Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia de haz externo

Esta información le ayudará a prepararse para su radioterapia de haz externo en MSK. 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 sugerimos que lea este recurso completo 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 radioterapia será diseñada especialmente para usted. Algunas partes de su tratamiento pueden ser 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.

Es posible que reciba solamente radioterapia. O puede recibirla antes, durante

o después de la cirugía o quimioterapia. Su equipo de radioterapia hablará con usted sobre qué esperar.

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.

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 radioterapia

En esta sección se explica lo que usted y su equipo de radioterapia harán antes de iniciar sus tratamientos de radiación.

Simulación

Antes de comenzar los tratamientos de radioterapia, se le realizará un procedimiento de planeación para su tratamiento que se llama simulación. No recibirá ninguna dosis de radiación durante su simulación.

Durante su simulación, sus radioterapeutas le harán escaneos de imagenología. Puede que marquen su piel con pequeños puntos de tatuaje. También es posible que hagan un molde de la zona de tratamiento (la parte del cuerpo que se esté tratando). Estas cosas ayudan a su equipo de atención:

- Mapear la zona donde recibirá tratamiento.
- Asegurarnos de que reciba la dosis (cantidad) correcta de radiación.
- Limitar la dosis de radiación que llega a los tejidos cercanos al tumor.

Preparación

Es posible que deba tomar medidas especiales para prepararse para su simulación. Depende de la zona del cuerpo que se esté tratando. Un miembro de su equipo de atención le dirá si necesita tomar alguna medida especial. Siga las instrucciones que este le dé.

Instrucciones para la preparación intestinal

Instrucciones para la dieta

Instrucciones sobre los medicamentos

Si no necesita ninguna medida especial, puede comer y beber como acostumbre antes de su simulación.

Analgésicos

Durante su simulación, estará acostado en la misma posición durante una 1 hora o más. La duración exacta depende de su plan de tratamiento de radiación.

Dígale a un miembro de su equipo de atención si cree que estará incómodo al quedarse recostado sin moverse. También puede tomar su analgésico habitual 1 hora antes de su cita.

Qué ropa ponerse

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Puede que necesite ponerse una bata de hospital para su simulación.

No use joyas, talco, loción ni crema en la zona a tratar a menos que un integrante de su equipo de atención le diga que está bien hacerlo.

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.

Durante su simulación

Puede que necesite ponerse una bata de hospital para su simulación. De ser así, un miembro de su equipo de atención lo llevará al vestuario. Déjese los zapatos puestos. **Si necesita ayuda para cambiarse, dígaselo a un integrante de su equipo de atención.**

Si usa algo que le tape la cabeza, es posible que deba quitárselo. Pelucas, turbantes y gorros son ejemplos de prendas para cubrir la cabeza.

Una vez que esté listo, sus terapeutas lo llevarán a la sala de simulación. Le ayudarán a acostarse en la mesa de simulación. La mesa tendrá una sábana pero es dura y no tiene colchón. Informe a sus radioterapeutas si no ha tomado ningún analgésico y cree que podría necesitarlo. Dígaselo antes de que comience su simulación, si puede.

Durante toda la simulación, sentirá que la mesa se mueve en diferentes posiciones. Sus radioterapeutas encenderán y apagarán las luces de la sala. Verá luces láser rojas o verdes en cada pared. Los radioterapeutas utilizan estas luces como guía cuando le colocan en la mesa. **No mire directo hacia los láseres.** Pueden dañarle los ojos.

Los radioterapeutas entrarán y saldrán de la habitación durante su simulación. Siempre habrá alguien que podrá verle y escucharle. Escuchará a sus

radioterapeutas hablar entre ellos mientras trabajan. También le dirán lo que están haciendo.

En general, la sala de simulación suele ser fresca. Si se siente incómodo, dígales a los radioterapeutas. Harán todo lo posible para asegurarse de que esté cómodo y tenga privacidad.

Posicionamiento

La posición exacta depende de la zona del cuerpo que se esté tratando. Puede que se acueste boca arriba o boca abajo. Los brazos podrían estar elevados sobre la cabeza o a los costados.

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.

Es posible que sus radioterapeutas hagan un molde de la parte del cuerpo que se esté tratando. Si lo hacen, utilizará el molde durante su simulación y todos los tratamientos de radiación. Esto le ayudará a asegurarse de que esté exactamente en la misma posición en todo momento.

Hacer el molde tarda unos 15 minutos. Los radioterapeutas le guiarán paso a paso para hacerlo.

Escaneos de imagenología

Mientras esté acostado en su posición, sus radioterapeutas tomarán escaneos de imagenología de la zona de tratamiento. Es posible que utilicen una máquina de radiografía llamada simulador o una máquina de escaneo por tomografía computarizada (CT) (véase la figura 1).

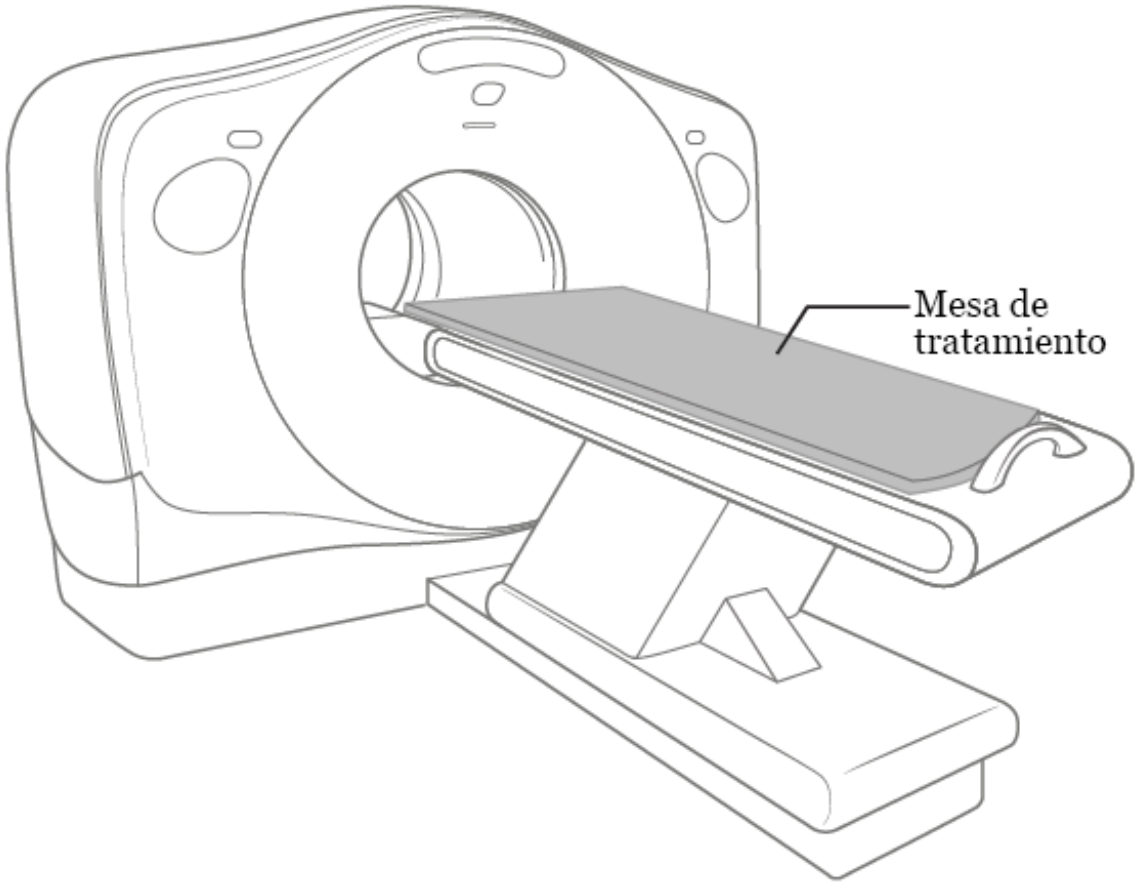


Figura 1. Ejemplo de una máquina para tomografías computarizadas (CT)

Su equipo de atención solo utilizará estos escaneos para trazar la zona de tratamiento. No los utilizará para dar diagnósticos ni buscar tumores. Si necesita otros escaneos de imagenología, su enfermero de radioterapia le dirá qué esperar.

El escaneo tomará unos 45 minutos. Durante la exploración, escuchará que la máquina se enciende y apaga. Aunque el ruido parezca fuerte, los radioterapeutas podrán escucharle. Puede hablarles si lo necesita.

Tatuajes y marcas corporales

Sus radioterapeutas usarán un marcador con punta de fieltro para marcar la piel en la zona donde realizarán el tratamiento. También es posible que necesite marcas en la piel, denominadas tatuajes. Si es así, los radioterapeutas usarán una aguja esterilizada (limpia) y una gota de tinta para hacerlos. Cada tatuaje se sentirá como un pinchazo. No será más grande que la cabeza de un alfiler.

Después de hacer las marcas, los radioterapeutas le tomarán algunas fotos en la

posición en la que se encuentre. Utilizarán las fotografías y las marcas para asegurarse de que esté en la posición correcta para sus tratamientos de radiación.

Después de la simulación podrá lavarse las marcas. **Los tatuajes son permanentes. No se borrarán.** Si le preocupa tener tatuajes como parte de la radioterapia, hable con el oncólogo de radioterapia.

Programación de sus tratamientos de radiación

Programará sus tratamientos de radiación antes de salir de su cita de simulación. Ofrecemos tratamientos de radiación de lunes a viernes. Algunas personas realizan su radioterapia en solo 1 día. Otros reciben tratamientos repartidos en unas pocas semanas.

Recibirá su radioterapia durante aproximadamente _____ días/semanas.

Debe asistir a todas sus citas de tratamiento de radiación. Es posible que la radioterapia no arroje resultados si no se presenta a sus tratamientos. Si no puede asistir a uno de sus tratamientos de radiación por algún motivo, llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia. Si necesita cambiar su horario por cualquier motivo, hable con sus radioterapeutas.

Planeación para su tratamiento

Entre su simulación y el primer tratamiento de radiación, su oncólogo de radioterapia planificará sus tratamientos de radiación. Utilizarán los escaneos de imagenología de su simulación para planificar los ángulos y las formas de los haces de radiación. Trabajarán con otros miembros de su equipo de atención para planificar y verificar cuidadosamente los detalles. Esto lleva entre 5 días y 2 semanas.

Procedimiento de ajuste

Tendrá un procedimiento de ajuste antes de su primer tratamiento de radiación. Podría ser el mismo día que su primer tratamiento de radiación o 1 o 2 días antes. Exactamente cuándo está programado depende de su plan de

tratamiento.

El procedimiento de ajuste debería durar alrededor de 1 hora. Si le sirvió tomar analgésicos durante su simulación, es posible que también desee tomarlos antes del procedimiento de ajuste.

Cuando llegue para su procedimiento de ajuste, un integrante del personal lo llevará al vestuario. Le pedirán que se ponga una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos. Si usa algo que le tape la cabeza, es posible que deba quitárselo.

Después de cambiarse, los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento de radiación. Le ayudarán a colocarse sobre la mesa de tratamiento. Estará en la misma posición en la que estuvo para su simulación.

Sus radioterapeutas tomarán radiografías especiales para asegurarse de que su posición y la zona de tratamiento sean las correctas. Estas radiografías se llaman películas de rayos. Los radioterapeutas tomarán películas de rayos a lo largo de sus tratamientos. No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.

Durante su radioterapia

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.

Citas de tratamiento de radiación

Permanecerá en una misma posición entre 15 y 45 minutos durante cada uno de los tratamientos de radiación. La duración exacta depende de su plan de tratamiento. Dígale a un miembro de su equipo de atención si cree que estará

incómodo al quedarse recostado sin moverse. También puede tomar su analgésico habitual 1 hora antes de sus citas.

Cuando llegue a sus citas para su tratamiento de radiación, regístrese en recepción. Después de registrarse, tome asiento en la sala de espera. Cuando los radioterapeutas estén listos para recibirle, le pedirán que se ponga una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos. Si usa algo que le tape la cabeza, es posible que deba quitárselo.

Durante sus tratamientos de radiación

Después de cambiarse, los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento. Lo ayudarán a colocarse sobre la mesa (véase la figura 2). Estará en la misma posición en la que estuvo para su simulación y el procedimiento de ajuste.

Sus radioterapeutas harán lo posible para asegurarse de que esté cómodo. Luego, saldrán de la habitación, cerrarán la puerta y comenzarán su tratamiento.

No se mueva durante su tratamiento. Según la zona de tratamiento, es posible que pueda respirar con normalidad. O puede que sea necesario que aguante la respiración en ciertos momentos. Los radioterapeutas le guiarán.

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. Dígale a sus radioterapeutas si está incomodo o necesita ayuda. Ellos podrán verlo en una pantalla. Pueden hablar con usted a través de un intercomunicador durante todo su tratamiento.

Permanecerá en la sala de tratamiento de 15 a 45 minutos, según su plan de tratamiento. Sus radioterapeutas pasarán la mayor parte del tiempo asegurándose de que esté en la posición correcta. El tratamiento en sí solo tarda algunos minutos.

Sus tratamientos de radiación no harán que usted ni su ropa se vuelvan radioactivos. No pasará radiación a nadie más. Es seguro estar con otras personas después de sus tratamientos.

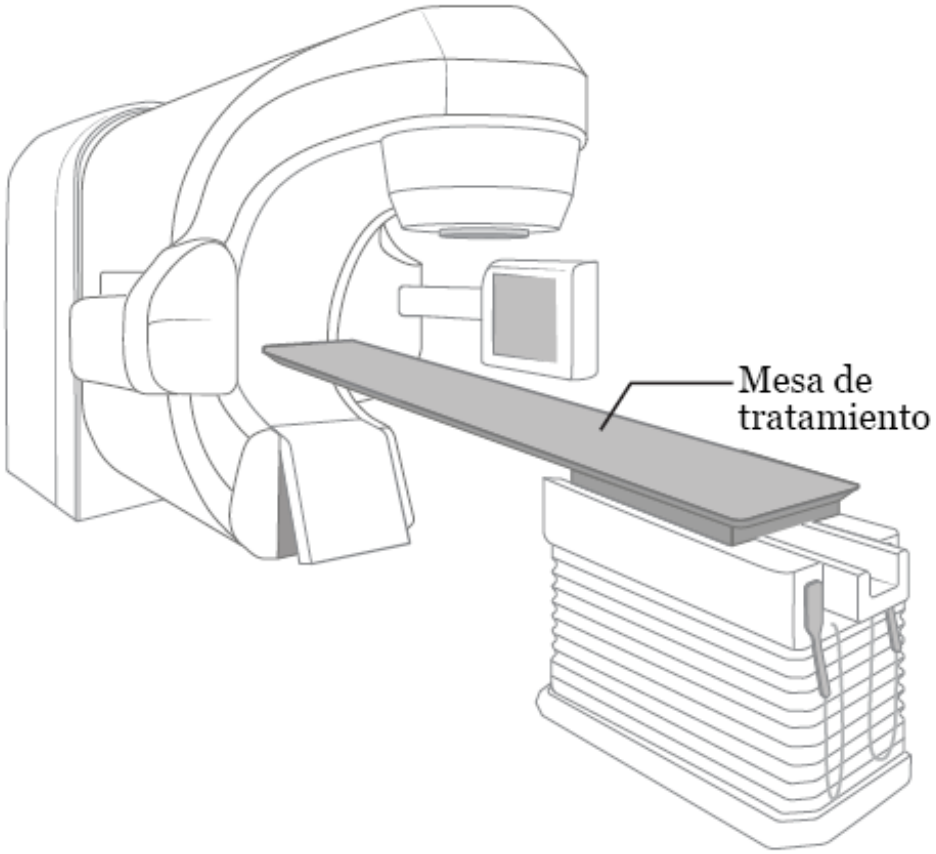


Figura 2. Un ejemplo de máquina de radioterapia

Visitas de control

El enfermero y el oncólogo de radioterapia le verán una vez por cada semana del tratamiento. Hablarán con usted sobre sus inquietudes, le preguntarán sobre los efectos secundarios que pueda tener y responderán sus preguntas. Esto se denomina visita de control. Planifique estar en su cita durante alrededor de 1 hora extra en esos días.

La visita de control de su estado será antes o después de sus tratamientos.

Si lo necesita, puede hablar con su oncólogo de radioterapia o enfermero entre cada visita de control de su estado. Pídale a un miembro de su equipo de atención que los contacte cuando venga para su tratamiento.

Efectos secundarios de la radioterapia

Algunas personas tienen efectos secundarios por la radioterapia. Esta sección contiene información sobre los efectos secundarios más comunes.

Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de estos efectos secundarios. Los que presente, y su grado de intensidad, dependen de muchos factores, como por ejemplo:

- La zona del cuerpo que se esté tratando.
- La dosis de radiación que recibe.
- La cantidad de tratamientos de radiación que recibe.
- Su salud en general.

Es posible que los efectos secundarios empeoren si también recibe quimioterapia.

Usted y su equipo de radioterapia trabajarán en conjunto para prevenir y controlar los efectos secundarios.

Reacciones en la piel y el cabello

Es posible que la piel y el cabello en la zona de tratamiento cambien durante su radioterapia. Esto es normal.

- La piel puede volverse rosada o bronceada después de 2 a 3 semanas. Más adelante, puede volverse de un rojo intenso o muy oscura, según el tono de su piel.
- Es posible que su piel se sienta seca, produzca comezón y tenga aspecto descamado. Puede que en la piel de las zonas sensibles le salgan ampollas, o que se abra y se pele. Informe a un integrante de su equipo de atención si esto sucede.
- Es posible que tenga sarpullido, sobre todo en zonas de la piel que hayan estado expuestas al sol. **Informe a un integrante de su equipo de atención si tiene un sarpullido.** Pueden ser un indicio de infección.
- Es posible que se le caiga un poco o todo el cabello en la zona tratada. Por lo general, el cabello vuelve a crecer en 3 a 6 meses después de terminar la radioterapia.

Su enfermero de radiación probablemente le ponga vendajes o cremas

especiales en la piel. Él también le enseñará a cuidar de su piel por sus propios medios. Si sus reacciones cutáneas son muy intensas, su oncólogo de radioterapia podría suspenderle los tratamientos hasta que la piel sane.

A veces, las reacciones cutáneas empeoran durante la semana posterior a su último tratamiento. Llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero si esto sucede. La piel sanará con el tiempo una vez que finalice la radioterapia, pero en general demora unas 3 o 4 semanas.

Estas pautas pueden ayudarle a cuidarse la piel durante la radioterapia. Sígalas hasta que su piel mejore. **Estas pautas son solo para la piel de la zona de tratamiento de radiación.** Puede cuidar del resto de la piel como lo hace habitualmente.

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®.
  - Al limpiar la piel, hágalo con delicadeza. No use ningún paño para lavarse, estropajo o cepillo.
  - Enjuague bien la piel.
  - Seque la piel dándole palmaditas con una toalla limpia y suave.
- Sus radioterapeutas podrían trazar el contorno de la zona de tratamiento con un marcador violeta con punta de fieltro. Puede quitar las marcas con aceite mineral en cuanto los radioterapeutas le indiquen que puede hacerlo.
- No utilice alcohol ni paños con alcohol en la piel.

Mantenga la piel húmeda

- Hidrátese la piel 2 veces por día.
- Utilice un hidratante sin fragancias ni lanolina. La lanolina es un aceite elaborado por los animales que tienen lana, como las ovejas. Puede hacer que la piel se vuelva más sensible.

    - Hay muchos hidratantes de venta libre (sin receta) que son buenos para utilizar. Su enfermero de radioterapia puede sugerirle uno. Pregúntele al enfermero si no está seguro de cuál usar.
- Use 1 hidratante a la vez, salvo que el enfermero le indique que use más.

Evite irritarse la piel

- Póngase ropa holgada de algodón. No se ponga ropa ajustada que le frote la piel.
- Use solo los productos hidratantes, las cremas o las lociones que el oncólogo de radioterapia o el enfermero le recomiende.
- No se ponga maquillaje, perfume, colonia, polvos ni loción para después de afeitarse.
- No se ponga desodorante si la piel está dañada, agrietada o irritada. Puede utilizar desodorante en la piel intacta (no dañada). Deje de usarlo si se le irrita la piel.
- No se rasque la piel si le pica. Utilice hidratantes. Pida al enfermero de radiación que le recomiende maneras de aliviar la comezón.
- Evite afeitarse la piel. Si tiene que afeitarse, use una rasuradora eléctrica. Deje de usarla si se le irrita la piel.
- No se ponga nada pegajoso (como Band-Aids® o cinta médica) sobre la piel.
- No exponga la piel a temperaturas muy altas o muy bajas. Por ejemplo, no use bañeras de hidromasaje, botellas de agua caliente o fría, compresas calientes ni compresas de hielo.
- Sumérjase en una piscina solo si no tiene ninguna reacción cutánea. Enjuágese apenas salga.
- Evite broncearse o quemarse la piel. Si va a exponerse al sol, póngase bloqueador solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior. Use ropa holgada que le cubra la piel 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.

Otros efectos secundarios

Es posible que tenga otros efectos secundarios a raíz de la radioterapia. Su

oncólogo de radioterapia o enfermero hablarán con usted sobre ellos. Puede utilizar el espacio a continuación para escribir notas.

Salud sexual y reproductiva

Puede ser sexualmente activo durante su radioterapia, a menos que su oncólogo de radioterapia le indique lo contrario. No será radioactivo ni pasará radiación a nadie más.

Si usted o la persona con la que es sexualmente activo puede quedar embarazada, es importante que utilice métodos de control de la natalidad durante la radioterapia. El control de la natalidad también es llamado anticonceptivo.

Es posible que tenga inquietudes en cuanto a la forma en que el cáncer y el tratamiento podrían afectar su vida sexual. Usted no es radioactivo. No puede transmitir radiación a nadie más. Es seguro tener contacto cercano con otras personas.

Puede ser sexualmente activo durante su radioterapia, a menos que su oncólogo de radioterapia le dé otras instrucciones. Si usted o su pareja pueden tener hijos, deben usar un método anticonceptivo para prevenir un embarazo durante la radioterapia.

Hablar con su oncólogo de radioterapia o enfermero sobre su salud sexual puede ser difícil, pero es una conversación importante que debe tener. Es posible que ellos no lo mencionen a menos que usted comparta sus preguntas y preocupaciones. Puede sentirse incómodo, pero la mayoría de las personas sometidas a un tratamiento contra el cáncer tienen preguntas similares. Trabajamos arduamente para asegurarnos de que todos los que están bajo nuestro cuidado se sientan a gusto.

Programas de salud sexual

MSK ofrece programas de salud sexual. Estos programas pueden ayudarle a controlar las formas en que el cáncer o su tratamiento contra el cáncer afectan su salud sexual o fertilidad. Nuestros especialistas pueden ayudarle a abordar problemas de salud sexual o fertilidad antes, durante o después de su radioterapia.

- Para obtener información sobre nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer o para programar una cita, llame al 646-888-5076.
- Para obtener información sobre nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina o para programar una cita, llame al 646-888-6024.
- Para obtener información sobre nuestro Programa de cáncer y fertilidad, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Otros recursos de salud sexual

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 información 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.

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 radioterapia

Citas de seguimiento

Es importante que asista a todas sus citas de seguimiento con su oncólogo de radioterapia. Durante estas citas, controlará cómo se recupera después de su radioterapia.

Anote sus preguntas e inquietudes antes de sus citas de seguimiento. Traiga esa lista a la cita, así como una lista de todos sus medicamentos. También puede llamar a su oncólogo de radioterapia o enfermero en cualquier momento después de terminar la radioterapia o entre sus citas de seguimiento.

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.

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.

About External Beam Radiation Therapy - Last updated on June 9, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center