



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Radioterapia a la pelvis

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia a la pelvis, incluyendo qué esperar antes, durante y después del tratamiento.

Usted recibirá un tipo de radioterapia llamada radiación de haz externo. Se dirigirá un haz de radiación al sitio del tumor desde una máquina de tratamiento. El haz pasa a través de su cuerpo y destruye las células de cáncer en su trayectoria.

Antes de comenzar el tratamiento, tendrá citas de planificación del tratamiento. Estas incluyen una simulación y un procedimiento de configuración.

■ Simulación

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

- El sitio del tratamiento esté ubicado.
- Usted obtenga la dosis adecuada de radiación.
- La dosis al tejido cercano sea la menor posible.

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

La simulación durará de 2 a 4 horas.

Preparación para la simulación

Si piensa que estará incómodo mientras permanece recostado y quieto por un largo tiempo, traiga a la simulación acetaminofeno (Tylenol®) o el analgésico que toma habitualmente. Tómelo 1 hora antes del procedimiento. Si piensa que posiblemente se pondrá ansioso durante el procedimiento, hable con el médico para saber si puede resultarle útil tomar un medicamento.

El día de la simulación

- Puede comer y beber antes de la simulación. Sin embargo, durante 4 horas antes de la simulación, no ingiera una comida pesada.
- Puede tomar sus medicamentos usuales el día de la simulación.
- Use ropa cómoda.

Durante la simulación

Cuando llegue para la simulación, el radioterapeuta le saludará. Él o ella tomará una fotografía de su cara. Esta fotografía se usará para identificarle durante todo el tratamiento.

Luego, el terapeuta le explicará el procedimiento. Si aún no ha firmado un formulario de consentimiento,

el médico lo repasará con usted y le pedirá que lo firme. Los terapeutas no comenzarán la simulación sin su autorización.

Se desvestirá de la cintura hacia abajo y se cambiará a una bata. Puede permanecer con los zapatos puestos.

El terapeuta lo llevará caminando hasta la máquina y le ayudará a recostarse sobre la mesa. Si bien la mesa tendrá una sábana colocada, es dura y no tiene 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.

Puede que se le dé una sustancia líquida llamada contraste antes del procedimiento. El contraste nos ayuda a ver el intestino delgado en la tomografía que se hará y puede usarse para ubicar la vejiga, recto y vagina (si usted es mujer). El contraste puede administrarse en una o más de las siguientes formas:

- Tomándolo (alrededor de 1 taza).
- Por vía intravenosa (a través de una vena), si no es alérgico.
- Insertando un catéter de goma suave en el recto o en la vejiga. En este catéter se introduce alrededor de 1 taza de contraste. Esto puede ser algo engorroso pero, debajo de usted, habrá un paño que absorberá el líquido.
- Si usted es mujer, se puede impregnar un tampón pequeño con el contraste e insertarlo en la vagina.

El catéter rectal también puede usarse para administrar aire. Se puede bombear aire hacia adentro o se puede eliminar aire a través del catéter para ayudarnos a ver el recto en la tomografía. También se puede colocar un alambre delgado cerca del ano. Estos se quitarán al final de la simulación y no se usarán de nuevo hasta que comience el tratamiento. Esto durará alrededor de 30 minutos.

Durante 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. Le explicarán qué están haciendo, pero no hable una vez que hayan comenzado porque puede cambiar su posición. Sin embargo, si se siente incómodo o necesita asistencia, dígaselo a los terapeutas. Para ayudarle a pasar el tiempo, los terapeutas pueden reproducir un CD para usted. Puede traer uno de su casa, si lo desea.

Posicionamiento y molde

Estará recostado sobre el estómago o la espalda durante la simulación y cada tratamiento. Para ayudarle a mantenerse en la posición correcta, puede que se haga un molde de la parte inferior del cuerpo. Los terapeutas lo harán para usted.

Para hacer el molde, el terapeuta colocará sobre usted una lámina de plástico húmeda y tibia mientras está recostado sobre la mesa de simulación. Él o ella le dará forma para que calce alrededor de su cuerpo. A medida que el molde se enfría, se endurecerá. Sentirá algo de presión mientras el terapeuta ajusta el molde a su cuerpo.

Durante la simulación, y cada día del tratamiento, se colocará este molde sobre usted. Se ajustará a la mesa

sobre la que está recostado. Esto ayuda a asegurar que usted esté en la posición correcta durante cada tratamiento. Esta parte del procedimiento durará alrededor de 30 minutos.

Imágenes de rayos X

Mientras esté recostado en la mesa, se hará una tomografía computarizada (TC) del área a tratar. Estas tomografías solo se usan para planificar su tratamiento. No se usan para diagnóstico o para encontrar tumores.

Durante la tomografía, usted escuchará que las máquinas se encienden y apagan. Incluso si el ruido parece alto, los terapeutas podrán escucharle si usted necesita hablarles. Las tomografías demorarán 45 minutos.

Marcas en la piel (tatuajes)

Los terapeutas dibujarán sobre su piel con un marcador con punta de fieltro. Luego, harán marcas permanentes sobre la piel, llamadas tatuajes, con una aguja estéril y una gota de tinta. 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.

Se le harán 5 a 7 tatuajes en la parte inferior del cuerpo. Puede lavar las marcas hechas con el fieltro después de la simulación. Los tatuajes son permanentes y no desaparecerán con el lavado. Si está preocupado por la realización de tatuajes como parte de su 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

Si tomó contraste durante el procedimiento, tome 3 cucharadas de leche de magnesia (Milk of Magnesia®) cuando regrese a casa. Esto ayudará a eliminar el contraste de su cuerpo.

Planificación del tratamiento

Al final de la simulación, haremos una cita para el procedimiento de configuración. Esta es la cita final antes de comenzar el tratamiento. También se le asignará a una máquina para el tratamiento diario.

Durante el tiempo entre la simulación y el procedimiento de configuración, el radiooncólogo trabajará con un equipo para planificar su tratamiento. Utilizarán los rayos X de la simulación para planificar los ángulos y formas de los haces de radiación. También determinarán la dosis de radiación que recibirá. Estos detalles se planifican y verifican cuidadosamente. Este proceso durará entre 5 y 7 días hábiles.

Programación del tratamiento

Al final de la simulación, el terapeuta le preguntará a qué hora del día le gustaría hacer los tratamientos. Trataremos de darle el horario que a usted le gusta. Sin embargo, necesitamos una ventana de 2 horas porque puede que el horario que usted prefiere no esté disponible. Lo moveremos a ese horario una vez que esté disponible. Tenga presente que nos esforzamos para darle la hora de la cita que usted quiere tan pronto como podemos hacerlo. La cita para la semana siguiente suele darse los viernes. El horario de trabajo varía en cada centro del MSK. Verifique con la enfermera las horas de trabajo en el centro en el que se le está tratando.

El tratamiento de radiación se administra diariamente, de lunes a viernes, por aproximadamente _____ semanas. Si fuera necesario un tiempo adicional debido a circunstancias imprevistas, el

radiooncólogo le avisará. Asegúrese de venir a cada cita porque es posible que el tratamiento no sea tan eficaz si usted se salta o pierde citas. Si necesita cambiar el programa por algún motivo, hable con los terapeutas.

Algunos pacientes reciben quimioterapia y tratamiento de radiación el mismo día. La quimioterapia puede administrarse antes o después de la radioterapia. El horario no importa.

Procedimiento de configuración

Antes del primer tratamiento, le programaremos para un procedimiento de configuración. Este procedimiento suele durar alrededor de 90 minutos. 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, le llevaremos al vestidor y se cambiará a una bata. Los terapeutas le llevarán a la habitación donde recibirá el tratamiento cada día. Lo colocarán sobre la mesa. Usted estará recostado exactamente como el día de la simulación. Se tomarán películas del haz (rayos X de cada uno de los haces de radiación) para asegurar que su posición y el área bajo tratamiento sean correctas. Las películas del haz se repetirán durante el tratamiento. No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.

Lo más probable es que comience el tratamiento el día después del procedimiento de configuración.

■ Durante el tratamiento

Después de registrarse en la recepción, tome asiento en la sala de espera. Cuando estén casi listos para usted, los terapeutas le pedirán que se cambie a una bata. Le llevarán a la sala de tratamiento y le ayudarán a recostarse en el molde sobre la mesa. Una vez que esté posicionado correctamente, dejarán la sala, cerrarán la puerta y comenzarán su tratamiento.

Usted no verá ni sentirá la radiación, pero puede escuchar la máquina que se mueve alrededor suyo y cuando se prende y apaga. Estará en la sala de tratamiento durante 10 a 30 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.

Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva. Si se siente muy incómodo y necesita ayuda, hable con los terapeutas. Ellos pueden apagar la máquina y venir a verlo en cualquier momento, de ser necesario.

Visitas semanales durante el tratamiento

El radiooncólogo y la enfermera de radiación lo verán cada semana para evaluar su respuesta al tratamiento. Esta visita será antes o después de los tratamientos cada _____. Debe hacer planes para estar en el departamento aproximadamente 1 hora adicional esos días.

Durante estas visitas, debe hacer preguntas y hablar sobre cualquier inquietud que tenga. Si necesita hablar con el radiooncólogo o enfermera de radiación en algún momento durante estas visitas semanales, pida a los terapeutas que los contacten cuando usted venga para el tratamiento.

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.

■ Efectos secundarios

Algunos pacientes presentan efectos secundarios a causa de la radioterapia. El tipo y la gravedad de ellos dependen de muchos factores. Estos incluyen 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 a la pelvis. Puede tenerlos todos, algunos o ninguno.

Diarrea y malestar rectal

Muchas personas presentan diarrea (aumento de las deposiciones líquidas) en el lapso de las primeras pocas semanas después que comienza el tratamiento. También es común tener cólicos, sentir presión y malestar en el área rectal. También puede que se esfuerce para defecar sin resultado.

Aquí se presentan algunas formas para ayudarle a manejar estos problemas. Comience a seguir estas pautas siempre y cuando comience a tener síntomas. Continúelas hasta que las defecaciones regresen a su patrón habitual. Es posible que esto demore de 2 a 4 semanas después de completar el tratamiento.

- Siga una dieta baja en fibra, grasa y lactosa (un azúcar que se encuentra en la leche). La enfermera le dará un recurso que describe esta dieta en detalle. Continúe la dieta hasta que las defecaciones regresen a su patrón habitual. Luego, puede volver a introducir lentamente los alimentos de su dieta habitual.
- Beba más líquidos para reemplazar algo del agua y sales que pierde a causa de la diarrea. Trate de beber de 2 a 3 cuartos de galón (8 a 12 tazas) de líquidos durante todo el día. Seleccione líquidos tales como Gatorade[®], jugos y néctares, caldo sin grasa para sopa y Pedialyte[®]. Limite los líquidos que tengan cafeína (p. ej., café, té y colas), ya que le pueden producir deshidratación.
- Coma bananas y papas sin la piel. Ellas pueden ayudar a reemplazar nutrientes importantes que usted puede perder a causa de tener diarrea.
- Evite cualquier alimento o líquido que empeore sus síntomas.
- Tome Imodium[®]. **Siga las instrucciones a continuación y no lo que está impreso en el empaque.**
 - Tome 4 mg por vía oral seguido de 2 mg después de cada deposición blanda. Puede tomar hasta 16 mg en un período de 24 horas.
 - Use con precaución si tiene antecedentes de enfermedad hepática o renal.
 - Llame al médico o a la enfermera si presenta:
 - Temperatura de 100,4 °F (38 °C) o mayor
 - Heces negras o sanguinolentas
 - Mareos

- Síntomas que duren más de 2 días
- Tome analgésicos si tiene cólicos o malestar en el recto. El médico le dirá qué tomar y cómo tomarlo.

Cambios urinarios

El revestimiento de la vejiga puede irritarse durante el tratamiento. Alrededor de 2 semanas después de iniciar el tratamiento, es posible que necesite orinar con frecuencia y puede que tenga una sensación de ardor al orinar. También puede sentir urgencia de orinar. A continuación se presentan pautas para ayudarle a manejar estos problemas.

- Beba de 2 a 3 cuartos de galón (8 a 12 tazas) de líquidos durante todo el día. Si no tiene diabetes, puede beber jugo de arándanos para ayudar a aliviar los síntomas.
- Evite la cafeína, alcohol, pimienta y comidas picantes. Estos pueden irritarle la vejiga.
- Permita que el médico o enfermera sepan si usted tiene cambios urinarios. Se pueden prescribir medicamentos.

Salud sexual

No hay nada radioactivo en su cuerpo. Usted no puede pasar radiación a nadie, por lo que no hay necesidad de evitar el contacto cercano con otras personas.

Es posible que tenga inquietudes sobre los efectos del cáncer sobre su sexualidad. La Sociedad Americana contra el Cáncer publica un recurso excelente llamado *Sexualidad y Cáncer (Sexuality and Cancer)*. Existe una versión disponible para hombres y otra para mujeres. Llame al 1-800-227-2345 y dígales cuál versión quiere.

El MSK cuenta con un Programa de Salud Sexual para ayudar a pacientes 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

Información para hombres

Si una mujer se embaraza con espermatozoides dañados por la exposición a radiación, existe un riesgo de aborto espontáneo o de defectos congénitos. Si su pareja es una mujer que puede embarazarse, use anticoncepción (métodos anticonceptivos) durante todo el tratamiento.

Se recomienda no concebir un niño durante 2 años después de concluir el tratamiento. Si planea tener niños después del tratamiento, deberá hacer los arreglos para depositar semen en un banco de semen. Hable esto con su médico antes de comenzar el tratamiento.

Cambios sexuales

Durante el tratamiento, algunos hombres tienen una sensación de ardor durante la eyaculación. En la mayoría de los hombres desaparece 1 o 2 meses después de completar el tratamiento. Algunos hombres presentan cambios sexuales después que el tratamiento concluye, incluyendo:

- Disminución en la firmeza de la erección.
- Incapacidad para lograr una erección.

- Cambio en la sensación de orgasmo
- Cambio en la cantidad o consistencia de la eyaculación.

Estos cambios pueden ocurrir muchos meses o incluso años después del tratamiento. Es posible que sean permanentes, pero tendrá opciones para tratarlos. El médico o enfermera puede darle una derivación a un médico que trate estos problemas.

Si necesita más ayuda o apoyo, comuníquese con el Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina al teléfono (646) 888-6024.

Información para mujeres

Cambios vaginales

La vagina puede irritarse durante el tratamiento. Alrededor de 2 semanas después del inicio del tratamiento, puede que note una secreción vaginal. Esta puede durar de 2 a 4 semanas después de concluir el tratamiento. A continuación se presentan sugerencias para manejar cualquier molestia.

- Tome baños de asiento o en bañera con agua templada. No permanezca en el agua más de 15 minutos cada vez. Puede tomar estos baños las veces que quiera para su comodidad.
- Use protectores íntimos para el aumento de secreción; no use tampones.
- Si tiene picazón y/o irritación en los labios de la vulva, aplíquese el humectante que le dio la enfermera.
- Verifique con el médico o la enfermera antes de usar un lavado vaginal porque este puede aumentar la irritación.
- Verifique con el médico o la enfermera si puede tener coito vaginal. Es posible que tenga que esperar a que sanen los tejidos vaginales. Si tiene coito vaginal, use un lubricante vaginal (tal como Astroglide[®] o gel lubricante K-Y[®]) para aumentar su comodidad. Use un condón para ayudar a prevenir una infección vaginal.

Si necesita más ayuda o apoyo, comuníquese con el Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud para Mujeres al teléfono (646) 888-5076.

Cambios hormonales

Si sus ovarios se encuentran en el área que se está tratando, puede que se afecte la función ovárica. Si usted es premenopáusica, puede que sus períodos se detengan y puede que comience la menopausia. Usted puede presentar síntomas, tales como calores, insomnio y cambios en el estado de ánimo.

Permita que el médico o enfermera conozca si estos síntomas le molestan. Ellos la pueden derivar a un ginecólogo para discutir las opciones para disminuir estos síntomas.

Fertilidad

Si usted es sexualmente activa con una pareja masculina durante el tratamiento, debe usar anticoncepción para prevenir el embarazo durante el tratamiento. No conciba un niño hasta 2 años después que el tratamiento concluya. **Si planea concebir un niño después del tratamiento, discútalos con el médico antes de comenzar el tratamiento.**

Reacciones en la piel

Durante la radioterapia, la piel en el área bajo tratamiento cambiará. Esto es lo esperado, aunque cada

persona reacciona de forma diferente.

Después de 2 o 3 semanas, la piel se volverá rosada o bronceada. Mientras continúa el tratamiento, puede volverse roja brillante o muy oscura. También puede sentirse seca y picar, y tener apariencia escamosa. En ocasiones, las reacciones en la piel se vuelven más severas durante la semana posterior a la finalización del tratamiento. Si esto sucede, llame al médico o enfermera. Estos síntomas disminuirían gradualmente alrededor de 3 o 4 semanas después de finalizar el tratamiento.

En ocasiones, la piel en áreas sensibles, tales como la vagina, ingle, testículos, pene o escroto, puede presentar ampollas, abrirse o pelarse. Si esto sucede, dígaselo al médico o enfermera. Si presenta una reacción severa, la enfermera le aplicará vendas o cremas especiales y le enseñará cómo cuidar de la piel. Esta sanará gradualmente, pero puede que demore 3 o 4 semanas después que el tratamiento concluya.

A continuación se proporcionan pautas para cuidar la piel durante el tratamiento. Siga estas pautas hasta la piel mejore. **Las pautas solo se refieren a la piel del área bajo tratamiento.**

Mantenga limpia la piel

- Tome un baño o ducha diariamente usando agua caliente y un jabón suave, sin perfume. Entre los ejemplos de jabones que puede usar se encuentran Neutrogena[®], Dove[®], jabón de bebé, Basis[®] y Cetaphil[®]. Enjuáguese bien la piel y séquela con palmaditas con una toalla suave.
- Al lavarse, trate con delicadeza la piel del área bajo tratamiento. No use una toallita, trapo para frotar ni cepillo.
- **No use alcohol o apósitos con alcohol sobre la piel en el área bajo tratamiento.**

Humedezca la piel con frecuencia

- Si tiene probabilidades de tener una reacción en la piel, la enfermera le recomendará que comience a utilizar un humectante. Debe comenzar a utilizarlo el primer día del tratamiento para minimizar la reacción. Si no tiene probabilidades de tener una reacción en la piel, no necesitará un humectante a menos que su piel se vuelva seca o tenga picazón. La enfermera le dará instrucciones. Si no está seguro si debe utilizar un humectante, pregunte a la enfermera.
- Existen muchos humectantes que puede utilizar. Algunos puede comprarlos sin receta médica mientras que otros requieren de una receta médica. No hay evidencia de que un humectante sea mejor que otro. Entre los humectantes de venta libre que puede utilizar se encuentran Aquaphor[®], Eucerin[®] o caléndula.
- Si no le gusta el humectante que le recomienda el médico o enfermera, avíseles. Él o ella puede seleccionar otro producto para que usted pruebe.
- Aplique el humectante al menos 2 veces al día.
 - Si el tratamiento de radiación se realiza por la mañana, aplíquelo:
 - Después del tratamiento.
 - Antes de irse a dormir.
 - Si el tratamiento de radiación se realiza por la tarde, aplíquelo:
 - En la mañana, antes del tratamiento
 - Antes de irse a dormir.

Evite irritar la piel del área bajo tratamiento

- Use ropa de algodón holgada sobre el área bajo tratamiento.
- Use solo los humectantes, cremas o lociones recomendados por el médico o enfermera.
- No se afeite la piel bajo tratamiento, si puede evitarlo. Si debe afeitarse, solo use una afeitadora eléctrica.
- No coloque ninguna cinta adhesiva sobre la piel bajo tratamiento.
- No permita que la piel bajo tratamiento entre en contacto con temperaturas extremadamente altas o bajas. Esto incluye las bañeras de hidromasaje, botellas de agua, almohadillas de calor y bolsas de hielo.
- No aplique ningún parche sobre la piel bajo tratamiento, incluyendo parches para el dolor.
- Si le pica la piel, no se rasque. Pida a la enfermera recomendaciones para aliviar la picazón.
- Si no tiene reacciones en la piel, 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 y después de terminar el tratamiento. 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.

Pérdida del vello

Es posible que pierda algo o todo el vello del área púbica. El vello en general volverá a crecer de 2 a 4 meses después de finalizado el tratamiento.

Fatiga

La mayoría de los pacientes presentan fatiga (es decir, falta de energía, somnolencia, debilidad e incapacidad para concentrarse) después de 2 o 3 semanas de tratamiento. Esto gradualmente desaparecerá después de finalizado el tratamiento, pero puede durar varios meses. Existen muchos motivos por los cuales las personas presentan 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.

Algunas personas sienten que la fatiga es peor en ciertos momentos del día. A continuación le proporcionamos algunas sugerencias que pueden ayudarle a 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.

- Planifique un tiempo para descansar o tome siestas cortas durante el día, especialmente cuando se sienta más cansado. Es posible que también le resulte útil irse a dormir más temprano en la noche y levantarse más tarde en la mañana.
- Pida a familiares y amigos que le ayuden con las compras, la cocina y la limpieza.
- Algunas personas tienen más energía cuando hacen ejercicios. Si el médico lo aprueba, trate de hacer ejercicios livianos como caminar.
- Coma alimentos que tienen alto contenido de proteína y calorías.
- Algunas personas tienen síntomas como dolor, náusea, diarrea, dificultad para dormir o se sienten deprimidos o ansiosos. Todos pueden aumentar la fatiga. Pida ayuda al médico o enfermera por cualquier otro síntoma que pueda tener.

Cambios en los recuentos de células sanguíneas

La médula ósea es la sustancia que se encuentra dentro de los huesos y que fabrica las células sanguíneas. Usted tiene 3 tipos de células sanguíneas. Los glóbulos blancos combaten las infecciones. Las plaquetas ayudan a que la sangre coagule cuando usted se lesiona. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno que usted necesita para tener energía.

Es posible que tenga disminución en los recuentos de células sanguíneas cuando áreas grandes de la médula ósea se encuentran en el área que recibe tratamiento. Si también está recibiendo quimioterapia, esta también puede repercutir en el recuento de células sanguíneas.

Le vigilarémos durante todo el tratamiento con una prueba de sangre llamada recuento sanguíneo completo (CBC, *complete blood count*). Si sus recuentos disminuyen, es posible que paremos el tratamiento hasta que el nivel aumente. Discutiremos con usted las precauciones.

Si presenta alguno de los siguientes síntomas, informe inmediatamente al médico o enfermera:

- Temperatura de 100,5 °F (38 °C) o mayor
- Escalofríos con estremecimientos
- Síntomas parecidos a los de la gripe
- Sangrado

Pérdida del apetito

Algunas personas encuentran que el apetito disminuye durante el tratamiento. Su cuerpo necesita proteínas y calorías para reparar las células normales lesionadas a causa de la radioterapia. Trate de no perder peso durante el tratamiento. A continuación se presentan sugerencias para ayudarlo a mantener su peso.

- Aumente las calorías e ingesta de proteína. La enfermera le dará el recurso [Comer bien durante y después del tratamiento contra el cáncer](#). Contiene muchas sugerencias para que usted las pruebe.
- Trate de tomar comidas pequeñas con frecuencia a lo largo del día. Si parece que nunca siente hambre, organice un horario para asegurarse de comer con regularidad, por ejemplo, cada 2 horas.
- Tome sus comidas en un lugar tranquilo y tómese su tiempo. Coma con la familia o amigos cuando sea posible.

- Varíe el color y la textura de sus alimentos para hacerlos más atractivos.
- Traiga refrigerios y bebidas con usted cuando venga al tratamiento. Puede tomarlos mientras espera o mientras entra y sale del departamento cada día.
- Puede tomar suplementos nutricionales líquidos si no está comiendo suficientes alimentos. Existen muchos productos disponibles y vienen en muchos sabores. Hable con el médico o la enfermera para ver cuál producto es mejor para usted.

Salud emocional

El diagnóstico y tratamiento del cáncer pueden resultar muy estresantes y abrumadores. Es posible que se sienta deprimido, ansioso, confundido, temeroso o enojado. Puede tener fuertes sentimientos acerca de cualquier cambio permanente. Estos cambios pueden tener un impacto sobre su bienestar emocional. La ayuda está a disposición en cualquier momento para usted. Si le gustaría obtener asesoramiento, la enfermera puede darle una derivación para ver a un trabajador social, psiquiatra o asesor.

Además, puede resultarle reconfortante hablar con un sobreviviente de cáncer o 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 programa, llame al (212) 639-5007.

■ Después de completar el 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, radiografías y tomografías. Antes de venir, apunte las preguntas e inquietudes. Traiga esta lista y una lista de todos los medicamentos que toma. Si está por acabarse algún medicamento que necesita, avísele al médico antes de que se acabe. Llame al médico o enfermera en cualquier momento después de finalizado el tratamiento, o entre las visitas de seguimiento, si tiene alguna pregunta o inquietud.

El [Programa de Recursos para la Vida después del Cáncer \(RLAC\) del MSK](#) proporciona servicios de apoyo después de finalizado el tratamiento. Para conocer más acerca de estos servicios, llame al (646) 888-8106 o visite: www.mskcc.org/cancer-care/survivorship/services-survivors.

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____. Después de las 5:00 pm, 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.