Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Irradiación corporal total de dosis completa

Este documento informativo le ayudará a prepararse para la irradiación corporal total (TBI) de dosis completa 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 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

En la radioterapia se utilizan haces de alta energía para tratar el cáncer. Usted no podrá ver ni sentir los haces.

La radioterapia ataca las células del cáncer y les dificulta que se reproduzcan. 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 irradiación corporal total

La irradiación corporal total es una radioterapia que se administra a todo el cuerpo. Muchas personas reciben irradiación corporal total antes de recibir un trasplante de células madre. La irradiación corporal total podría administrarse por cualquiera de los siguientes motivos:

- Para destruir células cancerosas en zonas donde la quimioterapia (quimio) no puede llegar con facilidad, como el sistema nervioso, los huesos, la piel o los testículos.
- Para reducir la reacción del sistema inmunológico. Si se le va a hacer un trasplante de células madre alogénicas (recibir médula ósea o células madre de un donante), su cuerpo podría creer que las células son un objeto extraño. Si eso sucede, el sistema inmunológico intentará destruirlas. El hecho de recibir una irradiación corporal total antes de su trasplante puede ayudar a evitar que eso suceda.
- Para crear espacio para que crezca nueva médula ósea (injerto).

Le internarán en el hospital para recibir su tratamiento de irradiación corporal total.

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.

Qué sucede antes de la irradiación corporal total de dosis completa

Cita de simulación

Antes de comenzar la irradiación corporal total, se le hará un procedimiento de planificación del tratamiento que se llama simulación. Esto se hace con el fin de cerciorarse de que la zona de tratamiento esté marcada y que reciba la dosis adecuada de radiación. Durante la cita, también se le harán escaneos de imagenología y marcas en la piel.

Qué ropa ponerse

El día de la cita de su simulación:

- Póngase una bata de hospital o ropa cómoda que se quite con facilidad.
- No se ponga joyas ni ningún objeto de metal (como anillos u horquillas para el cabello).
- No se ponga talco ni loción.

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.

Qué esperar durante su simulación

Si no lleva puesta una bata de hospital se tendrá que poner una. La temperatura de la sala normalmente es fresca. Si siente frío, dígale al radioterapeuta.

Los radioterapeutas le ayudarán a acostarse en la mesa de simulación. Una vez que la simulación comience, trate de no moverse ni hablar, ya que eso podría cambiar su posición. Sin embargo, si está incómodo o necesita ayuda, dígaselo a los radioterapeutas.

Durante su simulación, 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 escuchará a los radioterapeutas hablar entre sí mientras trabajan, y ellos le explicarán lo que estén haciendo.

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

Escaneos de imagenología

Se le tomarán radiografías del pecho y se le hará una tomografía computarizada para marcar la zona de tratamiento y planificar el mismo. Los escaneos no se utilizarán para hacer diagnósticos ni para buscar tumores.

- La radiografía del pecho se tomará con un aparato que se llama simulador. Durante el escaneo estará de pie y el mismo tomará unos 20 minutos.
- La tomografía computarizada se hará en otra sala. Durante la misma, usted estará en posición acostada. La tomografía tomará unos 10 minutos.

Durante la exploración de imagenología, escuchará que las máquinas de la tomografía computarizada y de las radiografías se encienden y apagan. Aunque el ruido parezca fuerte, el radioterapeuta podrá escucharle si usted le habla.

Tatuajes y marcas corporales

Los radioterapeutas le marcarán la piel con un marcador. Después de la simulación podrá lavarse las marcas.

También se le harán marcas permanentes en la piel llamadas tatuajes. Los tatuajes no son más grandes que la cabeza de un alfiler. Se le pondrán 2 tatuajes: Uno en la parte superior de la espalda y otro en la parte superior del pecho.

Los radioterapeutas harán cada tatuaje con una aguja estéril y una gota de tinta. Usted sentirá como un pinchazo. **Los tatuajes son permanentes y no se van con el agua.** Si le preocupa tener tatuajes como parte de la radioterapia, hable con el oncólogo de radioterapia.

Una vez hechos los tatuajes, los radioterapeutas le tomarán varias fotografías en la posición de simulación. Las fotografías y los tatuajes se emplearán para ponerle en la posición correcta en cada uno de sus tratamientos.

Programación de sus tratamientos

Su oncólogo de radioterapia planificará su calendario exacto de tratamiento. Un miembro del equipo de radioterapia le puede dar más información al respecto. En el espacio a continuación puede escribir notas.

Se le hará un total de 11 tratamientos en el transcurso de 4 días. Eso quiere decir que se le harán de 2 a 3 tratamientos por día.

Sus tratamientos de irradiación corporal total

Un acompañante le lleva de su cuarto de hospital a sus tratamientos.

- Póngase su bata de hospital o ropa cómoda. No se ponga ropa que tenga piezas de metal.
- Si lo desea puede quedarse con los calcetines puestos, pero se tiene que quitar los zapatos o las pantuflas.
- No se ponga joyas ni ningún objeto de metal (como anillos u horquillas para el cabello). Esos objetos podrían aumentar la dosis de radiación en la zona donde estén puestos.
- No se ponga talco ni loción.

Antes del primer tratamiento, se le realizará un procedimiento de ajuste. Su procedimiento de ajuste y primer tratamiento tomarán unos 90 minutos. El resto de sus tratamientos tomarán alrededor de 60 minutos.

Procedimiento de ajuste

Si le sirvió tomar analgésicos durante su simulación, sería buena idea que los tome antes de este procedimiento.

Para el procedimiento de ajuste estará de pie en su posición de tratamiento. Se

tomarán radiografías especiales, denominadas películas de rayos, para garantizar que su posición y la zona tratada sean las correctas. Se tomarán películas de rayos antes de algunos de sus tratamientos. No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.

Después de su procedimiento de ajuste recibirá el tratamiento de irradiación corporal total.

Posicionamiento

Es importante que esté en la posición correcta durante el tratamiento de irradiación corporal total. Los radioterapeutas le ayudarán.

- Usted se pondrá sobre una plataforma. Estará sobre un asiento semejante al de una bicicleta y pondrá las manos en las manijas que quedan junto a la cadera (véase la figura 1). Los bebés y niños pequeños se envuelven en una tabla papoose sobre la mesa.

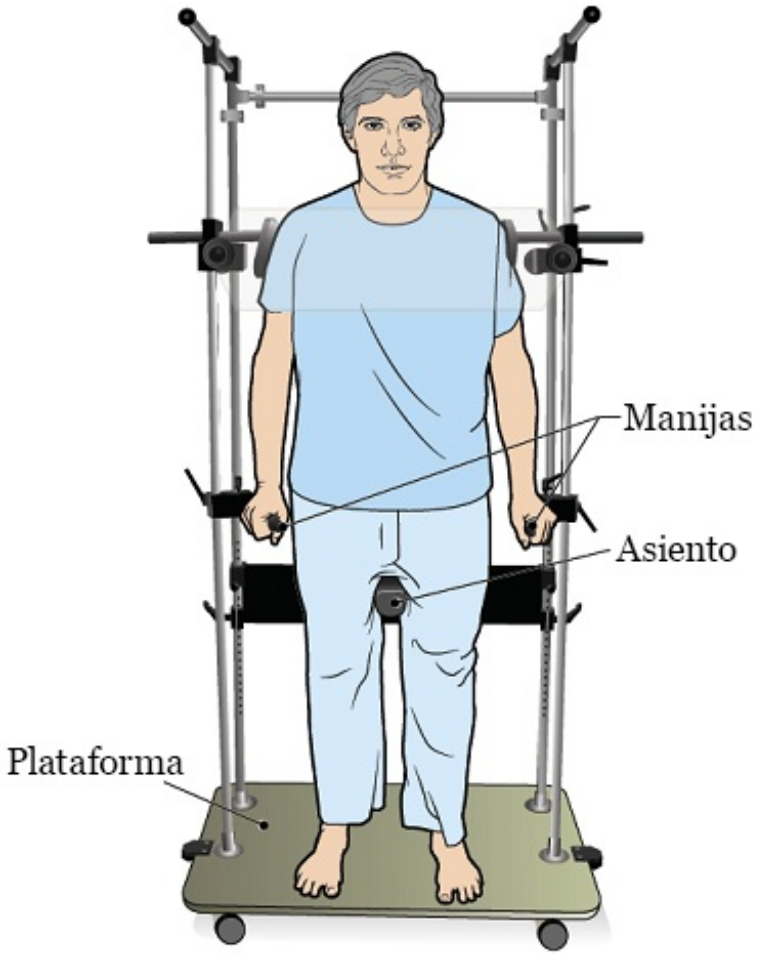


Figura 1. Posición de tratamiento para niños y adultos mayores

- Se colocan bloques pulmonares sobre una tabla que cuelga frente a su pecho. Los bloques no le tocan el cuerpo. Sirven para que los pulmones reciban una menor cantidad de radiación. Los pulmones son muy sensibles a la radiación y no pueden recibir la misma dosis que el resto del cuerpo.
- Se le colocará un Plexiglass® grande frente al cuerpo. La función del Plexiglass es garantizar que la radiación se distribuya de manera uniforme.

Durante la primera parte de su tratamiento usted estará viendo hacia la máquina y la segunda parte le dará la espalda.

Durante sus tratamientos de irradiación corporal total

Una vez que esté en la posición correcta, los radioterapeutas saldrán de la sala, cerrarán la puerta y su tratamiento comenzará. Usted no verá ni sentirá la radiación, pero es posible que oiga la máquina a medida que se mueve a su

alrededor y se enciende y apaga.

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 su 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.

Refuerzos y compensaciones

Es posible que en ciertas zonas del cuerpo reciba dosis adicionales de radiación.

- Un refuerzo es una dosis extra de radiación que se aplica en un sitio que es parte de la zona de tratamiento de irradiación corporal total. Antes de que se le interne en el hospital para sus tratamientos regulares de irradiación corporal total, puede recibir refuerzos como paciente ambulatorio.
- La compensación es una dosis adicional de radiación que se aplica en un sitio que no era parte de la zona de tratamiento de irradiación corporal total. Durante sus tratamientos tendrá bloques para protegerle los pulmones. Para compensar eso, recibirá dos dosis en la pared torácica sin los bloques pulmonares.

Su equipo de atención de paciente hospitalizado

Su equipo de paciente hospitalizado se encargará de atender cualquier inquietud que tenga durante su tratamiento. Si es necesario, ese equipo se encargará de comunicarse con su equipo de radioterapia. Si se le presenta algo de lo siguiente, avísele a su equipo de paciente hospitalizado:

- Escalofríos
- Dolor, descamación, ampollas, humedad o exudación en la piel
- Cualquier síntoma nuevo o poco habitual

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 a sus preguntas. Esta visita será antes o después de sus tratamientos todos los _____.

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 o enfermero.

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 irradiación corporal total de dosis completa

Es posible que tenga efectos secundarios a raíz de la irradiación corporal total. El tipo de efectos y su seriedad dependen de muchos factores. Estas cosas son: la dosis de la radiación, la cantidad de tratamientos y la salud general.

Efectos secundarios a corto plazo

Los efectos secundarios se presentan días o semanas después de su tratamiento y no duran mucho tiempo. Estos serían:

- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómito
- Diarrea

- Fatiga
- Reacciones cutáneas
- Supresión de la médula ósea (recuentos sanguíneos bajos)

Algunas personas también sufren hinchazón en las glándulas salivales. Eso causa dolor frente a los oídos y en la mandíbula. Ese efecto secundario es menos común.

Efectos secundarios a largo plazo

Algunos efectos secundarios se llegan a presentar meses o años después de su tratamiento y a durar mucho tiempo. Estos serían:

- Ser estéril (no poder tener hijos biológicos). Su función y placer sexual no se verán afectados.
- Tener menores cantidades de hormonas de la tiroides. Durante sus chequeos anuales su médico le revisará los niveles de hormonas de la tiroides. Cerca de la mitad de las personas que reciben irradiación corporal total necesitan suplementos para la tiroides.

Hay otros efectos secundarios que rara vez llegan a presentarse. Son, entre otros:

- Inflamación de la bolsa que rodea al corazón
- Inflamación de pulmones
- Cataratas
- Nuevas formas de cáncer

Cómo hacer frente a los efectos secundarios

Náuseas, vómito y diarrea

Esos efectos secundarios son peores durante el primer día de tratamiento. Normalmente comienzan de 1 a 2 horas después del primer tratamiento. Si vomita, normalmente lo hace con menos frecuencia conforme avanza el tratamiento.

Es posible que durante los primeros días del tratamiento le dé diarrea.

Diga a su enfermero si tiene esos síntomas. Puede darle medicinas para ayudarle.

Reacciones en la piel y el cabello

Existe la posibilidad de que la piel y el cabello de la zona de tratamiento le cambien. Esto es normal.

- Luego de 2 a 3 semanas, puede que la piel adquiera un color rosa o bronceado. Más adelante, la piel podría adquirir un color rojo brillante o tornarse muy oscura.
- Es posible que se sienta seca, produzca comezón y tenga aspecto descamado.
- Es posible que tenga un sarpullido, especialmente en áreas donde su piel ha estado expuesta al sol. Si esto sucede, informe a su médico o enfermero. Puede que la erupción cutánea sea indicio de infección.
- Es posible que se le caiga un poco o todo el cabello en la zona tratada. Generalmente el cabello volverá a crecer en 3 a 6 meses después de que termine el tratamiento.

La piel sanará gradualmente una vez finalizado el tratamiento, pero a menudo eso lleva 3 a 4 semanas. A veces, las reacciones cutáneas empeoran durante la semana posterior a que finalice su tratamiento. Si eso llega a suceder, llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero.

El enfermero le enseñará a cuidar de su piel. Le pondrá vendajes o cremas especiales, si las necesita. Siga las pautas a continuación para cuidar de su piel durante el tratamiento. 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.
- Las marcas de tatuaje que se le pusieron antes del tratamiento son permanentes y no se quitan con el agua. Si durante el tratamiento se le pusieron otras marcas (como un contorno de la zona de tratamiento con un marcador violeta), esas se las puede quitar con aceite mineral en cuanto el radioterapeuta le indique que puede hacerlo.
- No use alcohol ni paños con alcohol en la piel de la zona de tratamiento.

Hidrátese la piel a menudo

- En cuanto comience la irradiación corporal total empiece a ponerse un producto hidratante. 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. El enfermero le podría sugerir uno.
- No use más de un hidratante a la vez, salvo que el enfermero le indique que use más.
- Si usa un producto hidratante, aplíqueselo en todo el cuerpo por las noches.

Evite irritarse la piel de la zona de tratamiento.

- Si tiene comezón en la piel, no se rasque. Aplique el producto hidratante. Pida al enfermero que le recomiende cómo aliviar la comezón. Es probable que su médico o enfermero le prescriba una medicina para tratar la comezón en la piel.
- Use ropa interior y ropa holgada de algodón en la zona de 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 coloque ninguna cinta en la piel de la zona de tratamiento.

- No se afeite la zona de tratamiento. Si tiene que afeitarse, use solo una rasuradora eléctrica. Deje de usarla si se le irrita la piel.
- 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 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.

Salud sexual

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 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 visitas, 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 todas sus medicinas a su cita. Si le queda poco de alguna medicina, dígaselo al oncólogo de radioterapia antes de que se le termine. También puede llamar al enfermero u oncólogo de radioterapia en cualquier momento si tiene preguntas o inquietudes.

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.

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.

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.

Full Dose Total Body Irradiation - Last updated on June 12, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center