Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Irradiación corporal total de dosis completa

Esta información le ayudará a prepararse para la irradiación corporal total (ICT) de dosis completa 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.

Antes de comenzar la ICT lea este recurso. Úselo como referencia en los días previos a sus tratamientos para que pueda prepararse lo mejor posible. Lleve este recurso a su cita de simulación y a todas las citas futuras 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. 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 acerca de la ICT

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

- Destruir células cancerosas en zonas donde la quimioterapia 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 ICT antes de su trasplante puede ayudar a evitar que eso suceda.
- Para crear espacio para que crezca nueva médula ósea (injerto).

A usted se le admitirá en el hospital para su tratamiento

de ICT.

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.
- Informarle a un integrante de su equipo de atención cuando tenga síntomas relacionados con su tratamiento.
- Informarle a un integrante de su equipo de atención si siente dolor.
- Cuidarse en casa mediante lo siguiente:
  - Dejar de fumar, si fuma. MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, llame al 212-610-0507.
  - Cuidarse la piel según las instrucciones de su equipo de atención.
  - Beber líquidos según las instrucciones de su equipo de atención.

- Comer los alimentos que le sugiera su equipo de atención.
- Mantener el mismo peso.

La cita de su simulación

Antes de comenzar la ICT, 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.

Antes de su cita de simulación
Retire los dispositivos de la piel

Es posible que use ciertos dispositivos en la piel. Antes de su simulación o tratamiento, los fabricantes de dispositivos recomiendan que se quite:

- 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 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.

El día de su cita de simulación

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.

Al presentarse a su cita, un miembro del equipo de radioterapia le recibirá. 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.

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 emitir 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 citas

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 ICT

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 ICT.

Posicionamiento

Es importante que esté en la posición correcta durante el tratamiento de ICT. 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.

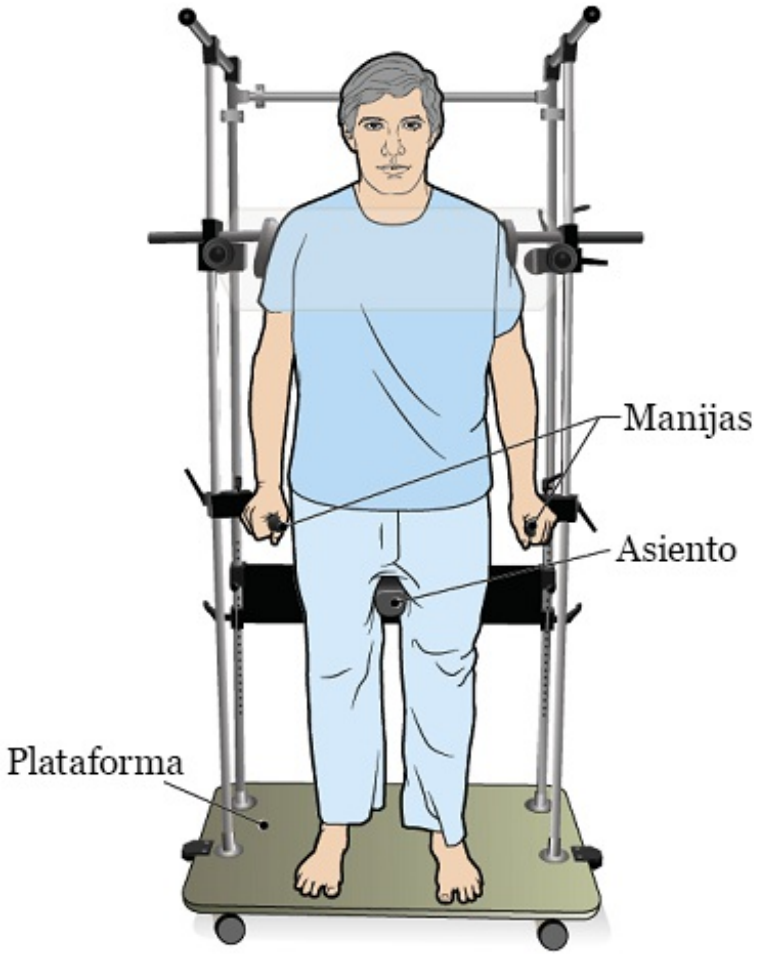

Figura 1. Posición de tratamiento para niños y adultos mayores

- Se colocan bloques pulmonares sobre una tabla que cuelga frente a su pecho. Los bloques no le tocan el cuerpo y 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 ICT

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 escuche 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 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.

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 aplica en un sitio que es parte de la zona de tratamiento de ICT. Antes de que se le admita en el hospital para sus tratamientos regulares de ICT, 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 ICT. Durante sus tratamientos tendrá bloques para protegerle los pulmones. Para compensar eso, recibirá dos dosis en las paredes del pecho 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

Muchas personas preguntan acerca de tomar vitaminas durante el tratamiento. Si desea tomar un multivitamínico diario, puede hacerlo. No tome más de la cantidad diaria recomendada de ninguna vitamina. No tome otras vitaminas ni otros suplementos sin hablar con el médico. Esto incluye suplementos nutricionales y a base de hierbas.

Efectos secundarios de la ICT

Es posible que tenga efectos secundarios a raíz de la

ICT. 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 son:

- 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 son:

- 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 personas que recibe ICT necesita suplementos para la tiroides.

Hay otros efectos secundarios que rara vez llegan a presentarse. Entre ellas:

- 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 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. Es posible

que él pueda darle medicamento para ese malestar.

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 ICT 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 la rasque. Aplique el producto hidratante. Pida al enfermero que le recomiende cómo aliviar la comezón. Es probable que su médico o enfermero le prescriba un medicamento 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 en 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 cansancio o debilidad, de no querer hacer las cosas, de no poder concentrarse, de sentirse más lento de lo habitual. Es posible que presente fatiga después de 2 a 3 semanas de tratamiento, y puede variar de leve a intensa. La fatiga desaparecerá gradualmente una vez finalizado el tratamiento, pero podría durar varios meses.

Existen muchos motivos por los cuales posiblemente presente fatiga, entre ellos:

- Los efectos de la radiación en el cuerpo.
- No dormir de forma suficiente y reparadora por la noche.
- No comer suficiente proteína y calorías.
- Tener dolor u otros síntomas.
- Sentir ansiedad o depresión.
- Los efectos secundarios de ciertos medicamentos.

Quizás descubra que la fatiga es peor en determinados momentos del día. A continuación hay sugerencias para ayudarle a lidiar con la fatiga.

Maneras de hacer frente a la fatiga

- Si trabaja y se siente bien, siga haciéndolo. Sin embargo, es posible que trabajar menos le ayude a tener más energía.
- Planifique sus actividades diarias. Piense en las cosas que tenga que hacer o que sean más importantes para usted. Haga esas actividades cuanto tenga más energía.
- Planifique tiempo para descansar o tomar siestas cortas (de 10 a 15 minutos) durante el día, sobre todo cuando sienta más cansancio. Cuando tome una siesta, trate de dormir menos de 1 hora cada vez.
- Intente dormir 8 horas o más cada noche. Esto quizás sea más sueño del que necesitaba antes de comenzar la radioterapia.
    - Estar activo durante el día puede ayudarle a dormir mejor durante la noche. Por ejemplo, si puede hacer ejercicio, puede salir a caminar, hacer yoga o andar en bicicleta.
    - Relajarse antes de ir a dormir también puede ayudarle a dormir mejor durante la noche. Por ejemplo, puede leer un libro, armar un rompecabezas, escuchar música o dedicarse a pasatiempos que sean tranquilizadores.
    - También es posible que le venga bien ir a la cama

más temprano y levantarse más tarde en la mañana.

- Pida a familiares y amigos que le ayuden con cosas como las compras, la cocina y la limpieza. Consulte con su compañía de seguros para ver si cubre servicios de atención a domicilio.
- Puede que tenga más energía si hace ejercicio. Pregunte al médico si puede hacer ejercicio ligero, como caminar, estiramiento o yoga.
- Coma alimentos y beba líquidos con alto contenido proteico y calórico. Para obtener información sobre las comidas durante su tratamiento de ICT, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- Pida ayuda al enfermero u oncólogo de radioterapia para lidiar con cualquier otro efecto secundario que tenga. El dolor, las náuseas, la diarrea, la dificultad para dormir o sentirse deprimido o ansioso, pueden aumentar la fatiga.

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.

La Sociedad Americana contra el Cáncer cuenta con excelentes recursos sobre problemas de salud sexual durante el tratamiento. 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 entender 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. Para obtener información sobre los grupos de apoyo de MSK, visite www.msk.org/vp. 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 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, utilizamos lo que nos haya funcionado bien en el pasado. Pero a veces 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 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.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con un integrante de su equipo de radioterapia. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. a estos números.

Oncólogo de radioterapia: _____
Número de teléfono:

_____

Enfermero de radiación: _____
Número de teléfono:

_____

Después de las 5 p.m., los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000. Solicite hablar con el oncólogo de radioterapia de guardia.

Recursos

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. Para programar una cita, pida una referencia a su proveedor de cuidados de la salud o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer

646-888-5076

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, su fertilidad o ambas. 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. Podemos ayudarle antes, durante o después de su tratamiento. Llame para obtener más información o para programar una cita.

Servicio de Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Medicina Integral 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. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de 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. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina
646-888-6024
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, fertilidad o ambas. Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina puede ayudar a hacer frente a problemas de salud sexual, como la disfunción eréctil. Podemos ayudarle antes, durante o después de su tratamiento. Llame para obtener más información o 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 alimenticios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una referencia a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

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.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a

dejar de fumar. 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.

Recursos externos

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)

www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Ofrece una variedad de información y servicios, incluido Hope Lodge, el cual brinda alojamiento gratuito a pacientes y cuidadores durante el tratamiento contra el cáncer.

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology

www.rtanswers.org
800-962-7876
Grupo de profesionales en oncología radioterápica que se especializa en el tratamiento de pacientes con radioterapia. Ofrece información detallada sobre el tratamiento del cáncer con radiación y detalles de contacto de oncólogos de radioterapia cerca de usted.

Cancer*Care*

www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)

275 7th Ave. (entre la calle West 25th y la calle 26th)
Nueva York, NY 10001
Brinda asesoramiento, grupos de apoyo, talleres educativos, publicaciones y asistencia financiera.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Ofrece apoyo y educación a personas afectadas por el cáncer.

Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
Ofrece educación y apoyo a personas con cáncer y sus familias. Las publicaciones se encuentran disponibles en línea e impresas.

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