Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Radioterapia en el abdomen

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia en el abdomen (vientre) 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

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.

Se le podría someter a radioterapia antes, durante o después de la cirugía o quimioterapia.

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.

Simulación

Antes de comenzar la radioterapia, se le realizará un procedimiento de planificación del tratamiento que se llama simulación. Esto se hace para garantizar que:

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

Durante la simulación, se le realizarán exploraciones de imagenología y la piel se le marcará con pequeños puntos de tatuaje. Esas marcas le sirven a su equipo para asegurarse de que usted esté en la posición correcta para sus tratamientos de radioterapia.

La simulación tardará entre 2 y 4 horas.

Preparación para la simulación

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

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

Según cuál sea la zona que se esté tratando, es posible que no pueda comer ni beber antes de la simulación. El médico

o enfermero hablará con usted sobre esto.

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.

El día de su simulación

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.

Es posible que le pidan que beba aproximadamente 1 taza (8 onzas o 236 ml) de bario. Este es un líquido de contraste. Nos ayudará a ver el intestino delgado en las exploraciones de imagenología que se harán más adelante.

Durante su simulación

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

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

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

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

Una vez que la simulación comience, no se mueva. Esto podría cambiar su posición. Sin embargo, si está incómodo o necesita ayuda, dígaselo a los radioterapeutas.

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

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

Posicionamiento

Usted estará acostado boca arriba o de costado. Si está boca arriba, tendrá uno de los brazos levantado por encima de la cabeza. Estará en la misma posición durante

su simulación y en cada tratamiento. Para ayudarle a permanecer en la posición correcta, se podrá usar un molde para la parte superior del cuerpo. Los radioterapeutas le harán uno.

Para hacer el molde, los radioterapeutas verterán un líquido caliente en una bolsa de plástico grande. Sellarán la bolsa y la colocarán en la mesa. Usted yacerá sobre la bolsa, ya sea boca arriba con los brazos por encima de la cabeza o de costado.

Al principio, el líquido se sentirá caliente, pero se enfriará a medida que se endurezca. Mientras se endurece, sus radioterapeutas le fijarán la bolsa a la piel mediante una cinta, de modo que tome la forma de la parte superior del cuerpo y de los brazos. Eso tarda unos 15 minutos.

Usted yacerá en este molde durante su simulación y en cada uno de sus tratamientos. Esto ayuda a asegurar que usted se encuentre en la posición correcta durante cada tratamiento.

Imagenología

Mientras se encuentre en la posición del tratamiento se le harán escaneos de imagenología. Estos se harán con una máquina llamada simulador o en una máquina de escaneo por tomografía computarizada (CT). Las exploraciones serán utilizadas solo para trazar la zona de tratamiento. No

servirán para dar diagnósticos ni para buscar tumores.

Si se va a someter a una tomografía computarizada, es posible que un enfermero le coloque una vía intravenosa (IV) en una vena. La vía IV servirá para administrarle contraste antes del escaneo. Eso le sirve al equipo a obtener imágenes claras de la región que se va a tratar.

Es posible que deba contener la respiración durante la tomografía computarizada. Los radioterapeutas le indicarán la forma y el momento de hacerlo.

Durante la exploración, escuchará que la máquina se enciende y apaga. Aunque el ruido parezca fuerte, el radioterapeuta podrá escucharle si usted le habla.

El escaneo tomará unos 45 minutos.

Tatuajes y marcas corporales

Mientras esté acostado en su posición de tratamiento, el radioterapeuta le hará trazos en la piel con un marcador. Después de la simulación podrá lavarse las marcas.

También deberán hacerle marcas permanentes, llamadas tatuajes. Los tatuajes no son más grandes que la cabeza de un alfiler. 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.

Se le harán entre 5 y 7 tatuajes en la zona que recibe tratamiento. Una vez hechos los tatuajes, los radioterapeutas le tomarán fotografías en la posición de tratamiento. Las fotografías y los tatuajes se utilizarán para colocarle en una posición correcta sobre la mesa cada día del tratamiento.

Después de su simulación

Al final de la cita de simulación, programaremos otra para el procedimiento de ajuste. Se trata de la cita final antes de que comience el tratamiento. También se le asignará a una máquina para el tratamiento diario.

Programación de su tratamiento

Los tratamientos de radiación se administran todos los días, de lunes a viernes, durante aproximadamente _____ semanas.

Es posible que reciba tratamiento de quimioterapia y radioterapia el mismo día. Es seguro que le realicen quimioterapia ya sea antes o después de su radioterapia.

Debe venir todos los días que tenga tratamiento programado. Es posible que la radioterapia no arroje resultados si no se presenta a sus tratamientos. Si tiene que faltar al tratamiento por cualquier motivo, debe llamar al

consultorio del oncólogo de radioterapia para avisarle. Si tiene que cambiar su cita por cualquier motivo, hable con el coordinador o llame al consultorio del médico.

Cómo consultar su calendario de tratamiento

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

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

Planificación de su tratamiento

Durante el tiempo entre la simulación y el procedimiento de ajuste, el oncólogo de radioterapia se pondrá de acuerdo con un equipo para planificar el tratamiento. Se utilizarán las imágenes tomadas durante la simulación para planificar los ángulos y las formas de los haces de radiación. También determinarán la dosis de radiación que recibirá. Esos detalles se planifican y verifican detenidamente. Esto lleva entre 5 días y 2 semanas.

Procedimiento de ajuste

Antes del primer tratamiento, se le realizará un

procedimiento de ajuste. Este procedimiento generalmente tarda alrededor de 1 hora. Si el analgésico o los medicamentos para la ansiedad le resultaron útiles durante la simulación, es posible que le convenga tomarlos antes de este procedimiento.

Cuando llegue al procedimiento de ajuste, se le indicará que pase al vestidor y que se ponga una bata de hospital.

Los radioterapeutas le llevarán a la habitación donde recibirá el tratamiento todos los días. Le colocarán en posición sobre la mesa. Usted se recostará exactamente de la misma forma que el día de su simulación.

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.

Dependiendo de su plan de tratamiento, su tratamiento podría empezar el mismo día que su procedimiento de ajuste o uno o dos días después.

Durante su tratamiento

Para cada uno de los tratamientos, anúnciese en la recepción y tome asiento en la sala de espera. En cuanto los radioterapeutas estén listos, le indicarán que pase al

vestidor y que se ponga una bata de hospital. Déjese puestos los zapatos durante su tratamiento.

Los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento. Le ayudarán a acostarse en la mesa. Se le colocará exactamente en la misma posición del procedimiento de ajuste.

Una vez que esté en la posición correcta, los radioterapeutas saldrán de la habitación, cerrarán la puerta y su tratamiento comenzará. Usted no verá ni sentirá la radiación, pero es posible que escuche la máquina a medida que se mueve a su alrededor y se enciende y apaga. Permanecerá en la sala de tratamiento unos 30 minutos, según su plan de tratamiento. La mayor parte de este tiempo se dedicará a colocarle en la posición correcta. El tratamiento en sí mismo solo tarda algunos minutos.

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

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

necesario.

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

Consultas 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 _____. Debe planificar estar en su cita durante alrededor de 1 hora extra en esos días.

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

Vitaminas y suplementos alimenticios durante la radioterapia

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

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

Efectos secundarios del tratamiento

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

A continuación se muestran los efectos secundarios más frecuentes de la radioterapia del abdomen. Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de estos efectos. El enfermero hablará con usted sobre los efectos secundarios que más probablemente tendrá.

Pérdida de apetito

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

- Sea selectivo en lo que coma para asegurarse de que aumente su consumo de calorías y proteína. Nosotros le daremos el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Contiene varias sugerencias. Pruebe los alimentos que ahí se recomiendan.
- Trate de hacer comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día.
- Si parece que nunca tiene hambre, establezca un horario para asegurarse de que coma de manera regular. Por ejemplo, establezca un horario para comer cada 2 horas.
- Coma sus alimentos en un lugar tranquilo. Tómese su tiempo para comer. Coma con familiares o amigos siempre que pueda.
- Escoja alimentos con colores y texturas diferentes para hacerlos más atractivos.
- Lleve bocadillos y bebidas a sus consultas. Puede comerlos mientras espera o de camino a sus citas y de regreso a casa.
- Si no come suficiente comida, tome suplementos nutricionales líquidos. Hay varios productos disponibles y vienen en distintos sabores. Pregunte a su médico o

enfermero qué producto es adecuado para usted.

Náuseas o vómito

Las náuseas son cuando tiene malestar estomacal y usted siente que puede vomitar. Puede tener náuseas, vómitos o ambos durante su tratamiento. Esto puede suceder tan pronto como en su primer tratamiento.

Si tiene náuseas o vómitos, hable con el médico o el enfermero. Ellos pueden recetarle medicamentos que le ayuden. Tome el medicamento contra las náuseas 1 hora antes de cada cita del tratamiento. También puede ayudar que cambie su dieta mientras recibe tratamiento.

A continuación se encuentran sugerencias para ayudarle a controlar las náuseas y asegurarse de que esté recibiendo suficientes alimentos y líquidos.

- Coma algo ligero antes de cada cita del tratamiento.
- Beba solo una pequeña cantidad de líquidos con sus comidas para evitar sentirse demasiado lleno o hinchado.
- Beba líquidos entre las comidas durante todo el día. Usar una pajita (popote) puede ayudar. Intente congelar sus bebidas favoritas en bandejas de cubitos de hielo y chúpelas durante el día.
- Elija alimentos que no provoquen náuseas, por ejemplo:

    - Alimentos a temperatura ambiente o más fríos
    - Líquidos que estén fríos o refrigerados
    - Alimentos secos y con almidón, como pan tostado, galletas de soda, tostadas melba, cereales secos, pretzels y pastel de ángel
    - Yogur, sorbete y líquidos claros (como jugo de manzana, Jell-O®, y ginger ale)
    - Pollo o pavo frío, horneado o asado, sin piel
    - Frutas y verduras blandas
- Evite alimentos y líquidos que empeoren las náuseas, como por ejemplo:
    - Alimentos calientes con olores fuertes
    - Alimentos condimentados, grasosos y fritos
    - Alimentos muy dulces
    - Alimentos y jugos ácidos o cítricos (como naranja, toronja, piña y tomate)
    - Alcohol
- Si siente náuseas, intente comer pequeñas cantidades de alimentos secos y con almidón (como los ejemplos enumerados anteriormente). También puede intentar beber té de jengibre, siempre que no tenga úlceras en la boca. Si comienza a sentirse mejor, intente hacer comidas pequeñas y frecuentes.

Dolor o dificultad para tragar, acidez estomacal o malestar estomacal

Si el esófago se encuentra en la zona que se está tratando, es posible que tenga problemas para tragar o que sienta dolor al tragar. Si el estómago se encuentra en la zona que se está tratando, es posible que tenga acidez o malestar estomacal. Estos efectos secundarios a menudo comienzan durante la segunda o tercera semana del tratamiento. Pueden durar hasta 2 semanas después de terminar el tratamiento.

Es importante controlar estos efectos secundarios para que pueda comer, beber y obtener suficiente nutrición durante su tratamiento. Puede tomar suplementos líquidos si no está comiendo suficientes alimentos. Hay varios productos disponibles y vienen en una variedad de sabores. Hable con su médico o enfermero sobre cómo seleccionar el que sea mejor para usted. También puede programar una cita con un dietista, si necesita ayuda con su dieta.

Informe a su médico o enfermero si tiene alguno de estos efectos secundarios. Le darán medicamentos para ayudar. También puede seguir las pautas a continuación.

Si tiene dolor o problemas para tragar:

- Evite los alimentos y las bebidas que puedan irritar el

esófago, por ejemplo:

- Alimentos o líquidos muy calientes
- Alimentos secos, duros y ásperos (como papitas, pretzels y galletas saladas)
- Especias (como pimienta, chile, salsa Tabasco® y curry)
- Alimentos y jugos ácidos o cítricos (como naranja, toronja, piña y tomate)
- Alimentos y bebidas con cafeína (por ejemplo, café, té, refrescos de cola y chocolate)
- Alcohol
- Tabaco

- Coma los alimentos en pequeños bocados y mastique bien antes de tragar.
- Coma alimentos suaves, húmedos o hechos puré. Estos alimentos pueden ser más fáciles de tragar. También puede intentar agregarles salsas.
- Coma y beba alimentos y líquidos fríos para calmar su garganta. Algunas personas encuentran que los néctares de frutas son particularmente relajantes.
- Si tiene problemas para tragar píldoras, pregúntele a su médico o enfermero si el medicamento viene en forma líquida. De lo contrario, se puede triturar muchas

píldoras y tomarlas con un alimento blando como puré de manzana. Sin embargo, consulte a su médico, enfermero o farmacéutico antes de hacer esto. Moler algunos medicamentos afecta su funcionamiento.

Si tiene acidez estomacal:

- No coma a la hora de ir a la cama. Para la mayoría de las personas, es mejor evitar comer algo durante unos 30 minutos antes de la hora de ir a la cama.
- Permanezca sentado con la espalda erguida durante al menos 30 minutos después de cada comida. Esto ayuda a evitar que los jugos estomacales vuelvan al esófago.

Diarrea

Puede que note cambios en sus defecaciones durante su tratamiento. Eso podría incluir tener más defecaciones o heces más suaves que lo normal. También es posible que le dé diarrea. Esos efectos secundarios pueden aparecer durante las primeras semanas de tratamiento y durar de 2 a 4 semanas después de que lo termine.

Las siguientes son pautas que le ayudarán a controlar la diarrea y otros cambios en sus defecaciones. Siga estas pautas hasta que las defecaciones vuelvan a la normalidad.

- Coma alimentos con bajo contenido de fibra, grasa y sin lactosa. Su enfermero le dará el recurso . En cuanto las

defecaciones vuelvan a la normalidad, puede comenzar a agregar alimentos de su dieta normal poco a poco.

- Trate de beber de 8 a 12 cuartos (2 a 3 tazas) de líquidos en el transcurso del día. Eso le ayudará a compensar el agua y las sales que se pierdan en las defecaciones.
  - Escoja bebidas como Gatorade®, jugos y néctares. Es mejor que primero se diluyan (agregarles un poco de agua) para que no sepan demasiado fuerte. El caldo de sopa sin grasa y Pedialyte® también son buenas opciones.
  - Limite las bebidas con cafeína (como el café, el té y los refrescos de cola), ya que estas deshidratan.
- Coma plátanos y papas sin cáscara. Esos alimentos reemplazan sales importantes que se podrían perder si tiene diarrea.
- Evite cualquier alimento o bebida que le empeore los síntomas.
- Tome medicamentos para la diarrea, como loperamide (Imodium®). Se pueden comprar en una farmacia sin necesidad de receta. Su médico podría recetarle otros medicamentos.

Reacciones en la piel y el cabello

Durante la radioterapia, es posible que tenga cambios en la piel y el cabello de la zona tratada. Esto puede ocurrir

tanto en el abdomen como en la espalda donde la radiación sale del cuerpo. 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 en la piel de las zonas sensibles le salgan ampollas, o que se abra y se pele. Si eso sucede, dígaselo al médico o al enfermero.
- 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 esto sucede, llame al médico o al enfermero.

El enfermero le enseñará a cuidar de su piel. Le pondrá

vendajes o cremas especiales, si las necesita. El médico podría suspenderle el tratamiento hasta que la piel sane.

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

Mantenga la piel limpia

- Báñese o dúchese todos los días. Use agua tibia y un jabón suave sin perfume (como Neutrogena®, Dove®, jabón para bebé, Basis® o Cetaphil®). Enjuáguese bien la piel y séquela dándose palmaditas con una toalla suave.
- Al lavarse, hágalo con delicadeza en la piel de la zona de tratamiento. No use ninguna esponja o paño para lavarse ni cepillo.
- Las marcas que le hayan tatuado antes del tratamiento son permanentes y no se quitan con el agua. Es posible que, durante el tratamiento, le hagan otras marcas, como el contorno de la zona de tratamiento, con un marcador. Esas marcas se las puede quitar con aceite mineral en cuanto los radioterapeutas le indiquen que puede hacerlo.
- **No use alcohol ni paños con alcohol en la piel de la zona de tratamiento.**

Hidrátese la piel a menudo

- Comience a usar un producto hidratante cuando inicie el tratamiento. Esto puede ayudar a minimizar las reacciones cutáneas. Puede usar un hidratante de venta libre (sin receta).
  - Utilice un producto hidratante que no tenga fragancias ni lanolina. El enfermero le podría sugerir un hidratante.
  - No use más de un hidratante a la vez, salvo que el enfermero le indique que use más.
- Si usa un producto hidratante, aplíquelo 2 veces al día.

Evite irritarse la piel de la zona que recibe 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 le receten un medicamento para tratar la comezón en la piel.
- Use ropa interior y ropa holgada de algodón en la zona de tratamiento. Evite la ropa ajustada que le frote la piel.
- Use solo los productos hidratantes, las cremas o las lociones de los que haya hablado con el enfermero u oncólogo de radioterapia.
- No se ponga maquillaje, perfume, polvos ni loción para después de afeitarse en la zona de tratamiento.

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

Fatiga

La fatiga es una sensación de 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 durante el tratamiento, como los siguientes:

- Los efectos de la radiación en el cuerpo.
- El ir y venir a sus tratamientos.
- 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, lea el recurso *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.

Cambios en su recuento de células sanguíneas

La médula ósea es la sustancia que hay en el interior de los huesos, la cual produce células sanguíneas. En el cuerpo humano hay 3 tipos de células sanguíneas:

- Glóbulos blancos que combaten las infecciones.
- Plaquetas que sirven para que la sangre coagule cada vez que nos lastimamos.
- Glóbulos rojos que llevan el oxígeno que se necesita

para tener energía.

Es posible que se le haya reducido el recuento de células sanguíneas cuando hay grandes áreas de médula ósea en la zona que se está tratando. La quimioterapia también puede afectar su recuento de células sanguíneas.

Realizaremos un seguimiento de sus recuentos de células sanguíneas con un análisis de sangre, el cual se llama recuento sanguíneo completo (CBC). Si sus recuentos disminuyen, podemos interrumpir su tratamiento hasta que el nivel aumente. Hablaremos de esto con usted si ocurre.

Salud sexual y reproductiva

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 recursos sobre problemas de salud sexual durante el tratamiento contra el cáncer. Se llaman *El sexo y el hombre adulto con cáncer* y *El sexo y la mujer adulta con cáncer* . Puede buscarlos en www.cancer.org o llamar al 800-227-2345 y pedir un ejemplar.

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 todos sus medicamentos a su cita. Si se está quedando con pocos medicamentos, dígaselo al oncólogo de radioterapia antes de que se le terminen. También puede llamar al enfermero u oncólogo de radioterapia en cualquier momento si tiene preguntas o inquietudes.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero si tiene:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Escalofríos.
- Molestia en la zona tratada.
- Cualquier síntoma nuevo o poco habitual.

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.

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.

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