamiento.
- Evita dar besos y las relaciones sexuales durante este periodo.
- Trata de mantener una distancia mínima de 2 metros con las otras personas (las paredes de los domicilios no suelen proteger suficientemente contra este tipo de radiación).
- Evita el contacto físico prolongado con otras personas, nunca más de 2 horas.
- Evita la permanencia innecesaria de otras personas en tu misma habitación. Recuerda siempre que debes mantener la máxima distancia posible.
- Puedes salir a dar un paseo, preferentemente por zonas poco concurridas pero evita orinar en aseos públicos.
- No vayas al cine, teatro o conciertos. En general, evita las aglomeraciones y aquellas situaciones en que tengas que estar cerca de alguna persona por un tiempo prolongado, como el transporte público. Si tiene que ir en taxi sitúate en la parte más alejada del conductor y limita el trayecto.
- El contacto con mujeres embarazadas/niños debe reducirse al mínimo, evita estar a menos de 3 metros de distancia.
- Debido a que parte del radioyodo permanece en el cuerpo durante seis meses, es desaconsejable quedarse embarazada o engendrar niños durante este periodo y se recomienda esperar al año.
- En caso de amamantar a un niño, suspende completamente la lactancia ya que el ^{131}I pasaría directamente al bebé a través de la leche materna.
- El radioyodo se elimina fundamentalmente por la orina. De tener posibilidad, es mejor que durante los primeros 3 días o más post-tratamiento utilices un baño personal.
- Cada vez que uses el inodoro, aprieta el botón 2-3 veces para que se lave el sifón (incluso utilizar lejía u otros productos desinfectantes).
- Si eres hombre, no utilices urinarios. Debes orinar sentado en el inodoro. Esta posición minimizará el riesgo de contaminación.
- Tanto hombres como mujeres deben secarse los genitales con papel higiénico después de orinar. Deposita luego este papel higiénico en el inodoro.

- Lávate cuidadosamente las manos con agua y jabón tras usar las instalaciones sanitarias.
- Limpia cuidadosamente el lavabo después de lavarte los dientes y evita, en la medida de lo posible, las salpicaduras.
- Si tienes expectoración abundante, durante los primeros 3 días escupe en el inodoro y aprieta el botón.
- No orines mientras te estás bañando.
- Al terminar de bañarte deja correr abundante agua para lavar la bañera.
- Usa toallas, ropa interior y ropa de cama individuales y lávala por separado. Después del lavado esta ropa puede volver a usarse.
- Usa vajilla personal los primeros días/semanas después del tratamiento. Esa vajilla se lavara separadamente del resto.
- Si estás resfriado o tienes abundantes secreciones nasales usa pañuelos de papel y tíralos al inodoro.
- Durante la primera semana evita hacer deportes que provoquen excesiva sudoración.

EL PERÍODO DE TIEMPO RECOMENDADO DE CUMPLIMIENTO DE ESTAS LIMITACIONES SERÁ PRESCRITO POR TU ESPECIALISTA MÉDICO

A continuación te daremos una tabla orientativa de tiempo aproximado:

<i>Para dosis terapéuticas de 70-100mCu</i>	<i>Normas durante: 10 días desde que se toma la dosis Alejado de niños: 1 semana Evitar embarazo antes de 12 meses Parar la lactancia definitivamente</i>
<i>Para dosis diagnósticas 1.5- 2 mCi</i>	<i>Normas durante: 4 días tras la administración del ¹³¹I Alejado de niños: 5 días Evitar embarazo antes de 6 meses</i>

*Para comprender mejor estas normas te recomendamos leer:
Radioactividad y Medidas de Radioprotección*