Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia en el cerebro

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia en el cerebro 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.

Información sobre la radioterapia en el cerebro

La radiación puede administrarse para tratar tumores primarios en el cerebro (tumores que comenzaron en el cerebro). También se puede utilizar para tratar tumores que han hecho metástasis (que se han diseminado al cerebro desde otra parte del cuerpo). Su médico decidirá si recibirá radiación cerebral parcial o total.

Durante la radiación de haz externo, 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.

Algunas personas reciben un tipo especial de radioterapia de haz externo denominado radioterapia corporal estereotáctica (SBRT). La SBRT puede usarse en algunos tumores y es aún más precisa. Apunta a una zona pequeña del cerebro con altas dosis (cantidades) de radiación y administra dosis más bajas de radiación al tejido normal que lo rodea. Puede recibir dosis más altas para el tumor en cada sesión de tratamiento, lo que acorta el curso general del tratamiento.

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 radioterapia en el cerebro

Cita de simulación

Antes de comenzar su tratamiento de radiación, tendrá un procedimiento de planeación para su tratamiento llamado simulación. Esto se hace para garantizar que:

- El sitio de tratamiento se encuentre trazado.
- Usted reciba la dosis adecuada de radiación.
- La cantidad de radiación que llegue a los tejidos cercanos sea lo más pequeña posible.

Le harán escaneos de imagenología durante su simulación.

La simulación tomará unas 2 horas, aunque puede demorar más tiempo, según el tratamiento que su médico haya planificado para usted.

Según su plan de tratamiento, es posible que necesite imágenes más detalladas, incluida una imagen por resonancia magnética (IRM) que se utilizará para ayudar a elaborar su plan de tratamiento.

Medicinas que debe tomar

Durante su simulación, permanecerá acostado en una sola posición durante mucho tiempo. Si cree que se sentirá incómodo, hable con su proveedor de cuidados de la salud con anticipación. Puede tomar un analgésico sin receta o su analgésico habitual 1 hora antes de su simulación.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud con anticipación si cree que podría tener ansiedad durante su simulación. Puede recomendarle medicinas que le ayuden.

Qué cosas debe comer y beber

Puede comer y beber como de costumbre el día de su simulación.

Qué ropa ponerse

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

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

Retire los dispositivos de la piel

Es posible que use ciertos dispositivos en la piel. Algunos fabricantes de dispositivos recomiendan que se quite lo siguiente antes de su simulación o tratamiento:

- Monitor continuo de glucosa (CGM)
- Bomba de insulina

Si usa alguno de estos, pregúntele a su oncólogo de radioterapia si necesita retirarlos. De ser así, asegúrese de traer un dispositivo adicional para ponérselo después de su simulación o tratamiento.

Es posible que no esté seguro de cómo administrar su glucosa (azúcar en la sangre) mientras el dispositivo esté apagado. Si es así, antes de su cita, hable con el proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes.

Qué debe traer

Deje en casa cualquier artículo de valor que no necesite. Algunos ejemplos son tarjetas de crédito adicionales, dinero en efectivo extra y joyas.

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 se tenga que cambiar y ponerse una bata de hospital cuando sea el momento de su simulación. Déjese los zapatos puestos.

Si usa algo que le tape la cabeza (como una peluca, turbante o gorra), es posible que deba quitársela. Si usa un aparato para la sordera, pregúntele a su radioterapeuta si necesita quitárselo.

Es posible que un enfermero le coloque una vía intravenosa (IV) en una vena del brazo o de la mano antes de su simulación. Recibirá contraste a través de esta vía IV durante su simulación. El contraste es un tinte especial que ayuda al equipo a obtener imágenes claras de la zona que se va a tratar. Su equipo médico le informará si le administrarán un medio de contraste por vía IV durante su simulación. Si es alérgico al medio de contraste, dígaselo a su médico o enfermero.

Qué esperar durante su simulación

Sus radioterapeutas le ayudarán a subirse a la mesa de simulación. La mesa tendrá una sábana, pero es dura y no tiene cojín. Si no ha tomado ningún analgésico y cree que podría necesitarlo, dígales a los radioterapeutas antes de que comience la simulación.

Los radioterapeutas le ayudarán a colocarse en posición para su simulación. Estará acostado boca arriba durante su simulación y en cada tratamiento. Verá luces láser rojas o verdes en las paredes. Los radioterapeutas utilizan estas luces como guía cuando le colocan en la mesa.

No se mueva una vez que comience la simulación. Es importante que permanezca en la misma posición. Infórmeles a sus radioterapeutas si se siente incómodo o si necesita ayuda. Sus radioterapeutas pueden poner música para ayudarle a pasar el tiempo.

Preparación de la máscara o el molde

Llevará una mascarilla especial durante su simulación y todos los tratamientos para ayudarle a mantener la posición correcta. Los terapeutas se la colocarán.

Para confeccionar la mascarilla, el terapeuta le colocará una capa tibia de malla plástica sobre la cara mientras está acostado sobre la mesa de simulación. Luego le dará forma para que le cubra la cabeza. No tendrá ningún problema para respirar, escuchar o ver mientras tenga la máscara colocada.

Si va a recibir SBRT, se le hará un molde especial de la cabeza y los hombros. Una vez que se seque, su terapeuta hará una mascarilla. Para ello, le colocará una capa tibia de malla sobre la cara que tendrá un orificio (véase la figura 1).

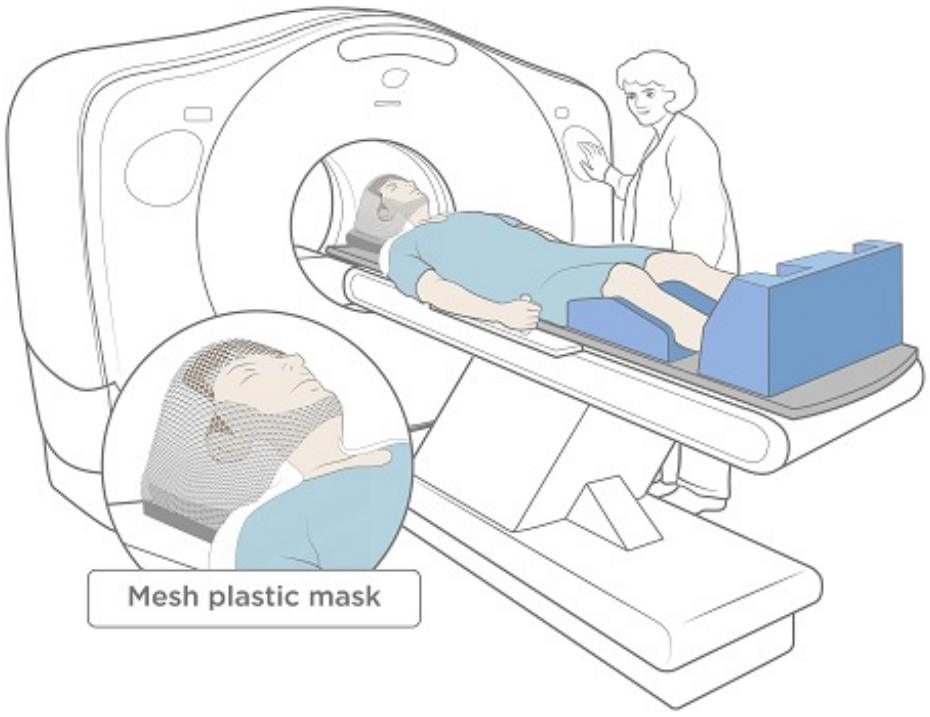


Figura 1. Exploración de imagenología con un molde y mascarilla para SBRT durante una simulación

Escaneos de imagenología y posicionamiento

Sus radioterapeutas usarán escaneos de imagenología para verificar y ajustar su posición durante toda su simulación. **Estas exploraciones se utilizan solo para planificar su tratamiento. No se utilizan para diagnosticar ni para encontrar tumores.** Por esa razón, no verá los resultados de las imágenes en MSK MyChart (su portal para pacientes).

Si le van a administrar un medio de contraste por vía IV, su radioterapeuta se lo inyectará en la vía IV unos 5 minutos antes de comenzar a hacer las exploraciones de imagenología.

La exploración tomará aproximadamente de 5 a 10 minutos.

Sentirá cómo la mesa de simulación se mueve dentro y fuera del escáner, y escuchará cómo el escáner se enciende y se apaga. Aunque parezca ruidoso, sus radioterapeutas podrán escucharle si necesita hablar con ellos. Entrarán y saldrán de la sala durante los escaneos, pero la sala cuenta con un micrófono, altavoz y cámara. Siempre habrá alguien que podrá verle y escucharle.

Marcas y fotografías

Cuando se seque la máscara, los radioterapeutas harán marcas en la mascarilla. Le tomarán varias fotografías en esa posición después de hacerle las marcas. Usarán las fotografías y las marcas para asegurarse de que esté en la posición correcta para sus tratamientos de radiación. Esta parte de la simulación tarda aproximadamente 15 minutos.

Qué esperar después de su simulación

Programaremos su procedimiento de ajuste y el primer tratamiento al final de su cita de simulación.

Programación de su tratamiento

Los tratamientos de radiación se pueden administrar de lunes a viernes. Para algunas personas, el tratamiento se administra en solo un día. Para otras personas, el tratamiento se administra durante varias semanas. Su horario se determinará según lo que su médico recomiende.

Su tratamiento puede administrarse en varios horarios diferentes. Puede ser:

- ☐ Un tratamiento único, generalmente administrado el mismo día del ajuste
- ☐ 3 a 5 tratamientos: _____
- ☐ Tratamiento diario, de lunes a viernes, durante aproximadamente _____ semanas.

Llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia para informar a su equipo de atención si no puede asistir al tratamiento por algún motivo. Hable con su radioterapeuta o con la persona encargada de la programación si necesita cambiar su horario por algún motivo.

Si le van a realizar una SBRT, su equipo de oncología radioterápica le informará sobre la duración de las sesiones. Esto variará según la cantidad de áreas que se estén tratando.

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.

Planeación para su tratamiento

Entre su simulación y el primer tratamiento, su oncólogo de radioterapia trabajará en colaboración con un equipo para planificar sus tratamientos. Ellos se valdrán de los escaneos de la simulación para planificar los ángulos y las formas de los haces de radiación. También determinarán la dosis de radiación que va a recibir. Ellos planifican y verifican cuidadosamente todos los detalles de sus tratamientos. Esto lleva de 1 a 10 días hábiles.

Qué sucede durante la radioterapia en el cerebro

Estará en la misma posición para sus tratamientos de radioterapia que durante su simulación. Es posible que desee tomar un analgésico o una medicina para la ansiedad antes de sus tratamientos de radioterapia si le resultó útil durante la simulación. Tome la medicina aproximadamente 1 hora antes de su cita.

Sus citas de tratamiento

Cada día que tenga tratamiento, regístrese en la recepción y siéntese en la sala de espera. Cuando estén listos para usted, sus radioterapeutas lo llevarán a la sala de tratamiento y lo ayudarán a acostarse en la mesa de tratamiento. Le colocarán exactamente en la misma posición en la que estuvo durante la simulación.

Procedimiento de ajuste y primer tratamiento.

Cuando venga para su primera cita de tratamiento, le realizarán escaneos de imagenología antes de que comience su tratamiento. Estos escaneos se llaman procedimiento de ajuste. En general, tardan entre 30 minutos y 1 hora.

Tratamientos de radioterapia

Durante cada una de sus citas de tratamiento, le harán escaneos de imagenología especiales (radiografías o tomografías computarizadas). Estas exploraciones son para asegurarse de que su posición y el área de tratamiento sean correctas. **No se utilizan para evaluar cómo responde el tumor a la radioterapia.**

Sus radioterapeutas harán todo lo posible para asegurarse de que esté cómodo en su posición de tratamiento. Una vez que todo esté listo, saldrán de la sala y comenzarán su tratamiento (véase la figura 2). Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva.

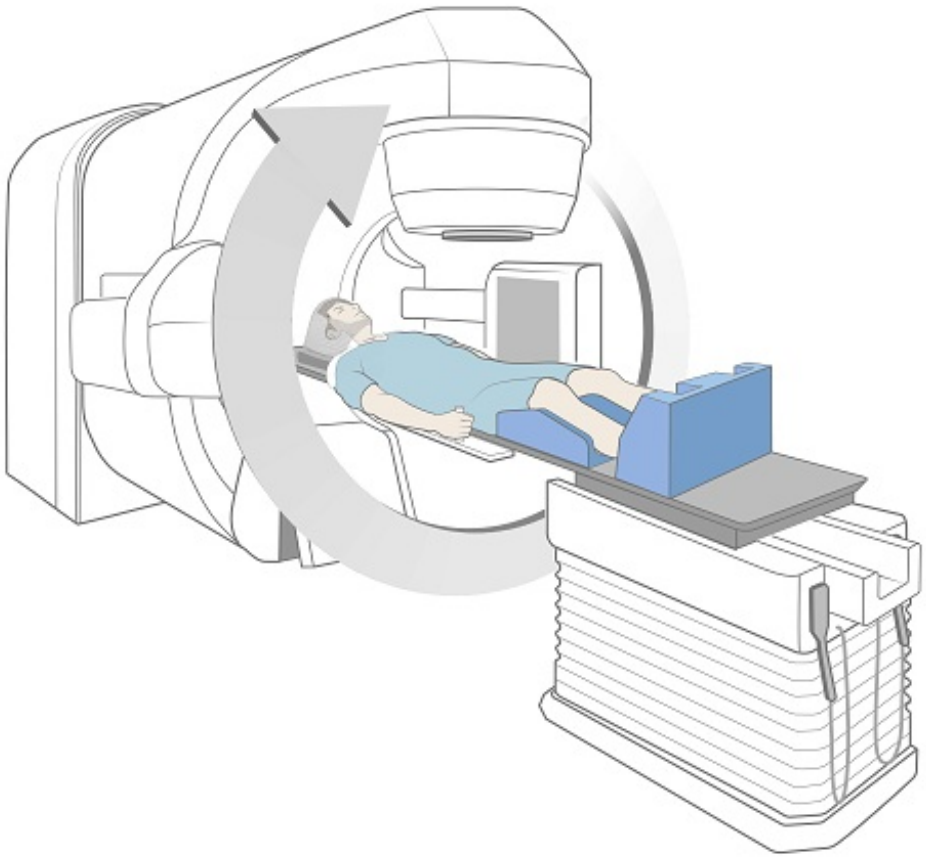


Figura 2. Durante su tratamiento

Usted no verá ni sentirá la radiación. Es posible que escuche la máquina a medida que se mueve a su alrededor y se enciende y apaga.

Estará solo en la sala durante su tratamiento, pero sus radioterapeutas lo verán en un monitor y lo escucharán a través de un intercomunicador todo el tiempo. Dígales si se siente incómodo o necesita ayuda.

Usted permanecerá en la sala de tratamiento de 15 a 60 minutos, según su plan de tratamiento. Pasará la mayor parte de este tiempo colocándose en la posición para el tratamiento. El tratamiento en sí mismo solo tarda algunos minutos.

No será radioactivo durante ni después de sus tratamientos de radioterapia. Es seguro para usted estar cerca de otras personas y mascotas.

Visitas de control

Su oncólogo de radioterapia o un enfermero de radioterapia se comunicará

con usted al menos una vez cada semana durante su radioterapia. Hablará con usted sobre cualquier preocupación, le preguntará sobre los efectos secundarios que pueda tener y responderá sus preguntas. Esta visita de control de estado puede ser una consulta de telemedicina o una visita antes o después de su tratamiento.

También puede pedir a un integrante de su equipo de radiación que se comunique con su oncólogo de radioterapia o enfermero cuando venga para su tratamiento. O puede llamar al consultorio de su oncólogo de radioterapia si necesita hablar con él o ella fuera de su cita de seguimiento de estado.

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 radioterapia en el cerebro

Algunas personas pueden tener efectos secundarios por la radioterapia. Los que presente, y su grado de intensidad, dependen de muchos factores, como por ejemplo:

- La dosis de radiación que recibe.
- La cantidad de tratamientos de radiación que recibe.
- La salud en general.

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

A continuación se muestran los efectos secundarios más frecuentes de la radioterapia en el cerebro. Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de

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

Inflamación en el cerebro

La radioterapia dirigida al cerebro puede hacer que el cerebro se inflame. Si tenía síntomas neurológicos antes de comenzar la radioterapia, estos podrían reaparecer o empeorar. También podrían aparecer síntomas nuevos.

Los síntomas neurológicos pueden ser, entre otros:

- Un dolor de cabeza que no desaparece después de tomar acetaminophen (Tylenol®).
- Convulsiones.
- Náuseas y vómito.
- Cambios en la visión, como visión doble.
- Inestabilidad al caminar.
- Cambio en el estado mental.
- Cambios en el habla, como confundir palabras o tener dificultad para encontrar las palabras.

Llame a su médico o enfermero de inmediato si presenta algún síntoma nuevo o si sus síntomas empeoran. El médico o enfermero querrán realizar una evaluación.

Su proveedor de cuidados de la salud le puede recetar medicina para ayudarle a controlar estos efectos secundarios. Algunas de estas medicinas son:

- Esteroides, por ejemplo dexamethasone (Decadron®). Los esteroides ayudan a reducir el edema cerebral causado por el tumor o por los efectos secundarios de la radioterapia.

Siga las instrucciones de su médico para tomar los esteroides. Le puede cambiar la dosis cuando sea necesario durante su tratamiento. Cuando su médico considere que es seguro, le indicará un plan para reducir gradualmente

la dosis de la medicina. Este proceso se conoce como reducción gradual de la medicina. **No deje de tomar la dexamethasone, a menos que se lo indique su médico.**

- Los esteroides pueden causar dolor de estómago, así que siempre tómelos juntos con alguna comida. Es posible que su equipo de atención le recete otra medicina para reducir el riesgo de irritación estomacal.
    - Los esteroides pueden elevar el riesgo de ciertas infecciones pulmonares. Es posible que su equipo de atención le dé un antibiótico llamado sulfamethoxazole y trimethoprim (Bactrim®) para bajar este riesgo.
    - Los esteroides pueden enmascarar síntomas de infección, como la fiebre.
    - Los esteroides pueden elevar sus niveles de azúcar en la sangre. Si tiene diabetes, informe a su equipo de radioterapia y al médico que le receta sus medicinas para la diabetes.
- Medicinas para controlar las convulsiones, como levetiracetam (Keppra®), phenytoin (Dilantin®), carbamazepine (Tegretol®), phenobarbital (Luminal®), o valproic acid (Depakene®).

Si está tomando alguna de estas medicinas anticonvulsivas, es posible que deba hacerse análisis de sangre para asegurarse de que está recibiendo la dosis correcta.

Consulte con su médico si es seguro que conduzca mientras toma estas medicinas.

Caída del cabello

Probablemente, empiece a perder parte del cabello del cuero cabelludo entre 2 y 3 semanas después de comenzar la radioterapia. Pregúntele a su oncólogo de radioterapia o enfermero qué esperar. Por lo general, el cabello volverá a crecer de 3 a 6 meses después de que termine la radioterapia.

Es posible que el color y la textura de su cabello sean diferentes después de su radioterapia. Puede cubrir su cuero cabelludo con una bufanda, turbante,

peluca o peluquín si se siente más cómodo así.

Si quiere usar una peluca o un peluquín, intente conseguirlo antes de que se le caiga el cabello. Será más fácil combinar su color de cabello y su peinado.

Es posible que su seguro de salud cubra el costo de su peluca o peluquín. Para que su peluca o peluquín estén cubiertos por el seguro, su médico debe hacerle una receta con un código de diagnóstico que indique que su pérdida de cabello se debe a un tratamiento para el cáncer. Consulte con su compañía de seguro para ver si cubren los costos de pelucas o peluquines y cuánto pagarán.

Cuidado del cabello

- Lávese suavemente el cabello con un champú suave cuando sea necesario.
- Utilice un cepillo de cerdas suaves en su cabello.
- No se tiña ni use productos para el cabello.

Reacciones cutáneas

Es posible que la piel en la zona de tratamiento cambie durante su radioterapia. Esto puede incluir la frente, las orejas y la parte posterior del cuello. Esto es normal. Pídale a su enfermero que le señale las zonas de su piel y cuero cabelludo que se verán afectadas.

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

A veces, las reacciones cutáneas empeoran durante la semana posterior a su

último tratamiento. Llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero si esto sucede. La piel sanará con el tiempo una vez que finalice la radioterapia, pero en general demora unas 3 o 4 semanas.

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

Mantenga la piel limpia

- Báñese o dúchese todos los días con agua tibia y un jabón suave sin perfume, como Dove®, Basis®, o Cetaphil®. Enjuáguese bien la piel y séquela dándose palmaditas con una toalla suave.
- Cuando se lave el cabello, hágalo con delicadeza en la piel y el cuero cabelludo. No use ningún paño para lavarse, paño para fregarse ni cepillo.
- No utilice alcohol ni paños con alcohol en la piel.

Mantenga la piel húmeda

- Su enfermero puede sugerirle que comience a usar un producto hidratante el primer día de su tratamiento. Si no es probable que tenga una reacción en la piel, no necesita usar un producto hidratante a menos que su piel se seque o sienta comezón.
- Utilice un hidratante sin fragancias ni lanolina. La lanolina es un aceite elaborado por los animales que tienen lana, como las ovejas. Puede hacer que la piel se vuelva más sensible.
    - Hay muchos hidratantes de venta libre (sin receta) que son buenos para utilizar. Su enfermero de radioterapia puede sugerirle uno. Pregúntele al enfermero si no está seguro de cuál usar.
- Use 1 hidratante a la vez, salvo que el enfermero le indique que use más.
- Si usa un producto hidratante, aplíquelo 2 veces al día.

Evite irritarse la piel

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

Fatiga

La fatiga es una sensación de mucho cansancio y debilidad. Cuando siente fatiga, es posible que no quiera hacer nada. Puede tener problemas para concentrarse, una sensación de lentitud o menos energía de lo normal. La fatiga puede variar de leve (no muy malo) a grave (muy malo). Podría ser peor en determinados momentos del día.

Puede empezar a sentir fatiga 2 a 3 semanas después del tratamiento. Es posible que siga sintiendo fatiga durante algunas semanas o incluso varios meses después de terminar la radioterapia. La fatiga generalmente mejora con el tiempo.

Hay muchos motivos por los que puede sentir fatiga durante la radioterapia.

Entre otros:

- Los efectos de la radiación en el cuerpo.
- Viajar de ida y vuelta para asistir a las citas de tratamiento.
- No dormir lo suficiente por la noche.
- No consumir suficiente proteína y calorías.
- Tener dolor u otros síntomas.
- Sentir ansiedad (nervioso) o depresión (infeliz).
- Efectos secundarios de algunos medicamentos.

Maneras de hacer frente a la fatiga

- Si está trabajando y se siente bien, está bien que siga trabajando. Pero trabajar menos puede ayudarlo a tener más energía.
- Planifique sus actividades diarias. Elija las cosas que necesita o realmente quiere hacer. Hágalas cuando tenga más energía. Por ejemplo, puede elegir ir a trabajar pero no hacer las tareas del hogar. Puede elegir ver el evento deportivo de sus hijos pero no salir a cenar.
- Planifique tiempo para descansar o tomar siestas cortas (de 10 a 15 minutos) durante el día, especialmente cuando se sienta más cansado.
- Intente dormir al menos 8 horas cada noche. Esto quizás sea más sueño del que necesitaba antes de comenzar la radioterapia. Puede resultarle útil:
    - Ir a dormir más temprano y levantarse más tarde.
    - Estar activo durante el día. Por ejemplo, si puede hacer ejercicio, podría salir a caminar o hacer yoga.
    - Relajarse antes de acostarse. Por ejemplo, lea un libro, arme un rompecabezas, escuche música o dedíquese a otros pasatiempos que le tranquilicen.
- Pídales a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas del hogar y los mandados. Consulte con su compañía de seguros de salud para ver si cubre servicios de atención a domicilio.

- Puede que tenga más energía cuando hace ejercicio. Pregúntele a su oncólogo de radioterapia si puede hacer ejercicio ligero, como caminar, andar en bicicleta, hacer estiramiento o yoga. Lea *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer por medio de ejercicios* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) para obtener más información.
- Coma alimentos con alto contenido de proteína y calorías. Lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) para obtener más información.

Algunas cosas pueden empeorar la fatiga. Algunos ejemplos son:

- Dolor
- Náuseas (una sensación de que va a vomitar)
- Diarrea (heces sueltas o aguadas)
- Problemas para dormir
- Sentirse deprimido o ansioso

Pídale ayuda a su oncólogo de radioterapia o a su enfermero si presenta estos u otros síntomas o efectos secundarios.

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 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.

Qué sucede después de la radioterapia en el cerebro

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

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

Vitaminas y suplementos alimenticios después de la radioterapia

- Es posible que reciba otros tratamientos contra el cáncer junto con su radioterapia. Si es así, pregúntele al médico al frente del tratamiento cuándo es seguro empezar a tomar suplementos alimenticios nuevamente.

Hay algunos suplementos alimenticios que no son seguros de tomar antes de una cirugía o durante la quimioterapia.

- Si no está recibiendo otros tratamientos contra el cáncer, puede empezar a tomar suplementos alimenticios de nuevo 1 mes después de su último tratamiento de radiación.

Si quiere hablar con un nutricionista dietista clínico sobre su dieta o sus suplementos, dígaselo a su enfermero de radiación.

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