



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Radioterapia

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia, incluyendo qué esperar antes, durante y después del tratamiento. También aprenderá acerca de los efectos secundarios y de cómo cuidarse durante el tratamiento.

Sugerimos que lea este recurso al menos una vez antes de comenzar la radioterapia y que luego lo use como referencia los días que conducen a los tratamientos de radiación, de manera que pueda hacer todo lo que pueda para prepararse. Tráigalo con usted para la cita de simulación y para todas las citas futuras con el radiooncólogo de manera que usted y el equipo de atención médica puedan usarlo como referencia.

Acerca de la radioterapia

La radioterapia usa rayos de alta energía para el tratamiento del cáncer. Ella actúa dañando las células cancerosas y haciendo que sea difícil para ellas reproducirse. Luego, su cuerpo es capaz de deshacerse de estas células cancerosas dañadas de forma natural. La radioterapia también afecta las células normales. Sin embargo, las células normales son capaces de repararse a sí mismas de una forma que las células cancerosas no pueden hacerlo.

Durante la radioterapia de haz externo, una máquina de tratamiento apuntará rayos de radiación directamente al tumor. El haz pasa a través del cuerpo para destruir células cancerosas a su paso. Usted no verá o sentirá la radiación.

La radioterapia demora en funcionar. Son necesarios días o semanas de tratamiento antes de que las células cancerosas comiencen a morir y ellas siguen muriendo durante semanas o meses después que la radioterapia termina.

Usted puede recibir radiación antes, durante o después de cirugía o quimioterapia.

Su rol en el equipo de radioterapia

Usted tendrá un equipo de profesionales de la salud que trabajan juntos para proporcionarle a usted la atención correcta. Usted es parte de ese equipo y su rol incluye:

- Llegar a tiempo a todas sus sesiones de radioterapia.
- Hacer preguntas y hablar acerca de sus inquietudes. Hemos incluido una lista de posibles preguntas al final de este recurso.
- Dejar que alguien del equipo de radioterapia sepa cuándo usted tiene efectos secundarios.
- Decirle al médico o enfermera cuando tiene dolor.
- Cuidar de usted en casa:
 - Dejar de fumar, si fuma. Si quiere dejarlo, llame a nuestro Programa de Tratamiento contra el Tabaco al teléfono 212-610-0507.
 - Seguir las instrucciones del equipo de radioterapia para el cuidado de la piel.
 - Tomar líquidos según se lo indica el equipo de atención médica.
 - Comer los alimentos que sugiere el equipo de radioterapia.
 - Mantener su peso.

Simulación

Antes de comenzar el tratamiento, tendrá un procedimiento de planificación del tratamiento llamado simulación. Esto se hace para asegurar que:

- Se ubique el sitio de tratamiento.
- Reciba la dosis correcta de radiación.
- La cantidad de radiación que llega a los tejidos cercanos sea la más pequeña posible.

Durante la simulación, le tomarán rayos X y se le marcará la piel con pequeños puntos de tatuaje. Estas marcas identifican el área que se tratará.

La simulación tardará al menos una hora, pero puede ser más larga dependiendo del tratamiento que el médico haya planificado para usted.

Preparación para la simulación

Dependiendo del área bajo tratamiento, puede que sea necesario seguir instrucciones adicionales para prepararse para la simulación. La enfermera revisará esto con usted.

Preparación intestinal

Instrucciones nutricionales

Medicamentos

Si no necesita ninguna preparación especial, puede comer y beber como lo haría normalmente el día de la simulación.

Durante la simulación, estará acostado en una posición durante mucho tiempo. Si piensa que estará incómodo mientras permanece acostado y quieto, puede tomar acetaminofeno (Tylenol[®]) o el analgésico habitual antes de la simulación. Si piensa que posiblemente se pondrá ansioso durante el procedimiento, hable con el médico para saber si puede resultarle útil tomar un medicamento.

Use ropa cómoda que sea fácil de quitar porque es posible que necesite cambiarse a una bata de hospital. No use joyas, polvos o lociones.

Día de la simulación

Qué esperar

Un miembro del equipo de radioterapia le registrará. Se le pedirá que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento muchas veces. Esto es por su seguridad. Puede que haya personas con su mismo nombre o con nombre similar recibiendo tratamiento el mismo día que usted.

Cuando llegue para la cita, el radioterapeuta le saludará y tomará una fotografía de su cara. Esta fotografía se usará para identificarle durante todo el tratamiento.

Luego, el terapeuta le explicará la simulación. Si aún no ha firmado un formulario de consentimiento, el radiooncólogo revisará todo con usted y le pedirá que lo firme.

Durante la simulación

Para la simulación, puede que necesite desvestirse y cambiarse a una bata. Debería dejarse los zapatos. Si usa algo que le cubra la cabeza, tal como una peluca, turbante o gorra, puede que tenga que quitárselo. Los terapeutas le ayudarán a acostarse sobre una mesa y harán todo lo posible para asegurar su comodidad y privacidad.

Aunque la mesa tendrá una sábana sobre ella, es dura y no tiene ningún cojín. Si no ha tomado analgésico y piensa que puede necesitarlo, dígaselo a los terapeutas antes de comenzar la simulación. Además, en general la habitación está fresca. Si en algún momento se siente incómodo, dígaselo a los terapeutas.

Durante toda la simulación, sentirá que la mesa se mueve en diferentes posiciones. Las luces de la sala se encenderán y apagarán y usted verá luces de láser color rojo en cada pared. Los terapeutas utilizarán estas luces de láser como guía cuando lo ubiquen sobre la mesa. **No mire directamente al haz rojo porque puede dañar sus ojos.**

Si bien los terapeutas entrarán y saldrán de la habitación durante la simulación, siempre habrá alguien que pueda verlo y oírlo. Usted escuchará a los terapeutas hablando entre sí mientras trabajan y le explicarán lo que están haciendo. No se mueva una vez que comience la simulación porque puede cambiar su posición. Sin embargo, si se siente incómodo o necesita asistencia, dígaselo a los terapeutas.

Los terapeutas pueden reproducir música para ayudarle a pasar el tiempo. Si lo desea puede traer un CD propio de su casa.

Posicionamiento

Dependiendo del área del cuerpo que se está tratando, es posible que se acueste boca abajo o boca arriba. Puede que le levanten los brazos por encima de la cabeza o a los costados.

Puede que necesitemos hacer un molde de su cuerpo para ayudarle a mantener la misma posición. Hacer el molde tarda aproximadamente 15 minutos y sucederá durante la simulación. Si necesita un molde, usted se acostará en él durante la simulación y cada día de su tratamiento. Esto nos ayuda a asegurarnos que está acostado en la posición correcta.

Imágenes de rayos X

Mientras se encuentre acostado en posición, se le tomarán rayos X del área a tratar. Esto puede hacerse mediante una máquina de rayos X llamada simulador o en un equipo de tomografía computarizada (TC) (vea la Figura 1). Estas exploraciones se usan para trazar su tratamiento. No se usan para diagnóstico o para encontrar tumores. Si necesita otras imágenes, la enfermera se lo explicará.

Los rayos X demorarán alrededor de 45 minutos. Durante la exploración, escuchará que la máquina se enciende y se apaga. Incluso si el ruido parece alto, los terapeutas podrán escucharle si usted necesita hablarles.

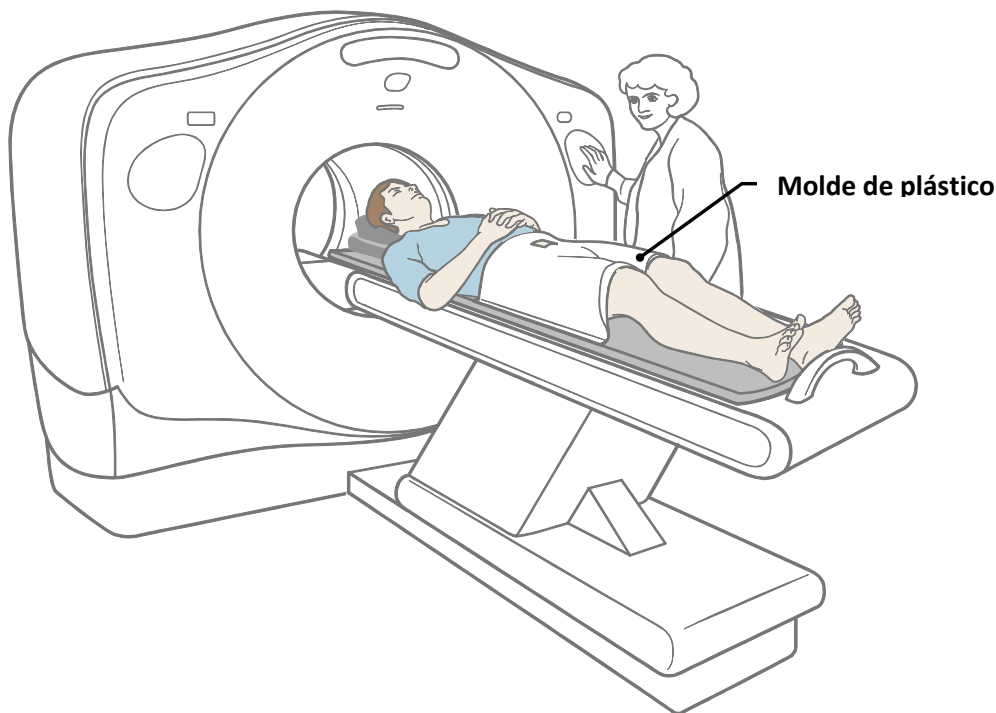


Figura 1. Máquina para tomografía computarizada (TC)

Marcas en la piel (tatuajes)

Los terapeutas dibujarán sobre su piel en el área a tratar con un marcador con punta de fieltro. Puede que necesite marcas permanentes llamadas tatuajes. Los terapeutas usarán una aguja estéril y una gota de tinta para hacer el tatuaje. La sensación cuando le realizan un tatuaje es como la de un pinchazo. Las marcas del tatuaje no son más grandes que la cabeza de un alfiler. Las marcas hechas con el marcador con punta de fieltro se pueden remover lavándolas después de la simulación. **Los tatuajes son permanentes y no desaparecerán con el lavado.** Si le preocupa que le hagan tatuajes como parte del tratamiento de radiación, hable con el médico.

Después de realizar los tatuajes, los terapeutas le tomarán varias fotografías en la

posición de simulación. Las fotografías y marcas de tatuaje se utilizarán para posicionarlo correctamente sobre la mesa cada día del tratamiento.

Después de la simulación

Al final de la simulación, le daremos una cita para el procedimiento de configuración inicial. Esta es la última cita antes de que comience su tratamiento.

Programación del tratamiento

Los tratamientos de radiación pueden administrarse de lunes a viernes. Para algunas personas, el tratamiento se administra solo un día. Para otras personas el tratamiento se administra durante varias semanas. El tratamiento se le administrará durante _____ días/semanas aproximadamente.

Usted debe asistir todos los días que sea programado para tratamiento. Es posible que el tratamiento no sea tan eficaz si usted se salta o pierde citas. Si necesita tiempo adicional debido a circunstancias no previstas, el radiooncólogo le dirá. Si por algún motivo no puede asistir al tratamiento, debe llamar al consultorio del radiooncólogo para informar al equipo. Si necesita cambiar el horario por alguna razón, hable con el radioterapeuta.

Planificación del tratamiento

Durante el tiempo entre la simulación y el inicio del tratamiento, el radiooncólogo trabajará con un equipo para planificar su tratamiento. Utilizarán las imágenes de simulación de sus rayos X y TC para planificar los ángulos y las formas de los haces de radiación. Estos detalles se planifican y verifican cuidadosamente. Esto demora entre 5 días y 2 semanas.

Vitaminas y suplementos nutricionales

Muchos pacientes preguntan acerca de tomar vitaminas durante el tratamiento. Si lo desea, puede tomar un multivitamínico diariamente. No debe exceder las cantidades diarias recomendadas de ninguna vitamina. No tome ninguna otra vitamina ni suplementos sin hablar con el médico. Esto incluye tanto los suplementos nutricionales como herbales.

Procedimiento de configuración

Antes del primer tratamiento, le programaremos para un procedimiento de configuración. Este procedimiento suele durar alrededor de 1 hora. Si el analgésico le resultó útil durante la simulación, es posible que quiera tomarlo antes de este

procedimiento.

Cuando venga para el procedimiento de configuración, lo llevaremos al vestidor y le pediremos que se cambie a una bata. Los terapeutas le llevarán a la habitación donde recibirá el tratamiento cada día. Le colocarán sobre la mesa de tratamiento. Usted estará recostado exactamente como el día de la simulación.

Se tomarán rayos X especiales llamados películas del haz para asegurar que su posición y el área que se está tratando sean correctas. Las películas del haz se repetirán durante el tratamiento. No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.

Dependiendo de su plan de tratamiento, puede que comience el tratamiento el mismo día del procedimiento de configuración o 1 a 2 días después.

Durante el tratamiento

Después de registrarse en la recepción, tome asiento en la sala de espera. Cuando estén listos para usted, los radioterapeutas le pedirán que se cambie a una bata. Debería dejarse los zapatos durante el tratamiento.

Los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento y le ayudarán a acostarse sobre la mesa (vea la Figura 2). Se le posicionará exactamente como se hizo durante el procedimiento de configuración.

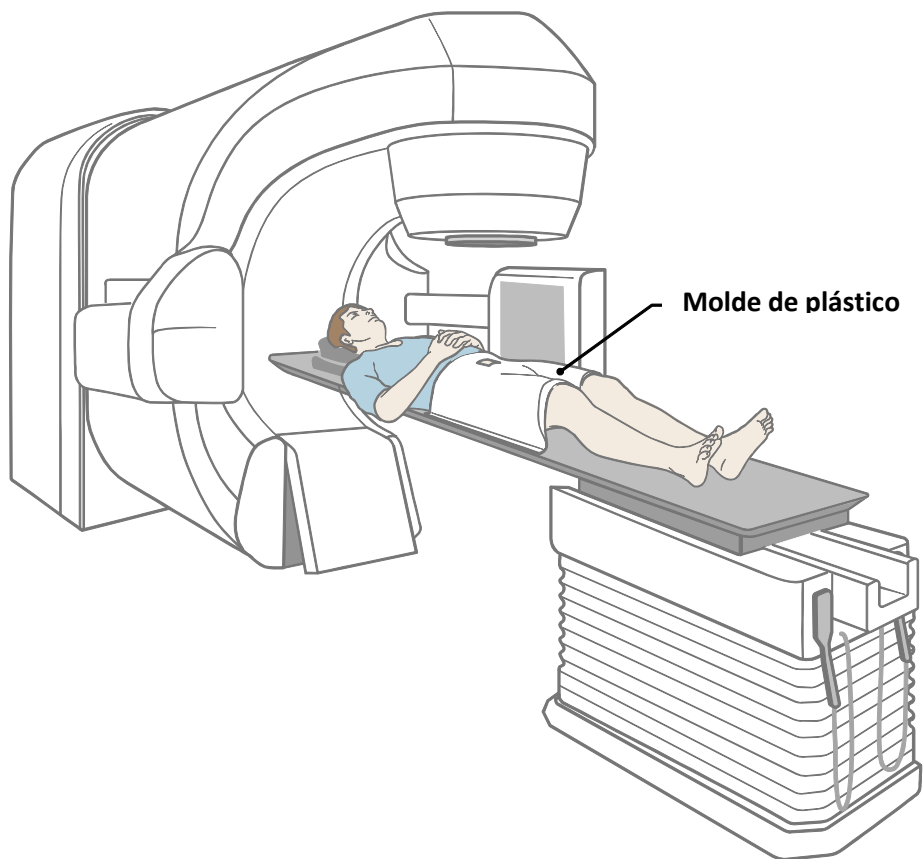


Figura 2. Durante el tratamiento

Una vez que esté posicionado correctamente, los terapeutas dejarán la sala, cerrarán la puerta y comenzarán su tratamiento. Usted no verá ni sentirá la radiación, pero puede escuchar la máquina a medida que se mueve alrededor suyo y cuando se prende y apaga. Estará en la sala de tratamiento durante 15 a 45 minutos, dependiendo de su plan de tratamiento. La mayor parte del tiempo pasará mientras le colocan en la posición correcta. El tratamiento real solo dura unos pocos minutos.

Si bien usted está solo durante el tratamiento, los terapeutas pueden verlo en una pantalla y escucharlo a través de un intercomunicador en todo momento. El radioterapeuta se asegurará que esté cómodo durante el tratamiento. Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva. Sin embargo, si se siente incómodo o necesita ayuda, hable con los terapeutas. Ellos pueden apagar la máquina y venir a verlo en cualquier momento, de ser necesario.

Ni usted ni su ropa se volverán radioactivos durante o después del tratamiento. Es seguro para usted estar con otras personas.

Visitas semanales durante el tratamiento

El radiooncólogo y la enfermera de radiación le verán cada semana para hablar con

usted acerca de cualquier inquietud que tenga, preguntarle acerca de los efectos secundarios que pueda estar teniendo y contestar sus preguntas. Esta visita será antes o después de los tratamientos cada _____. Debe hacer planes para estar en su cita aproximadamente 1 hora adicional esos días.

Si necesita hablar con el radiooncólogo o la enfermera de radiación en cualquier momento entre las visitas semanales, pida al personal de apoyo o a los terapeutas que los contacte cuando usted asista para el tratamiento.

Efectos secundarios

Algunas personas presentan efectos secundarios debido a la radioterapia. El tipo y la gravedad de los mismos dependen de muchos factores, tales como el área que se está tratando, la dosis de radiación, el número de tratamientos y su salud en general. Los efectos secundarios pueden ser peores si también está recibiendo quimioterapia. A continuación se presentan los efectos secundarios más comunes de la radioterapia. Puede tenerlos todos, algunos o ninguno.

Reacciones de la piel y el cabello

Durante la radioterapia, la piel y el pelo del área bajo tratamiento pueden cambiar. Esto es normal. Después de 2 o 3 semanas, la piel puede tornarse de color rosado o bronceada. Incluso puede tornarse roja brillante o muy oscura más adelante.

La piel puede sentirse seca y con picazón, y puede parecer escamosa durante el tratamiento. A veces la piel en áreas sensibles puede presentar ampollas, abrirse y pelarse. Si esto ocurre, dígaselo al médico o enfermera.

Usted puede notar una erupción, especialmente en cualquier área expuesta al sol previamente. Si bien este puede ser un efecto secundario del tratamiento, una erupción también podría ser un signo de infección. Si presenta una erupción en cualquier momento durante el tratamiento, dígaselo al médico o a la enfermera.

La enfermera puede aplicarle apósitos o cremas especiales y enseñarle cómo cuidar de la piel. El médico puede detener el tratamiento hasta que la piel sane. Esta reacción cutánea a veces se vuelve más severa durante la semana después de hacer el tratamiento. Si esto sucede, llame al médico o a la enfermera. La piel sanará gradualmente después que concluya el tratamiento, pero suele demorar de 3 a 4 semanas.

Puede perder parte o todo el pelo en el área que se está tratando. El pelo suele volver a crecer 3 a 6 meses después de concluido el tratamiento.

A continuación le proporcionamos pautas para ayudarle a cuidar de la piel durante el tratamiento. Siga estas pautas hasta que la piel mejore. **Ellas se refieren solo a la piel del área que se está tratando con radiación.**

Mantenga limpia la piel

- Tome un baño o ducha diariamente usando agua templada y un jabón suave, sin perfume, tal como Neutrogena[®], Dove[®], jabón de bebé, Basis[®] o Cetaphil[®]. Enjuáguese bien la piel y séquela con palmaditas con una toalla suave.
- Al lavarse, trate con delicadeza la piel del área que se está tratando. No use una toallita, trapo para frotar ni cepillo.
- Si le pusieron marcas de tatuaje antes del tratamiento, ellas son permanentes y no desaparecerán con el lavado. Pueden realizarle otras marcas durante el tratamiento, tal como delinear el área de tratamiento con un marcador de punta de fieltro de color púrpura. Puede eliminar estas marcas con aceite mineral cuando los terapeutas le informen que pueda hacerlo.
- **No use alcohol ni apósitos con alcohol sobre la piel en el área que se está tratando.**

Humecte la piel con frecuencia

- La enfermera puede sugerirle que comience a utilizar un humectante el primer día del tratamiento. Si no tiene probabilidades de presentar una reacción cutánea, no necesitará usar un humectante a menos que la piel se le vuelva seca o tenga picazón. Los humectantes de venta libre que puede usar incluyen Eucerin[®], Aquaphor[®] o caléndula. No hay evidencia de que uno sea mejor que el otro. Existen muchos otros productos que también son buenos para usar y la enfermera puede recomendarle uno de ellos. Utilice solo uno a la vez a menos que la enfermera le indique que use más.
- Si está utilizando un humectante, aplíquelo 2 veces al día. La enfermera le indicará si tiene que hacerlo con más o menos frecuencia.
 - Si recibe tratamiento de radiación en la mañana, aplique el humectante:
 - Después del tratamiento.

- Antes de irse a dormir.
- Si recibe tratamiento de radiación en la tarde, aplique el humectante:
 - En la mañana, al menos 4 horas antes del tratamiento.
 - Antes de irse a dormir.
- Los fines de semana, aplique el humectante:
 - En la mañana.
 - Antes de irse a dormir.

Evite irritar el área que se está tratando

- Use ropa de algodón holgada sobre el área bajo tratamiento. No use ropa apretada que pueda rozar contra la piel.
- Use solo los humectantes, cremas o lociones recomendados por el médico o la enfermera.
- No use maquillaje, perfumes, polvos, o loción para después del afeitado en el área que se está tratando.
- No use desodorante si tiene la piel abierta, agrietada o irritada. Puede usar desodorante sobre la piel intacta en el área que se está tratando. Deje de usarlo si la piel se irrita.
- Si la piel le pica, no se rasque. Aplique humectante. Pida a la enfermera recomendaciones para aliviar la picazón.
- No se afeite el área que se está tratando. Si debe hacerlo, solo use una afeitadora eléctrica. Deténgase si la piel se irrita.
- No coloque ninguna cinta adhesiva sobre la piel tratada.
- Evite que la piel tratada entre en contacto con temperaturas extremadamente calientes o frías. Esto incluye jacuzzis, botellas de agua, almohadillas de calor y bolsas de hielo.
- Si no tiene reacciones cutáneas durante el tratamiento, puede nadar en una piscina con cloro. Sin embargo, asegúrese de enjuagarse el cloro justo después de salir de la piscina.
- Evite broncearse o quemarse la piel durante el tratamiento y por el resto de su vida. Si va a estar expuesto al sol, use una pantalla solar sin ácido paraaminobenzoico (PABA, por sus siglas en inglés) con un factor de protección

solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o más. Además, use ropa holgada que le cubra tanto como sea posible.

Fatiga

La fatiga es la sensación de estar cansado o débil, de no querer hacer cosas, de no poder concentrarse o de sentirse lento. Usted puede presentar fatiga después de 2 a 3 semanas de tratamiento y esta puede ser desde leve hasta severa. La fatiga puede durar entre 6 semanas y 12 meses después que termine el tratamiento.

Existen muchos motivos por los cuales puede que presente fatiga durante el tratamiento, entre ellos:

- Los efectos de la radiación en el cuerpo.
- Ir y volver del tratamiento.
- No tener un sueño lo suficientemente reparador de noche.
- No comer suficientes proteínas y calorías.
- Tener dolor u otros síntomas.
- Sentirse ansioso o deprimido.
- Ciertos medicamentos.

Puede encontrar que la fatiga es peor en ciertos momentos del día. A continuación le proporcionamos algunas sugerencias que pueden ayudarle a manejar la fatiga.

Formas de manejar la fatiga

- Si está trabajando y se siente bien, continúe haciéndolo. Sin embargo, trabajar menos puede ayudar a aumentar su energía.
- Planifique las actividades cotidianas. Elija aquellas cosas que son necesarias y más importantes para usted y hágalas cuando tenga el nivel más alto de energía. Por ejemplo, puede ir al trabajo pero no hacer los trabajos de la casa, o puede ver el evento deportivo de los niños pero no salir a cenar.
- Planifique tiempo para descansar o tome siestas cortas (10 a 15 minutos) durante el día, especialmente cuando se sienta más cansado. Si toma siestas, trate de dormir menos de 1 hora cada vez.
- Trate de dormir al menos 8 horas cada noche. Esto puede ser más sueño del que necesitaba antes de comenzar la radioterapia. Es posible que también le resulte

útil irse a dormir más temprano en la noche y levantarse más tarde en la mañana. Una forma de dormir mejor en la noche es estar activo durante el día. Por ejemplo, si puede hacer ejercicio, podría salir a caminar, hacer yoga o montar bicicleta. Otra forma de dormir mejor en la noche es relajándose antes de acostarse. Podría leer un libro, trabajar en un rompecabezas, escuchar música o hacer pasatiempos que le tranquilicen.

- Pida a familiares y amigos que le ayuden con cosas como las compras, la cocina y la limpieza. Verifique con su compañía de seguros para ver si cubren servicios de asistencia domiciliaria.
- Algunas personas tienen más energía cuando hacen ejercicios. Pregúntele al médico si puede hacer ejercicios livianos, tales como caminar, estiramiento o yoga.
- Coma alimentos que tengan alto contenido de proteína y calorías. Pídale a la enfermera el recurso “Comer bien durante y después del tratamiento contra el cáncer” ([*Eating Well During and After Your Cancer Treatment*](#)).
- Otros síntomas, tales como dolor, náuseas, diarrea, dificultad para dormir, o sentirse deprimido o ansioso, pueden aumentar la fatiga. Pídale ayuda al médico o enfermera por cualquier otro síntoma que pueda tener.

Salud sexual

Puede que tenga inquietudes acerca de los efectos del cáncer y del tratamiento en su sexualidad. Usted no es radioactivo. Usted no puede pasarle radiación a nadie, por lo que es seguro estar en contacto cercano con otras personas.

Usted puede ser sexualmente activo durante el tratamiento de radiación a menos que el radiooncólogo le indique otra cosa. Sin embargo, si usted o su pareja pueden tener hijos, deben usar anticonceptivos (anticoncepción) para prevenir el embarazo durante el tratamiento.

Un excelente recurso es el folleto Sexualidad y cáncer (*Sexuality and Cancer*). Existe una versión disponible para hombres y otra para mujeres. Puede obtener una copia de la American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer) llamando al 800-227-2345.

El Memorial Sloan Kettering (MSK) cuenta con un Programa de Salud Sexual para

ayudar a las personas a abordar el impacto de su enfermedad y tratamiento sobre la salud sexual. Puede reunirse con un especialista antes, durante o después del tratamiento.

- Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud para Mujeres: llame al 646-888-5076 para una cita.
- Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina: llame al 646-888-6024 para una cita.

Salud emocional

El diagnóstico y tratamiento del cáncer puede ser un evento muy estresante y abrumador.

Puede que se sienta:

Ansioso	Enojado	Nervioso
Temeroso	Deprimido	Bloqueado
Solo	Indefenso	Preocupado
Ambivalente	Frustrado	

Todos estos tipos de sentimientos son de esperar, si usted o un ser querido sufre de una enfermedad grave. También puede preocuparle el decirle a su empleador que tiene cáncer o el pago de las cuentas médicas. Es posible que se preocupe acerca de cómo sus relaciones familiares pueden cambiar, sobre el efecto del tratamiento contra el cáncer en su cuerpo, o si seguirá siendo sexualmente atractivo. Puede preocuparse de que el cáncer reaparezca. Estamos aquí para darle apoyo.

Formas de afrontar sus sentimientos

- Hable con otros. Cuando las personas tratan de protegerse entre sí escondiendo sus sentimientos, se pueden sentir muy solas. Hablar puede ayudar a que las personas a su alrededor sepan lo que usted está pensando. Podría ser de ayuda hablar sobre sus sentimientos con alguien en quien confíe. Puede escoger a su cónyuge o pareja, un amigo cercano, familiar, capellán, enfermera, trabajadora social o psicólogo. También puede encontrar de utilidad hablar con alguien que esté pasando por radioterapia, o con un sobreviviente de cáncer o un cuidador que ha atravesado un tratamiento similar. Mediante nuestro Programa de Apoyo de Paciente a Paciente, tiene la oportunidad de hablar con pacientes anteriores y cuidadores. Para conocer más acerca de este servicio, llame al 212-639-5007.

- Únase a un grupo de apoyo. Conocer a otras personas con cáncer le dará la oportunidad de hablar acerca de sus sentimientos y de escuchar a otras personas que tengan las mismas inquietudes. Aprenderá cómo otros afrontan el cáncer y su tratamiento. Su médico, enfermera o trabajadora social pueden informarle acerca de los grupos de apoyo que podrían interesarle.
- Pruebe la relajación y meditación. Podría intentar pensar en usted en un lugar favorito mientras respira lentamente y le presta atención a cada respiración o escucha música o sonidos tranquilizantes. Para algunas personas, rezar es otra forma de meditar. Estos tipos de actividades pueden ayudarle a sentirse relajado y calmado.
- Ejercicio. Muchas personas encuentran que la actividad ligera, como caminar, montar bicicleta, yoga o aeróbicos acuáticos les ayuda a sentirse mejor. Hable con el médico o enfermera acerca de los tipos de ejercicio que puede hacer.

Todos nosotros tenemos nuestra propia manera de ocuparnos de las situaciones difíciles. Generalmente, utilizamos lo que nos ha funcionado en el pasado. Sin embargo, a veces esto no es suficiente. Le alentamos a que hable con el médico, enfermera o trabajadora social acerca de sus inquietudes.

Después del tratamiento

Asegúrese de mantener las citas de seguimiento con el radiooncólogo. Él o ella evaluará su respuesta al tratamiento. Es posible que durante estas visitas le realicen pruebas de sangre, rayos X y tomografías. Antes de venir, apunte las preguntas e inquietudes. Traiga esto y una lista de todos los medicamentos que toma. También puede llamar al médico o enfermera en cualquier momento después de finalizado el tratamiento, o entre las visitas de seguimiento, si tiene alguna pregunta o inquietud.

Recursos

Muchos de los recursos que se enumeran en esta guía pueden encontrarse en Internet. Si no tiene una computadora o si no sabe cómo usar el Internet, consulte con la biblioteca pública o centro comunitario local.

Recursos del MSK

Centro de asesoramiento

646-888-0200

Muchas personas encuentran que el asesoramiento es de ayuda. Nosotros ofrecemos

asesoramiento a individuos, parejas, familias y grupos, así como también medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido.

Servicio de Medicina Integral

646-888-0800

Ofrece muchos servicios para complementar la atención médica tradicional, entre ellos terapia musical, terapias para la mente/cuerpo, terapia de danza y movimiento, yoga y terapia de tacto.

Servicios Nutricionales

212-639-7071

Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas certificados. El nutricionista revisará sus hábitos de alimentación actuales y le aconsejará sobre lo que debe comer durante y después del tratamiento.

Programa de Apoyo de Paciente a Paciente

212-639-5007

Puede que encuentre reconfortante hablar con un sobreviviente de cáncer o un cuidador que haya atravesado por un tratamiento similar. Mediante nuestro Programa de Apoyo de Paciente a Paciente, podemos ofrecerle la oportunidad de hablar con pacientes anteriores y cuidadores.

Programa de Salud Sexual

El cáncer y los tratamientos para el cáncer pueden tener repercusión en su salud sexual. El Programa de Salud Sexual del MSK puede ayudarle a tomar medidas y abordar los problemas de salud sexual antes, durante o después del tratamiento.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina ayuda a los pacientes que están afrontando retos de salud sexual relacionados con el cáncer, incluyendo la disfunción eréctil. Para más información o para hacer una cita llame al 646-888-6024.
- Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud para Mujeres ayuda a las pacientes que están afrontando retos de salud sexual relacionados con el cáncer, incluyendo la menopausia prematura y problemas de fertilidad. Para más información o para hacer una cita llame al 646-888-5076.

Programa de Tratamiento contra el Tabaco

212-610-0507

El Programa de Tratamiento contra el Tabaco en el MSK puede ayudarle a dejar de usar tabaco, independientemente de si es paciente o no en el MSK. Usamos una gran variedad de métodos para ayudarle a dejarlo, incluyendo medicamentos y técnicas conductuales. Estamos ubicados en 641 Lexington Avenue entre East 54th e East 55th Streets en el 7.º piso.

Recursos externos

American Cancer Society

www.cancer.org

800-227-2345

Proporciona información y apoyo a las personas que tienen cáncer y a sus cuidadores. Apoya la investigación, ofrece materiales impresos y dirige programas educativos.

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology

www.rtanswers.org

800-962-7876

Grupo de profesionales en oncología radioterápica que se especializa en el tratamiento de pacientes con radioterapia. Proporciona información detallada sobre el tratamiento del cáncer con radiación e información de contacto para radiooncólogos en su área.

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-HOPE

Organización nacional sin fines de lucro que ayuda a las personas que tienen cáncer y a sus cuidadores mediante asesoramiento, educación, información, derivaciones y asistencia económica directa.

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Ofrece apoyo y educación a las personas afectadas por cáncer.

National Cancer Institute's Cancer Information Service

www.cancer.gov

800-4-CANCER (422-6237)

Ofrece educación y apoyo a las personas que tienen cáncer y a sus familias. Las publicaciones están disponibles en línea e impresas.

Información de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con un miembro de su equipo de atención médica. Puede contactarlos de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. por los números que se indican a continuación.

Radiooncólogo: _____ Número _____

Enfermera de radiación: _____ Número _____

Después de las 5:00 p.m., durante el fin de semana y los días festivos, llame al _____ y pregunte por el radiooncólogo de guardia.

Preguntas para hacerle al médico o enfermera

Recomendamos que escriba las preguntas a hacer durante su visita al médico o enfermera. Escriba las respuestas durante su cita de manera que pueda revisarlas de nuevo después.

Ejemplos de preguntas a hacer

¿Qué tipo de radioterapia recibiré?

¿Cuántos tratamientos recibiré?

¿Qué efectos secundarios debería esperar durante la radioterapia?

¿Desaparecerán estos efectos secundarios después que termine la radioterapia?

¿Qué tipo de efectos secundarios tardíos debería esperar después del tratamiento de radiación?

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención médica. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. al _____. Después de las 5:00 p.m., durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al 212-639-2000.

©2015 Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering