Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Radioterapia por rayos de electrones para el linfoma en la piel

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia por rayos de electrones en la piel que se le hará en MSK. Le ayudará a saber qué esperar antes, durante y después del tratamiento. También se enterará de los efectos secundarios que causa y cómo cuidar de sí mismo durante su tratamiento.

Lea este recurso antes de comenzar la radioterapia. Úselo como referencia en los días previos a los tratamientos para que pueda prepararse lo mejor posible. Lleve este recurso a todas sus citas futuras que tenga con el oncólogo de radioterapia. Usted y el equipo de radioterapia lo consultarán durante todo el tratamiento.

Información sobre la radioterapia

En la radioterapia se utilizan haces de alta energía para tratar el cáncer. Su función consiste en dañar las células cancerosas y dificultarles la reproducción. Luego, el cuerpo es naturalmente capaz de deshacerse de las células cancerosas dañadas. La radioterapia también afecta las

células normales. Sin embargo, las células normales son capaces de repararse de una forma en que las células cancerosas no pueden hacerlo.

Información sobre la radioterapia por rayos de electrones

La radioterapia por rayos de electrones se utiliza para tratar el linfoma de piel (linfoma cutáneo). Los electrones no penetran profundamente en el cuerpo. La dosis de radiación en los tejidos más profundos es mínima.

Hay 2 formas en que se puede administrar la radioterapia por rayos de electrones:

- **Tratamiento de manchas.** Esto es cuando se tratan 1 o más manchas en el cuerpo. Si le van a realizar el tratamiento de manchas, es probable que se someta a un procedimiento de planeación para su tratamiento que se denomina simulación, antes de comenzar el tratamiento. Para obtener más información, lea la sección “Simulación”.
- **Terapia total de la piel con rayos de electrones (TSEB).** Consiste en tratar toda la superficie de la piel. Si le van a realizar la terapia TSEB, no tendrá que hacer el procedimiento de planeación para su tratamiento. Esto se debe a que tratarán toda la superficie de la piel. Es posible que tenga tratamientos adicionales llamados tratamientos de compensación, que se hacen para

asegurarse de que cada zona de la piel reciba el tratamiento. Para obtener más información, lea la sección “Tratamientos de compensación”.

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.
  - Cuidarse la piel siguiendo nuestras instrucciones.
  - Beber líquidos siguiendo nuestras instrucciones.
  - Comer o evitar los alimentos y bebidas que sugerimos.
  - Mantener el mismo peso.

Antes de su tratamiento

☐ Simulación

Antes de comenzar sus tratamientos de manchas por rayos de electrones se le realizará un procedimiento de planeación para su tratamiento que se denomina simulación. **Si le van a realizar la terapia TSEB, la simulación no será necesaria. Puede pasar a la sección "Calendario de tratamiento".**

La simulación se hace para garantizar que:

- La zona de tratamiento se trace correctamente.
- Usted reciba la dosis adecuada de radiación.
- La dosis de radiación en el tejido cercano sea lo más pequeña posible.

La cita de la simulación tardará unas 2 a 3 horas.

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.

Preparación para la simulación

- **Durante su simulación, estará en posición acostada por mucho tiempo.** Si cree que estará incómodo al quedarse recostado sin moverse, puede tomar acetaminophen (Tylenol®) o su analgésico habitual antes de la simulación.
- Si cree que es posible que se ponga ansioso durante su procedimiento, pregúntele al médico si hay un medicamento que pueda ayudarle.
- Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Deberá cambiarse y ponerse una bata de hospital.
- No se ponga joyas, talco ni lociones.

Para ayudarle a pasar el tiempo durante su simulación, los radioterapeutas le pueden poner música.

El día de su simulación

Al llegar

Un integrante del equipo de radioterapia le hará pasar. Se le pedirá que indique y que deletree su nombre y fecha de

nacimiento muchas veces. 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.

El radioterapeuta lo recibirá. Se le tomará una fotografía del rostro. Esa fotografía servirá para identificarle durante todo el tratamiento.

A continuación, el radioterapeuta le explicará qué esperar durante la simulación. Si aún no firmó un formulario de consentimiento, el oncólogo de radioterapia repasará todo con usted y le pedirá su firma.

Durante su simulación

Para la simulación, deberá cambiarse y ponerse una bata de hospital. Debe dejarse puestos los zapatos. Si usa algo que le tape la cabeza (como una peluca, un turbante o una gorra), puede que tenga que quitárselo.

Luego de que se cambie, los radioterapeutas le llevarán a la sala de simulación y le ayudarán a acostarse sobre la mesa. Harán todo lo posible para asegurarse de que esté cómodo y tenga privacidad.

La mesa tendrá una sábana pero es dura y no tiene colchón. Asimismo, la habitación generalmente está fría. Si en cualquier momento se siente incómodo, dígales a los

radioterapeutas. Si no ha tomado ningún analgésico y cree que quizás lo necesite, dígales a los radioterapeutas antes de que comience la simulación.

Una vez que la simulación comience, no hable ni se mueva. Hablar o moverse puede cambiar su posición. Sin embargo, si está incómodo o necesita ayuda, dígaselo a los radioterapeutas.

Durante la simulación, sentirá que la mesa se mueve en diferentes posiciones. Las luces de la habitación se encenderán y se apagarán, y usted verá luces láser rojas en cada pared. Los radioterapeutas usarán esas luces láser como guía para ayudar a posicionarlo en la mesa. No mire directamente hacia las luces láser porque podrían dañarle los ojos.

Habrá un intercomunicador (micrófono y parlante) y una cámara dentro de la sala de simulación. Los radioterapeutas entrarán y saldrán de la habitación durante la simulación, pero siempre habrá alguien que podrá verle y oírle. Usted oirá a los radioterapeutas hablando entre sí mientras trabajan, y ellos le hablarán para explicarle lo que están haciendo.

Posicionamiento

Según la zona del cuerpo que se esté tratando, puede tener que acostarse boca arriba o boca abajo. Los brazos

podrían estar elevados sobre la cabeza o a los costados. La posición en la que se encuentre durante su simulación será la misma en la que se encontrará para los tratamientos de las manchas. Si necesita un dispositivo de inmovilización, su enfermero y su radioterapeuta se lo explicarán.

Después de su simulación

Al final de la cita de simulación, programaremos otra cita para el procedimiento de ajuste y para su primer tratamiento.

Calendario de tratamiento

- □ El tratamiento de manchas se administra _____ veces por semana en _____ semanas. Debe prever estar en el departamento durante 60 a 90 minutos para cada tratamiento.
- □ La terapia TSEB se administra 2 veces por semana en _____ semanas. Debe prever estar en el departamento durante 60 a 90 minutos para cada tratamiento.

Si le van a realizar tratamientos de compensación, se administrarán durante 2 a 4 semanas adicionales después de que finalicen sus tratamientos regulares.

Durante su tratamiento

Qué esperar

Para cada uno de los tratamientos, anúnciese en la recepción y tome asiento en la sala de espera. En cuanto los radioterapeutas estén listos, le indicarán que pase al vestidor y que se ponga una bata de hospital. Déjese puestos los zapatos durante su tratamiento.

Los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento. Le ayudarán a colocarse en posición para su tratamiento.

- Si se va a someter al tratamiento de manchas, estará acostado en la misma posición en la que estaba durante su simulación.
- Si le van a realizar la terapia TSEB, estará parado en una plataforma que rota. Esto es para poder tratar toda la superficie de la piel desde diferentes ángulos.

Una vez que esté en la posición correcta, los radioterapeutas saldrán de la habitación, cerrarán la puerta y su tratamiento comenzará. Usted no verá ni sentirá la radiación, pero es posible que escuche la máquina a medida que se mueve a su alrededor y se enciende y apaga. Permanecerá en la sala de tratamiento durante _____, según su plan de tratamiento. La mayor parte de este tiempo se dedicará a colocarle en la posición correcta. El tratamiento en sí mismo solo tarda algunos minutos.

Estará a solas durante su tratamiento, pero los radioterapeutas podrán verle en un monitor y oírle a través de un intercomunicador en todo momento. Ellos se asegurarán de que esté cómodo durante el tratamiento.

Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva. Sin embargo, si está incómodo o necesita ayuda, dígaselo a los radioterapeutas. Ellos pueden apagar la máquina y entrar a verle en cualquier momento, si es necesario.

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

☐ Tratamientos de compensación

Después de que termine sus tratamientos regulares, su oncólogo de radioterapia podría querer que reciba tratamientos de compensación en zonas de la piel a las que no se llegó durante la TSEB. Estas zonas incluyen las plantas de los pies, el perineo (zona entre la vagina y el ano o el escroto y el ano), el cuero cabelludo, los pliegues de la piel debajo de las mamas y la zona del estómago.

Tendrá de _____ a _____ tratamientos de compensación en 2 a 4 semanas. Debe prever estar en el departamento durante 60 a 90 minutos para cada tratamiento.

Visitas semanales durante el tratamiento

El oncólogo de radioterapia y el enfermero le verán cada semana para preguntarle sobre los efectos secundarios que tenga, hablar con usted sobre sus inquietudes y responder sus preguntas. Esta consulta será antes o después de sus tratamientos todos los _____. Debe planificar estar en su cita durante alrededor de 1 hora extra en esos días.

Si necesita hablar con el enfermero u oncólogo de radioterapia entre sus visitas semanales, llame al consultorio del oncólogo de radioterapia. También puede pedir al personal de apoyo o a su radioterapeuta que se comunique con su oncólogo de radioterapia 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 del tratamiento

Es posible que tenga efectos secundarios a raíz de la radioterapia. El tipo y el grado de intensidad de estos efectos dependen de muchas cosas. Estas cosas son: la dosis de la radiación, la cantidad de tratamientos y la salud general.

Puede que comience a notar efectos secundarios después de que comience el tratamiento. Pueden empeorar durante el tratamiento, pero lentamente mejorarán después de que finalice. Es posible que algunos efectos secundarios tarden más tiempo en desaparecer. Siga las pautas de esta sección para ayudarle a lidiar con los efectos secundarios durante y después del tratamiento.

A continuación se muestran los efectos secundarios más frecuentes de la radioterapia por rayos de electrones. Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de estos efectos secundarios. El enfermero hablará con usted sobre los efectos secundarios que más probablemente tendrá. También marcará las casillas al lado de esa sección.

Cambios en la piel, el cabello y las uñas

Es posible que tenga efectos secundarios que afecten la piel, el cabello y las uñas en la zona a tratar. La piel se puede volver:

- Rojas

- Oscura
- Seca
- Irritada
- Con picazón

Es posible que pierda cabello en todo el cuerpo (incluidos el cuero cabelludo, las cejas, bajo los brazos y la zona púbica). La caída del cabello normalmente es pasajera. El cabello debe comenzar a crecer de 3 a 6 meses después de que termine su tratamiento. Quizás le convenga comprar una peluca antes de comenzar su tratamiento.

Es posible que se le caigan las uñas de las zonas que reciben tratamiento. A medida que se caen las uñas viejas, crecerán uñas nuevas debajo. Mantenga las uñas bien cortadas durante este tiempo.

El enfermero le enseñará a cuidar de su piel. Le pondrá vendajes o cremas especiales, si las necesita. Su médico podría suspenderle el tratamiento hasta que la piel sane.

Siga las pautas a continuación para cuidar de su piel. Sígalas hasta que su piel mejore. Estas pautas solo se refieren a la piel de la zona de tratamiento.

Mantenga la piel limpia

- Báñese o dúchese todos los días. Use agua tibia y un

jabón suave sin perfume (como Neutrogena®, Dove®, jabón para bebé, Basis® o Cetaphil®). Enjuáguese bien la piel y séquela dándose palmaditas con una toalla suave.

- Al lavarse, hágalo con delicadeza en la piel de la zona de tratamiento. No use ninguna esponja o paño para lavarse ni cepillo.
- No use alcohol ni paños con alcohol en la piel de la zona de tratamiento.

Hidrátese la piel a menudo

Comience a usar un producto hidratante cuando inicie el tratamiento. Esto puede ayudar a minimizar las reacciones cutáneas. Puede usar un hidratante de venta libre (sin receta).

- Utilice un producto hidratante que no tenga fragancias ni lanolina. Su enfermero le podría sugerir un hidratante.
- No use más de un hidratante a la vez, salvo que el enfermero le indique que use más.

Aplique el producto hidratante 2 veces al día. El mejor momento es justo después de bañarse, mientras la piel aún está un poco húmeda. Frote el hidratante en las manos para suavizarlo. Aplíquelo en todo el cuerpo. Preste atención especial a las manos y los pies. Pídale a un familiar o amigo que le ayude a frotar el hidratante en la espalda.

No lave la crema hidratante antes de sus tratamientos porque puede irritar la piel.

Evite irritarse la piel

- Si tiene comezón en la piel, no se la rasque. Aplique el producto hidratante. Pida al enfermero que le recomiende cómo aliviar la comezón. Es probable que le receten un medicamento para tratar la comezón en la piel.
- Use ropa interior y ropa holgada de algodón en la zona que recibe tratamiento. Evite los sujetadores con varilla o la ropa ajustada que le frote la piel.
- Use solo los productos hidratantes, las cremas o las lociones de los que haya hablado con el enfermero u oncólogo de radioterapia.
- No se ponga maquillaje, perfume, polvos ni loción para después de afeitarse en la zona de tratamiento.
- No se ponga desodorante si la piel está abierta, agrietada o irritada. Puede usar desodorante sobre la piel intacta en la zona de tratamiento. Deje de usarlo si se le irrita la piel.
- No se afeite en la zona de tratamiento. Si tiene que afeitarse, use solo una rasuradora eléctrica. Deje de usarla si se le irrita la piel.

- No coloque ninguna cinta sobre la zona de tratamiento.
- No permita que la piel de la zona de tratamiento se exponga a temperaturas demasiado altas o bajas. Esto incluye bañeras de hidromasaje, botellas de agua, compresas calientes y compresas de hielo.
- Si no tiene ninguna reacción cutánea, puede nadar en una piscina con agua con cloro. Dúchese inmediatamente después de salir de la piscina para enjuagar el cloro.
- Evite broncearse o quemarse la piel. Si va a exponerse al sol:
  - Póngase bloqueador solar sin ácido paraminobenzoico (PABA), con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior.
  - Use ropa holgada que le cubra la piel de la zona de tratamiento en la mayor medida posible.

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.

☐ Cambios en las glándulas sudoríparas

Después de su tratamiento, es posible que las glándulas sudoríparas no funcionen tan bien como antes. Esto quiere decir que es posible que no sude lo suficiente y que corra

más riesgo de sufrir una insolación.

Haga lo siguiente para prevenir esto:

- Cuando haga mucho calor, quédese adentro con el aire acondicionado encendido.
- Pregúntele a su oncólogo de radioterapia sobre actividades como las tareas domésticas o la jardinería. Además, pregúntele qué tipo de ejercicio es seguro.
- No se meta en saunas, salas de vapor ni jacuzzis.
- Tome mucho líquido durante el clima cálido.

☐ Hinchazón y rigidez

Durante su tratamiento, es posible que tenga hinchazón en las manos, las piernas, los tobillos y los pies. A veces, esta hinchazón puede ser incómoda. Si eso llegar a suceder, dígale al oncólogo de radioterapia o a su enfermero de radiación. Es posible que tenga que limitar sus actividades o tomar medicamentos para aliviar estos síntomas. Su enfermero o su nutricionista dietista clínico también le pueden recomendar hacer cambios en su dieta, como reducir la sal.

Es posible que tenga hinchazón y rigidez después de finalizar su tratamiento. Trate de seguir haciendo sus actividades habituales lo mejor que pueda. Su oncólogo de radioterapia le puede recomendar fisioterapia para

prevenir una mayor rigidez.

☐ Pérdida de apetito:

Es posible que su apetito disminuya mientras reciba el tratamiento. No obstante, el cuerpo necesita proteína y calorías. Ayudan a reparar las células normales que resultan dañadas con la radiación. Además, si durante su tratamiento utiliza un molde, puede que no le quede como debe ser si su peso cambia. Trate de no perder peso durante su tratamiento.

- Sea selectivo en lo que coma para asegurarse de que aumente su consumo de calorías y proteína. Nosotros le daremos el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Contiene varias sugerencias. Pruebe los alimentos que ahí se recomiendan.
- Trate de hacer comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día.
- Si parece que nunca tiene hambre, establezca un horario para asegurarse de que coma de manera regular. Por ejemplo, establezca un horario para comer cada 2 horas.
- Coma sus alimentos en un lugar tranquilo. Tómese su tiempo para comer. Coma con familiares o amigos

siempre que pueda.

- Escoja alimentos con colores y texturas diferentes para hacerlos más atractivos.
- Lleve bocadillos y bebidas a sus consultas. Puede comerlos mientras espera o de camino a sus citas y de regreso a casa.
- Si no come suficiente comida, tome suplementos nutricionales líquidos. Hay varios productos disponibles y vienen en distintos sabores. Pregunte a su médico o enfermero qué producto es adecuado para usted.

☐ Cambios en su recuento de células sanguíneas

No es usual que la radioterapia por rayos de electrones afecte los recuentos de células sanguíneas. Sin embargo, llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero de inmediato si tiene:

- Temperatura de 100.4 °F (38.0 °C) o más
- Escalofríos y temblor
- Síntomas de gripe
- Sangrado

Estas cosas podrían significar que tiene una infección. Si tiene una infección, es posible que necesite tomar antibióticos. También podría tener otro problema relacionado con una disminución en sus recuentos de

células sanguíneas.

Salud sexual

Es posible que tenga inquietudes en cuanto a la forma en que el cáncer y el tratamiento podrían afectar su sexualidad. Usted no es radioactivo. No hay manera de que transmita radiación a ninguna persona, así que es seguro tener contacto con otras personas.

Puede tener una vida sexual activa durante la radioterapia, salvo que el oncólogo de radioterapia le dé otras instrucciones. Sin embargo, si usted o su pareja pueden tener hijos, debe utilizar anticonceptivos para prevenir el embarazo durante su tratamiento.

La Sociedad Americana contra el Cáncer cuenta con recursos sobre problemas de salud sexual durante el tratamiento contra el cáncer. El recurso para hombres se llama *Sex and the Man with Cancer (El sexo y el hombre con cáncer)*. El recurso para mujeres se llama *Sex and the Woman with Cancer (El sexo y la mujer con cáncer)*. Puede buscarlos en www.cancer.org o llamar al 800-227-2345 y pedir un ejemplar.

MSK también tiene programas de salud sexual para ayudarle a enfrentar el impacto de su enfermedad y tratamiento sobre la salud sexual. Puede hablar con un especialista antes, durante y después de su tratamiento.

- Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer: Para obtener más información o para hacer una cita, llame al 646-888-5076.
- Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina: Para obtener más información o para hacer una cita, llame al 646-888-6024.

Salud emocional

El diagnóstico y el tratamiento del cáncer pueden ser muy estresantes y abrumadores. Usted probablemente sienta:

• Ansioso o nervioso • Asustado • Solo • Enfadado	• Deprimido • Indefenso • Frustrado	• Aletargado • Inseguro • Preocupado

Es posible que también le preocupe decirle a su empleador que tiene cáncer o pagar sus cuentas médicas. Es posible que le preocupe cómo pueden cambiar sus relaciones familiares o que el cáncer regrese. Es posible que le preocupe cómo el tratamiento contra el cáncer afectará su cuerpo o si continuará siendo sexualmente atractivo.

Es normal y está bien preocuparse por todas estas cosas. Todos estos tipos de sensaciones son normales si usted o un ser querido tiene una enfermedad grave. Estamos aquí para apoyarle.

Formas de lidiar con sus sentimientos

Hable con los demás. Cuando las personas intentan protegerse escondiendo sus sentimientos, podrían sentirse muy solas. Hablar puede ayudar a las personas que le rodean a saber qué está pensando. Hablar sobre sus sentimientos con alguien en quien confíe podría ser de ayuda. Por ejemplo, puede hablar con su cónyuge o pareja, un amigo cercano o un familiar. También puede hablar con un capellán (asesor espiritual), enfermero, trabajador social o psicólogo.

Únase a un grupo de apoyo. Reunirse con otras personas con cáncer le dará la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y aprender de los demás. Puede aprender cómo otras personas sobrellevan el cáncer y su tratamiento, y esto le servirá para saber que no está solo.

Sabemos que no todos los diagnósticos de cáncer y las personas con cáncer son iguales. Ofrecemos grupos de apoyo para personas que comparten diagnósticos o identidades similares. Por ejemplo, puede unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer de mama o para personas de la comunidad LGBTQ+ con cáncer. Visite www.msk.org/vp para obtener más información sobre los grupos de apoyo de MSK. También puede hablar con su oncólogo de radioterapia, enfermero o trabajador social.

Pruebe con la relajación y la meditación. Estos tipos de actividades pueden ayudarle a sentirse relajado y calmado. Podría intentar imaginarse que está en su lugar favorito. Mientras lo hace, respire lentamente. Preste atención a cada inhalación o escuche música o sonidos relajantes. Para algunas personas, rezar es otra forma de meditación. Visite www.msk.org/meditations para encontrar meditaciones guiadas dirigidas por nuestros proveedores de Bienestar y Medicina Integral.

Ejercicio. A muchas personas el movimiento liviano, como caminar, andar en bicicleta, hacer yoga o hacer ejercicios aeróbicos acuáticos, les ayuda a sentirse mejor. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los tipos de ejercicio que puede hacer.

Todos tenemos nuestra propia manera de hacer frente a situaciones difíciles. Con frecuencia, hacemos lo que nos funcionó en el pasado. Pero, a veces, esto no es suficiente. Le recomendamos que hable con su médico, enfermero o trabajador social sobre sus inquietudes.

Después de su tratamiento

Asegúrese de asistir a las citas de seguimiento con el oncólogo de radioterapia. Durante estas citas, el oncólogo de radioterapia evaluará su reacción al tratamiento. Durante estas consultas, es posible que se le hagan análisis

de sangre, radiografías y exploraciones.

Antes de cada cita de seguimiento, escriba sus preguntas e inquietudes. Traiga las preguntas y una lista de todos sus medicamentos a su cita. Si se está quedando con pocos medicamentos, dígaselo al oncólogo de radioterapia antes de que se le terminen. También puede llamar al enfermero u oncólogo de radioterapia en cualquier momento si tiene preguntas o inquietudes.

Cuándo comunicarse con su oncólogo de radioterapia o enfermero

Comuníquese con su oncólogo de radioterapia o enfermero si tiene:

- Temperatura de 100.4 °F (38.0 °C) o más
- Escalofríos
- Dolor, descamación, formación de ampollas, humedad o exudación en la piel
- Molestia en la zona tratada
- Dolor que no desaparece con medicamentos
- Cualquier síntoma nuevo o poco habitual

Servicios de apoyo

Servicios de apoyo de MSK
Centro de Orientación

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas consideran que el asesoramiento les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud una derivación o llame al número que figura arriba para programar una cita.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita.

Servicios de Nutrición

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimentarios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Servicios de rehabilitación

www.msk.org/rehabilitation

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos de medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de

Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.

- Un OT puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, puede recomendarle herramientas para facilitar las tareas diarias. Un PT puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)

646-888-8106

En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

Programas de salud sexual

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, su fertilidad o ambas. Los programas de salud sexual de MSK pueden ayudarle antes, durante o después de su tratamiento.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer puede ayudar con problemas de salud sexual, como menopausia prematura o problemas de fertilidad. Pida a un miembro de su equipo de atención de MSK que le remita o llame al 646-888-5076 para obtener más información.
- Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina puede ayudar a hacer frente a problemas de salud sexual, como la disfunción eréctil. Pida una derivación a un miembro de su equipo de atención o llame al 646-888-6024 para obtener más información.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Visite nuestro sitio web o llame al número que figura arriba para obtener más información. También puede pedirle información sobre el programa al enfermero.

Programas virtuales
www.msk.org/vp
Nuestros programas virtuales ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores. Son sesiones en vivo donde puede hablar o simplemente escuchar. Usted

puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para el tratamiento contra el cáncer.

Las sesiones son privadas, gratuitas y dirigidas por expertos. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre los programas virtuales o para registrarse.

Servicios de apoyo para la radioterapia

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology
www.rtanswers.org
800-962-7876
Este sitio web tiene información detallada sobre el tratamiento del cáncer con radiación. También tiene detalles de contacto de oncólogos de radioterapia cerca de usted.

Servicios de apoyo externos

Hay muchos otros servicios de apoyo para ayudarle antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer. Algunos ofrecen información y grupos de apoyo, mientras que otros pueden ayudar con los costos de tratamiento, transporte y alojamiento (un lugar donde hospedarse).

Para obtener una lista de estos servicios de apoyo, lea *Servicios de apoyo externos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/external-support-services).

También puede hablar con un trabajador social de MSK llamando al 212-639-7020.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con un integrante de su equipo de radioterapia. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. llamando a los siguientes números:

Oncólogo de radioterapia: _____
Número de teléfono: _____

Enfermero de radioterapia: _____
Número de teléfono: _____

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.

Preguntas para hacerle a su oncólogo de radioterapia

Antes de su cita, es útil anotar las preguntas que desea hacer. A continuación se enumeran algunos ejemplos. Escriba las respuestas durante su cita para poder repasarlas

más adelante.

¿Qué tipo de radioterapia recibiré?

¿Cuántos tratamientos de radiación recibiré?

¿Qué efectos secundarios debo esperar durante la radioterapia?

¿Desaparecerán estos efectos secundarios cuando termine la radioterapia?

¿Qué tipo de efectos secundarios tardíos debo esperar después de la radioterapia?

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