Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia después de la cirugía de próstata

En esta información se explica cómo prepararse para la radioterapia después de una cirugía de próstata (radioterapia posprostatectomía). Se explica qué esperar. También se explica cómo cuidarse antes, durante y después de su radioterapia.

Este recurso contiene mucha información. Diferentes secciones pueden ser útiles en distintos momentos. Le recomendamos que lea todo este recurso una vez antes de comenzar la radioterapia para que sepa qué esperar. Luego, consúltelo durante su radioterapia.

La información en este recurso es general. Su equipo de radioterapia diseñará un plan de tratamiento y atención solo para usted. Debido a eso, es posible que algunas partes de su tratamiento sean diferentes de lo que se describe aquí. Su equipo de radioterapia hablará con usted sobre qué esperar.

Información sobre la radioterapia

La radioterapia utiliza radiación de alta energía para tratar el cáncer. Su función consiste en dañar las células cancerosas, lo que dificulta que se multipliquen. Entonces, el cuerpo puede deshacerse naturalmente de las células cancerosas dañadas. La radioterapia también afecta las células normales, pero estas pueden repararse a sí mismas de una manera que las células cancerosas no pueden.

La radioterapia tarda un tiempo en ejercer su efecto. Lleva días o semanas de tratamiento antes de que las células cancerosas comiencen a morir. Siguen

muriendo durante semanas o meses después de que finaliza la radioterapia.

Antes de su primera radioterapia, se le realizará un procedimiento de planeación para su tratamiento llamado simulación. Durante su simulación, sus radioterapeutas tomarán imágenes y marcarán su piel con pequeños puntos de tatuaje. Los escaneos de imagenología y los tatuajes ayudan a:

- Mapear el sitio de tratamiento.
- Asegurarnos de que reciba la dosis (cantidad) correcta de radiación.
- Limitar la cantidad de radiación que llega a los tejidos cercanos sanos.

Información sobre la radioterapia de haz externo

Recibirá un tipo de radioterapia llamada radioterapia de haz externo. Durante su tratamiento, una máquina apuntará haces de radiación directamente al tumor. Los haces pasarán a través del cuerpo y destruirán las células cancerosas en su camino. Usted no verá ni sentirá la radiación.

Radioterapia con terapia hormonal

Es posible que reciba solo radioterapia o en combinación con la terapia hormonal. El objetivo de la terapia hormonal es destruir las células cancerosas de la próstata. A menudo se realiza junto con radioterapia.

Lea *Terapia hormonal durante la radioterapia de próstata* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer) para obtener más información sobre la terapia hormonal.

Su función en el equipo de radioterapia

Su equipo de radioterapia colaborará para cuidar de usted. Usted forma parte de ese equipo y su función consiste en:

- Llegar a sus citas a tiempo.
- Hacer preguntas y expresar las inquietudes que tenga.
- Informarnos cuando tenga efectos secundarios.

- Informarnos si siente dolor.
- Cuidarse en casa mediante lo siguiente:
    - Dejar de fumar, si fuma. MSK cuenta con especialistas que le pueden ayudar. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, llame al 212-610-0507. También puede pedirle información sobre el programa al enfermero.
    - Tomar sus medicamentos para la preparación intestinal según nuestras instrucciones.
    - Beber líquidos siguiendo nuestras instrucciones.
    - Comer o evitar los alimentos y bebidas que sugerimos.
    - Mantener el mismo peso.

¿Qué sucede antes de la radioterapia después de una cirugía de próstata?

Bancos de esperma

Durante la radioterapia, las gónadas masculinas (testículos) estarán expuestos a la radiación. Esto puede afectar el esperma y la capacidad de tener hijos biológicos después de la radioterapia.

Recomendamos que almacene esperma antes de comenzar el tratamiento si cree que en el futuro podría querer tener hijos biológicos. Para obtener más información, lea *Bancos de esperma* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sperm-banking) y *El crecimiento de la familia después del tratamiento contra el cáncer: información para personas nacidas con testículos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

Preparación intestinal

Deberá eliminar el exceso de heces (caca) de su cuerpo para sus tratamientos de simulación y radiación. A esto se le llama preparación intestinal. La preparación intestinal ayuda a reducir el riesgo de tener efectos secundarios.

Es muy importante que siga las instrucciones de la preparación intestinal. Es posible que necesite un enema si el intestino no está vacío antes de la simulación y los tratamientos. También puede demorar su simulación o tratamiento.

Cómo la preparación intestinal reduce el riesgo de tener efectos secundarios

Los intestinos son el intestino delgado, el intestino grueso (colon) y el recto. El recto es donde se almacenan las heces antes de salir del cuerpo.

Los intestinos aumentan o disminuyen de tamaño dependiendo de lo llenos que estén. Cuando cambian de tamaño, también mueven los tejidos y órganos que los rodean. Esto incluye la vejiga.

La preparación intestinal vacía los intestinos. Ayuda a que el tumor y los tejidos sanos cercanos estén en el mismo lugar para la simulación y los tratamientos. Esto ayuda a mantener los tejidos sanos a salvo de un exceso de radiación y reduce el riesgo de efectos secundarios.

Artículos de preparación intestinal

Compre estos materiales en su farmacia local. No necesita receta médica.

- Tabletas de simethicone de 125 miligramos (mg), como Gas-X® Extra Strength.
- Tabletas de bisacodyl de 5 mg, como Dulcolax®.

Instrucciones para la preparación intestinal

Comience 3 días antes de su simulación:

- Tome 2 tabletas (125 mg) de simethicone (Gas-X) después del desayuno y de la cena todos los días. Esto ayuda a prevenir los gases y la hinchazón.
- Tome 1 tableta (5 mg) de bisacodyl (Dulcolax) cada noche. Esto le ayudará a tener defecaciones regulares.

Si su equipo de atención le da instrucciones diferentes, siga esas instrucciones.

El bisacodyl es un laxante (medicamento que le ayuda a hacer caca). Dígale a su equipo de atención si comienza a tener diarrea (caca suelta o aguada). Le ayudaremos a ajustar la dosis (cantidad) que toma.

Pautas alimentarias para reducir la hinchazón

Es posible que retenga gases o líquido en los intestinos, y que esto le cause hinchazón. Cuando sus intestinos están hinchados, pueden expandirse al área de tratamiento y quedar expuestos a la radiación. Esto puede causar efectos secundarios o agravar los que ya tenga.

Siga estas pautas para disminuir el riesgo de hinchazón durante la radioterapia. Lo mejor es comenzar 2 a 3 días antes de su simulación y seguir estas pautas hasta que termine la radioterapia.

- Coma con lentitud y mastique bien la comida. Esto ayudará a evitar que trague aire.
- Evite usar pajillas y tomar directamente de botellas o latas. Esto también ayudará a evitar que trague aire.
- Limite o evite comidas que liberen gases al digerirse, como pueden ser:

○ Espárragos ○ Cerveza ○ Brócoli ○ Col de Bruselas ○ Repollo ○ Coliflor ○ Maíz	○ Frijoles secos, arvejas y otras legumbres ○ Ajo ○ Puerro ○ Leche y otros productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa ○ Cebolla ○ Ciruelas

- Evite las bebidas gasificadas, como los refrescos y el agua con gas.
- Limite o evite los alcoholes de azúcar, como el xilitol, sorbitol y manitol. Los alimentos sin azúcar suelen tener alcoholes de azúcar. Si no está seguro, consulte la lista de ingredientes en la etiqueta de información nutricional del alimento.
- Elija verduras cocidas por sobre las crudas.
- Su proveedor de cuidados de la salud puede indicarle que consuma más o

menos fibra, según sus síntomas. Siga las instrucciones que este le dé.

Si está hinchado o tiene gases, mantener un diario de alimentos puede ayudarle a identificar cuáles son los alimentos que causan esto. Anote las comidas y bebidas, los horarios de las comidas y el horario en el que se empieza a sentir hinchado. Lleve su diario de alimentos a sus citas. Su proveedor de cuidados de la salud lo usará para ayudarle a controlar la hinchazón.

Un nutricionista dietista clínico puede hablar con usted sobre su alimentación y ayudarle a diseñar un plan de alimentación que cubra sus necesidades. Pídale una derivación a su oncólogo de radioterapia o a su enfermero si desea hablar con un nutricionista dietista clínico.

Tome agua para tener una buena hidratación

La mayoría de las personas necesitan tener la vejiga cómodamente llena durante la simulación y los tratamientos de radioterapia. Tener la vejiga llena puede ayudar a empujar el intestino delgado fuera de la zona de tratamiento. Esto ayuda a evitar que los efectos secundarios comiencen o empeoren.

Su equipo de atención le dirá la cantidad de agua que debe beber antes de cada cita. Además, le dirán cuándo puede comenzar a beberla.

Manténgase bien hidratado los días previos y los días que tenga citas. Trate de beber unas 64 onzas (8 vasos, casi 2 litros) de agua durante el día, a menos que su equipo de atención le haya indicado que limite la cantidad que bebe. Esto ayuda a que el agua que su equipo de atención médica le dijo que bebiera antes de su cita llene su vejiga más rápidamente. La vejiga tarda entre 30 y 60 minutos en llenarse cuando el cuerpo está hidratado de manera adecuada. Tarda más tiempo si está deshidratado.

Es importante tomar agua para estar hidratado. Otros líquidos (como el café, el chocolate caliente y el té) no llenan la vejiga tan bien como el agua.

Cita de simulación

Medicamentos que debe tomar

Tome sus medicamentos habituales.

Permanecerá acostado en una posición durante su simulación. Si cree que estará incómodo, tome un analgésico sin receta o su analgésico habitual 1 hora antes de su simulación. Hable con su proveedor de cuidados de la salud con anticipación.

Si cree que puede ponerse ansioso durante su simulación, hable con su proveedor de cuidados de la salud con anticipación. Puede recomendarle medicamentos que le ayuden.

Qué cosas debe comer y beber

Puede comer una comida liviana, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le indique lo contrario.

Es posible que su equipo de cuidados le haya dado instrucciones para beber agua antes de su cita. Si es así, siga esas instrucciones.

Qué ropa ponerse

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Deberá cambiarse y ponerse una bata de hospital.

Retire los dispositivos de la piel

Es posible que use ciertos dispositivos en la piel. Algunos fabricantes de dispositivos recomiendan que se quite lo siguiente antes de su simulación o tratamiento:

- Monitor continuo de glucosa (CGM)
- Bomba de insulina

Si usa alguno de estos, pregúntele a su oncólogo de radioterapia si necesita retirarlos. De ser así, asegúrese de traer un dispositivo adicional para ponérselo después de su simulación o tratamiento.

Es posible que no esté seguro de cómo administrar su glucosa (azúcar en la sangre) mientras el dispositivo esté apagado. Si es así, antes de su cita, hable con el proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes.

Qué esperar a su llegada

Un integrante del equipo de radioterapia lo registrará cuando llegue. Le dará una pulsera de identificación (ID) con su nombre y fecha de nacimiento. Durante su cita, muchos miembros del personal verificarán la pulsera de identificación y le pedirán que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento. Esto se hace por su seguridad. Existe la posibilidad de que se esté atendiendo a personas con el mismo nombre o con un nombre similar el mismo día que a usted.

Sus radioterapeutas le explicarán qué esperar durante la simulación. Si aún no ha firmado un formulario de consentimiento, ellos lo revisarán con usted. Responderán cualquier pregunta que tenga y le pedirán su firma.

Los radioterapeutas también pueden pedirle que beba agua para que la vejiga esté llena antes de su simulación. Le dirán la cantidad que debe beber.

Se cambiará y se pondrá una bata de hospital cuando sea el momento de su simulación. Déjese los zapatos puestos.

Qué esperar durante su simulación

Sus radioterapeutas le ayudarán a subirse a la mesa de simulación. La mesa tendrá una sábana, pero es dura y no tiene cojín. Si no ha tomado ningún analgésico y cree que quizás lo necesite, dígales a los radioterapeutas antes de que comience la simulación. También puede informar a sus radioterapeutas si no se siente cómodo en algún momento. Ellos harán todo lo posible para asegurarse de que se sienta cómodo y tenga privacidad.

Los radioterapeutas le ayudarán a colocarse en posición para su simulación. Se acostará boca arriba y apoyará la cabeza en un reposacabezas. Los radioterapeutas le colocarán las piernas y los pies en cojines de inmovilización para la parte inferior del cuerpo (véase la figura 1). Son cojines duros que mantienen las piernas y los pies en su lugar. Los utilizarán para su simulación y todos sus tratamientos, para asegurarse de que siempre esté exactamente en la misma posición. Si necesita un reposacabezas más alto o un cojín para las rodillas para estar cómodo, puede pedirlo.

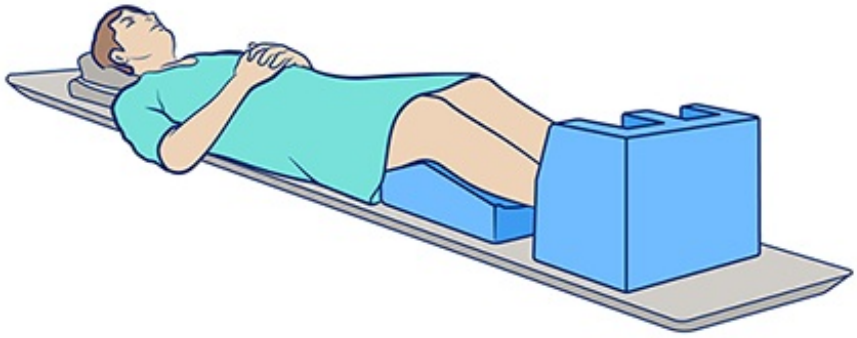


Figura 1. Cojines de inmovilización para la parte inferior del cuerpo

La simulación tomará 1 hora, aunque puede demorar menos o más tiempo, dependiendo de su tratamiento específico. Sus radioterapeutas pueden poner música para ayudarle a pasar el tiempo.

No se mueva una vez que comience la simulación. Es importante que permanezca en la misma posición. Si se siente incómodo o necesita ayuda, dígaselo a sus radioterapeutas.

Escaneos de imagenología y posicionamiento

Sus radioterapeutas usarán escaneos de imagenología para verificar y ajustar su posición durante toda la simulación. También controlarán que tenga la vejiga llena y los intestinos vacíos. Si no hay suficiente líquido en la vejiga o demasiadas heces o gases en los intestinos, los radioterapeutas le ayudarán a levantarse de la mesa de simulación. Le darán tiempo para llenar la vejiga o vaciar los intestinos. Después le llevarán de nuevo a la sala de simulación.

Sus radioterapeutas pueden ayudarle si tiene demasiado gas en los intestinos y no puede expulsarlo por sí mismo. Pueden colocarle un pequeño tubo de goma lubricado en el recto para eliminar el gas si es fácil de alcanzar.

Estos escaneos de imagenología se harán con una máquina para radiografías llamada simulador o en una máquina de escaneo por tomografía computarizada (CT). Es posible que también le realicen una imagen por resonancia magnética (IRM). **Estos escaneos solo se utilizan para planear su tratamiento. No se usan para dar diagnósticos ni para buscar tumores.**

Sentirá cómo la mesa de simulación se mueve dentro y fuera del escáner, y

escuchará cómo el escáner se enciende y se apaga. Verá luces láser rojas o verdes en las paredes. Los radioterapeutas usan los láseres para ayudar a posicionarlo en la mesa.

Aunque parezca ruidoso, sus radioterapeutas podrán escucharle si necesita hablar con ellos. Entrarán y saldrán de la sala durante los escaneos, pero la sala cuenta con un micrófono, altavoz y cámara. Siempre habrá alguien que podrá verle y escucharle.

Marcas en la piel (tatuajes) y fotografías

Sus radioterapeutas usarán un marcador de fieltro para marcar la piel en la zona donde realizarán el tratamiento. Una vez que estén seguros de que está en la posición correcta, le harán unos tatuajes diminutos utilizando una aguja limpia y una gota de tinta. Cada tatuaje se sentirá como un pinchazo. Los tatuajes no serán más grandes que la cabeza de un alfiler.

Los radioterapeutas también le tomarán varias fotos en su posición de simulación. Su equipo de atención utilizará las fotos y los tatuajes para colocarle sobre la mesa en la posición correcta cada día de su tratamiento.

Después de la simulación podrá lavarse las marcas. **Los tatuajes son permanentes y no se quitan con el agua.** Hable con su oncólogo de radioterapia si le preocupa tener tatuajes como parte de su radioterapia.

Programación de sus tratamientos de radiación

Programaremos su procedimiento de ajuste y el primer tratamiento antes de terminar su cita de simulación.

Los tratamientos de radiación se pueden administrar los días de la semana. La mayoría de las personas reciben tratamiento durante unas 8 semanas. Su equipo de atención hablará con usted sobre si deberá recibir tratamiento durante más o menos tiempo.

Llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia para informar a su equipo de atención si no puede asistir al tratamiento por algún motivo. Hable con sus radioterapeutas si necesita cambiar su horario por algún motivo.

Cómo consultar su calendario de tratamiento

Puede ver el calendario de su tratamiento en el portal para pacientes, MSK MyChart. Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, puede registrarse en mskmychart.mskcc.org. También puede pedir a un miembro de su equipo de atención que le envíe una invitación.

Es muy útil consultar MSK MyChart para llevar un registro de los horarios de sus citas. Le llamaremos si necesitamos reprogramar alguna de sus citas de tratamiento.

Qué sucede durante la radioterapia después de una cirugía de próstata

Si dejó de tomar las tabletas de simethicone (Gas-X) y bisacodyl (Dulcolax) después de su simulación, vuelva a tomarlas 3 días antes de su primer tratamiento de radiación. Siga tomándolas todos los días hasta que termine su radioterapia.

Siga cumpliendo con las pautas alimentarias para limitar la hinchazón hasta que termine su radioterapia.

Citas de tratamiento de radiación

Trate de hacer caca dentro de la hora antes de sus citas para el tratamiento de radiación.

Medicamentos que debe tomar

Tome sus medicamentos habituales.

Estará en la misma posición para sus tratamientos de radioterapia que durante su simulación. Si los medicamentos para el dolor o la ansiedad fueron útiles durante su simulación, es posible que desee tomarlos también antes de sus tratamientos de radioterapia. Tome el medicamento aproximadamente 1 hora antes de su cita.

Qué ropa ponerse

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Deberá cambiarse y ponerse

una bata de hospital.

Qué cosas debe comer y beber

Puede comer una comida liviana, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le indique lo contrario.

Es posible que su equipo de cuidados le haya dado instrucciones para beber agua antes de su cita. Si es así, siga esas instrucciones.

Qué esperar a su llegada

Cada día que tenga tratamiento, regístrese en la recepción y siéntese en la sala de espera. Si necesita tener la vejiga llena para el tratamiento, su radioterapeuta le dirá cuánta agua debe beber y cuándo debe empezar a beberla.

Un miembro del personal lo llevará al vestidor cuando sus radioterapeutas estén listos para atenderlo. El miembro del personal le entregará una bata de hospital para que se la ponga. Déjese los zapatos puestos.

Los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento y le ayudarán a colocarse sobre la mesa de tratamiento. Le colocarán exactamente en la misma posición en la que estuvo durante la simulación.

Procedimiento de ajuste y primer tratamiento.

Cuando venga para su primera cita de tratamiento, le realizarán escaneos de imagenología especiales antes de que comience su tratamiento. A esto se le llama procedimiento de ajuste. Esta cita durará un poco más que las demás citas de tratamiento.

Tratamientos de radioterapia

Los radioterapeutas le ayudarán a ponerse en la posición de tratamiento. Luego, saldrán de la habitación, cerrarán la puerta y comenzarán a tomarle escaneos de imagenología. Le harán radiografías, tomografías computarizadas o ambas.

Se le realizarán estos escaneos de imagenología diariamente durante todo el tratamiento. Los radioterapeutas los utilizarán para comprobar y ajustar su

posición. También controlarán que tenga la vejiga llena y los intestinos vacíos. Además, su oncólogo de radioterapia puede usar estos escaneos de imagenología para hacer ajustes al plan de tratamiento. **No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.**

Respire normalmente durante su tratamiento, pero no se mueva. Usted no verá ni sentirá la radiación. Es posible que escuche la máquina a medida que se mueve a su alrededor y se enciende y apaga. Si se siente incómodo y necesita ayuda, dígaselo a sus radioterapeutas. Ellos podrán verlo y escucharlo. Ellos pueden apagar la máquina y entrar a verle en cualquier momento, si es necesario.

Permanecerá en la sala de tratamiento de 15 a 45 minutos, según su plan de tratamiento. La mayor parte de este tiempo se dedicará a colocarle en la posición correcta. El tratamiento solo dura entre 10 y 15 minutos.

No será radioactivo durante el tratamiento ni después de este. Es seguro que esté cerca de otras personas y mascotas.

Visitas de control

Su oncólogo de radioterapia o un enfermero de radioterapia se comunicará con usted al menos una vez durante su tratamiento. Hablará con usted sobre cualquier preocupación, le preguntará sobre los efectos secundarios que pueda tener y responderá sus preguntas. Esta visita de control de estado puede ser una consulta de telemedicina o una visita antes o después de su tratamiento.

Si necesita hablar con su oncólogo de radioterapia o enfermero fuera de las visitas de control de estado, llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia. También puede pedir a otro miembro de su equipo de atención que los contacte cuando venga para su tratamiento.

Vitaminas y suplementos alimenticios durante la radioterapia

Las vitaminas, los minerales y los suplementos herbales o botánicos (a base de plantas) son ejemplos de suplementos alimenticios.

Puede tomar un multivitamínico durante su radioterapia. No tome ningún otro suplemento alimenticio sin hablar antes con un integrante de su equipo de atención.

Efectos secundarios de la radioterapia después de una cirugía de próstata

Algunas personas tienen efectos secundarios por la radioterapia. El tipo y la gravedad de los efectos secundarios varían de una persona a otra. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar según su historial médico y su plan de tratamiento específico.

Esta sección explica los efectos secundarios más comunes de la radioterapia después de la cirugía de próstata. Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de estos efectos. La mayoría de estos efectos secundarios desaparecerán varias semanas o meses después de que termine la radioterapia. Si tiene alguno de estos efectos secundarios, su proveedor de cuidados de la salud le brindará más información y lo ayudará a controlarlos.

Cambios urinarios

Aproximadamente 2 semanas después de su primer tratamiento, usted puede:

- Tener problemas para comenzar a orinar (hacer pis).
- Necesitar hacer pis con más frecuencia de lo habitual.
- Necesitar hacer pis por la noche con más frecuencia de lo habitual.
- Tener ganas repentinas de hacer pis.
- Tener pérdida de orina.
- Sentir ardor al hacer pis.

Dígale a su oncólogo de radioterapia o enfermero si tiene algún cambio en la orina. Ellos pueden recomendarle un cambio en su dieta o recetarle un medicamento que le ayude. También puede intentar seguir las pautas a continuación.

- Beba de 6 a 8 vasos de agua (de 8 onzas o 240 ml) durante el día.
- Evite beber después de las 8 p. m.
- Evite los alimentos y las bebidas que puedan irritar la vejiga, como:
  - Cafeína, como té, café y refrescos.
  - Alcohol.
  - Alimentos y bebidas ácidos, como tomates, cítricos y jugos y bebidas gasificadas (con gas).
  - Alimentos picantes, en especial si siente ardor al hacer pis.
- Haga ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel). Para aprender cómo, lea *Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para hombres* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males). Un integrante de su equipo de atención le dirá cuántas veces debe hacerlos y con qué frecuencia.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los cambios urinarios, lea *Cómo mejorar su continencia urinaria* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

Cambios intestinales

Aproximadamente 2 semanas después de su primer tratamiento, usted puede:

- Hacer caca con más frecuencia de lo habitual.
- Hacer caca más blanda de lo habitual.
- Sentir molestias en el recto.
- Tener drenajes de mucosa del ano. El ano es la abertura del recto por donde la caca sale del cuerpo.
- Tener una pequeña cantidad de sangrado del recto. Por ejemplo, es posible que vea sangre de color rojo brillante en el papel higiénico o en la caca.
- Despedir más gases de lo habitual.
- Sentir que necesita hacer caca con más urgencia de lo habitual.

Si tiene hemorroides, la radioterapia también puede empeorar sus síntomas de hemorroides.

Esos síntomas normalmente son leves.

Dígale a su enfermero de radioterapia si tiene alguno de estos efectos secundarios. Puede hablar con usted sobre cómo puede cambiar su dieta para controlar los efectos secundarios. Si aún se siente incómodo luego de ajustar su dieta, dígaselo a su enfermero u oncólogo de radioterapia. Su oncólogo de radioterapia puede recetarle un medicamento que le ayude.

Salud sexual y reproductiva

Puede tener una vida sexual activa durante la radioterapia, salvo que el oncólogo de radioterapia le dé otras instrucciones. No será radioactivo ni pasará radiación a nadie más. Es seguro tener contacto cercano con otras personas.

Es posible que sienta molestias o una sensación de ardor durante la eyaculación. En la mayoría de las personas, esta sensación desaparece de 1 a 2 meses después de terminar la radioterapia.

Si es sexualmente activo con alguien que puede quedar embarazada, es muy importante que utilice métodos anticonceptivos durante la radioterapia y durante 1 año después de su tratamiento. Durante su radioterapia, la radiación podría dañar el esperma. Si una persona queda embarazada con este esperma, el bebé puede tener defectos de nacimiento. El uso de anticonceptivos ayuda a prevenir esto.

Lea *El sexo y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) para obtener más información sobre la salud sexual durante el tratamiento contra el cáncer. La Sociedad Americana contra el Cáncer cuenta con recursos sobre problemas de salud sexual durante el tratamiento contra el cáncer. Puede consultar en línea en www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects o llamar al 800-227-2345 para solicitar información impresa.

Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina

El Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina de MSK ayuda a las personas a abordar los cambios en la salud sexual provocados por el cáncer y el tratamiento contra el cáncer. Puede hablar con un especialista antes, durante y después de su tratamiento. Nosotros podemos derivarlo, o bien usted puede llamar al 646-888-6024 para pedir una cita.

Fatiga

La fatiga es una sensación de mucho cansancio y debilidad. Cuando siente fatiga, es posible que no quiera hacer nada. Puede tener problemas para concentrarse, una sensación de lentitud o menos energía de lo normal. La fatiga puede variar de leve (no muy malo) a grave (muy malo). Podría ser peor en determinados momentos del día.

Puede empezar a sentir fatiga 2 a 3 semanas después del tratamiento. Es posible que siga sintiendo fatiga durante algunas semanas o incluso varios meses después de terminar la radioterapia. La fatiga generalmente mejora con el tiempo.

Hay muchos motivos por los que puede sentir fatiga durante la radioterapia. Entre otros:

- Los efectos de la radiación en el cuerpo.
- Viajar de ida y vuelta para asistir a las citas de tratamiento.
- No dormir lo suficiente por la noche.
- No consumir suficiente proteína y calorías.
- Tener dolor u otros síntomas.
- Sentir ansiedad (nervioso) o depresión (infeliz).
- Efectos secundarios de algunos medicamentos.

Maneras de hacer frente a la fatiga

- Si está trabajando y se siente bien, está bien que siga trabajando. Pero trabajar menos puede ayudarlo a tener más energía.

- Planifique sus actividades diarias. Elija las cosas que necesita o realmente quiere hacer. Hágalas cuando tenga más energía. Por ejemplo, puede elegir ir a trabajar pero no hacer las tareas del hogar. Puede elegir ver el evento deportivo de sus hijos pero no salir a cenar.
- Planifique tiempo para descansar o tomar siestas cortas (de 10 a 15 minutos) durante el día, especialmente cuando se sienta más cansado.
- Intente dormir al menos 8 horas cada noche. Esto quizás sea más sueño del que necesitaba antes de comenzar la radioterapia. Puede resultarle útil:
    - Ir a dormir más temprano y levantarse más tarde.
    - Estar activo durante el día. Por ejemplo, si puede hacer ejercicio, podría salir a caminar o hacer yoga.
    - Relajarse antes de acostarse. Por ejemplo, lea un libro, arme un rompecabezas, escuche música o dedíquese a otros pasatiempos que le tranquilicen.
- Pídales a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas del hogar y los mandados. Consulte con su compañía de seguros de salud para ver si cubre servicios de atención a domicilio.
- Puede que tenga más energía cuando hace ejercicio. Pregúntele a su oncólogo de radioterapia si puede hacer ejercicio ligero, como caminar, andar en bicicleta, hacer estiramiento o yoga. Lea *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer por medio de ejercicios* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) para obtener más información.
- Coma alimentos con alto contenido de proteína y calorías. Lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) para obtener más información.

Algunas cosas pueden empeorar la fatiga. Algunos ejemplos son:

- Dolor
- Náuseas (una sensación de que va a vomitar)

- Diarrea (heces sueltas o aguadas)
- Problemas para dormir
- Sentirse deprimido o ansioso

Pídale ayuda a su oncólogo de radioterapia o a su enfermero si presenta estos u otros síntomas o efectos secundarios.

Qué sucede después de la radioterapia luego de una cirugía de próstata

Citas de seguimiento

Una vez que termine su radioterapia, un integrante de su equipo de radioterapia le dirá con qué frecuencia debe visitar a su médico o enfermero practicante para las citas de seguimiento. Es posible que le realicen análisis de sangre de seguimiento (como pruebas de PSA) durante estas citas. Mantener sus citas de seguimiento también ayudará a su proveedor de cuidados de la salud a identificar y tratar cualquier efecto secundario tardío (efectos secundarios que ocurren 4 o más meses después del tratamiento).

Vitaminas y suplementos alimenticios después de la radioterapia

- Es posible que reciba otros tratamientos contra el cáncer junto con su radioterapia. Si es así, pregúntele al médico al frente del tratamiento cuándo es seguro empezar a tomar suplementos alimenticios nuevamente. Hay algunos suplementos alimenticios que no son seguros de tomar antes de una cirugía o durante la quimioterapia.
- Si no está recibiendo otros tratamientos contra el cáncer, puede empezar a tomar suplementos alimenticios de nuevo 1 mes después de su último tratamiento de radiación.

Si quiere hablar con un nutricionista dietista clínico sobre su dieta o sus suplementos, dígaselo a su enfermero de radiación.

Cambios urinarios e intestinales

La radioterapia puede causar cambios permanentes en la orina y el intestino. Muchas personas no notan ningún cambio ni tienen ningún síntoma. Sin embargo, algunas personas presentan efectos secundarios tardíos.

Los efectos secundarios tardíos pueden ser similares a los que tuvo durante el tratamiento. Existe una pequeña posibilidad de que tenga otros efectos secundarios. Por ejemplo:

- La abertura de la vejiga puede volverse más estrecha.
- Puede perder la capacidad para controlar su vejiga.
- Es posible que tenga sangre en la orina.
- Es posible que tenga sangrado en el recto.
- Su recto puede estar lesionado.

Estos efectos secundarios son raros. Pueden aparecer y desaparecer con el tiempo o ser persistentes y crónicos. Su equipo de atención médica lo ayudará a controlarlos.

Incluso si no presenta ningún efecto secundario tardío, recuerde que los tejidos de la vejiga y el recto han sido afectados por la radioterapia. Llame al oncólogo de radioterapia si:

- Tiene algún nuevo síntoma urinario, en la vejiga o en los intestinos.
- Necesita una colonoscopia. Evite hacerse una colonoscopia durante el primer año después de la radioterapia.
- Necesita cualquier tipo de procedimiento urológico o rectal.

Cambios sexuales

Algunas personas tienen cambios sexuales después de la radioterapia. Por ejemplo:

- Puede ser más difícil o imposible conseguir o mantener una erección. Esto se llama disfunción eréctil (DE).
- Los orgasmos pueden sentirse diferentes.

- Cuando eyacula, la cantidad o lo espeso del semen puede ser diferente.
- No puede eyacular cuando tiene un orgasmo.

Estos cambios pueden ocurrir muchos meses o años después de la radioterapia. Pueden ser permanentes. Si nota alguno, informe a su proveedor de cuidados de la salud. Puede derivarle a un médico que trate estos problemas.

Guía rápida para la preparación intestinal

3 días antes de su simulación

Fecha: _____

- Comience a tomar 2 tabletas (125 mg) de simethicone (Gas-X) después del desayuno y de la cena. Tómelas todos los días.
- Comience a tomar 1 tableta (5 mg) de bisacodyl (Dulcolax) cada noche. Tómela todas las noches.

Puede dejar de tomar las tabletas de simethicone y bisacodyl después de su simulación, mientras su equipo de atención planifica sus tratamientos.

3 días antes de su primera radioterapia

Fecha: _____

- Vuelva a tomar 2 tabletas (125 mg) de simethicone (Gas-X) después del desayuno y de la cena todos los días.
- Vuelva a tomar 1 tableta (5 mg) de bisacodyl (Dulcolax) cada noche.

Siga tomando simethicone (Gas-X) y bisacodyl (Dulcolax) todos los días hasta que termine la radioterapia. Si su equipo de atención le da otras instrucciones, sígalas.

Durante su radioterapia

Trate de hacer caca dentro de la hora antes de sus citas para el tratamiento de radiación.

Dígale a su equipo de atención si comienza a tener diarrea. Podemos ayudarle a

ajustar su dosis de bisacodyl.

Avísele a su equipo de atención si sigue estas instrucciones, pero aun así no puede hacer caca antes de cada tratamiento. Podemos ajustar su preparación intestinal para encontrar algo que le funcione mejor.

Recordatorios útiles

Para reducir los gases y la hinchazón:

- Coma despacio, mastique bien los alimentos y evite usar pajillas o beber directamente de botellas y latas. Esto ayudará a evitar que trague aire.
- Evite las bebidas carbonatadas, como el agua con gas, los refrescos y la cerveza.
- Limite la ingesta de alimentos y bebidas que producen gases al digerirlas. Por ejemplo, el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, la coliflor, la col rizada, la cebolla, el ajo, las frutas secas, y la leche y los lácteos si es intolerante a la lactosa. Para obtener una lista completa, lea la sección: “Pautas alimentarias para reducir la hinchazón”.
- Elija verduras cocidas por sobre las crudas.

Para ayudar a llenar la vejiga:

- Es importante mantenerse bien hidratado. La mayoría de las personas necesitan tener la vejiga cómodamente llena durante la simulación y los tratamientos de radioterapia.
- Le sugerimos beber aproximadamente 64 onzas (8 tazas, casi 2 litros) de agua cada día antes de sus citas, a menos que otro proveedor de cuidados de la salud le haya indicado limitar la cantidad de líquido que toma.
- Su radioterapeuta le dará más instrucciones durante su cita de simulación.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con un integrante de su equipo de radioterapia. Puede comunicarse con ellos en los siguientes números.

Oncólogo de radioterapia: _____
Número de teléfono: _____

Enfermero de radioterapia: _____
Número de teléfono: _____

Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center