Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia de haz externo en la mama o en la pared torácica

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia de haz externo en la mama o pared torácica que se le hará en Memorial Sloan Kettering (MSK). Le ayudará a saber qué esperar y cómo cuidarse antes, durante y después de la radioterapia.

Lea este recurso antes de comenzar la radioterapia. Úselo como fuente de información en los días previos a sus tratamientos para ayudarle a prepararse.

Información sobre la radioterapia

La radioterapia utiliza radiación de alta energía para tratar el cáncer. Su función consiste en dañar esas células y en dificultarles 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

Con la radioterapia de haz externo, una máquina dirigirá un haz de radiación directamente al tumor desde fuera del cuerpo. La radiación atravesará el cuerpo y destruirá las células cancerosas en su camino. No la verá ni la sentirá.

Es posible que reciba radioterapia de haz externo en una o más de las siguientes zonas del cuerpo:

- El pecho
- La pared torácica
- Los ganglios linfáticos cerca de la clavícula
- Los ganglios linfáticos debajo del brazo
- Los ganglios linfáticos cerca del esternón

Su oncólogo de radioterapia y su enfermero hablarán con usted sobre su plan de 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.
- 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.

Antes de su radioterapia

Vitaminas y suplementos alimenticios durante la radioterapia

Puede tomar un multivitamínico durante su radioterapia. No tome más de la cantidad diaria recomendada (CDR) de ninguna vitamina o mineral.

No tome ningún otro suplemento alimenticio sin hablar antes con un integrante de su equipo de atención. Las vitaminas, los minerales y los suplementos herbales o botánicos (a base de plantas) son ejemplos de suplementos alimenticios.

Cita de simulación

Tendrá un procedimiento de planeación para su tratamiento llamado simulación antes de comenzar su radioterapia. Durante su simulación, los radioterapeutas le harán escaneos de imagenología y pueden marcar la piel con pequeños puntos de tatuaje. Estas acciones se hacen para lo siguiente:

- Mapear la zona donde recibirá tratamiento.
- Asegurarse de recibir la dosis (cantidad) correcta de radiación.
- Limitar la dosis de radiación que llega a los tejidos cercanos.

La simulación tardará de 60 a 90 minutos.

Preparación para la simulación

Estará acostado en una posición durante su simulación. Si cree que se sentirá incómodo sin moverse, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede tomar acetaminophen (Tylenol®) o su analgésico habitual antes de su simulación.

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Es posible que deba desvestirse de la cintura hacia arriba y ponerse una bata de hospital. No use joyas, talco ni lociones o cremas a menos que un integrante de su equipo de radioterapia le diga que está bien hacerlo.

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.

Al llegar

Cuando llegue para su simulación, un integrante de su equipo de radioterapia lo registrará. Sus radioterapeutas también lo saludarán y tomarán una foto de su rostro. Esta foto servirá para identificarle durante todo su tratamiento. Sus radioterapeutas hablarán con usted sobre qué esperar durante la simulación.

Muchos integrantes del personal le pedirán que diga y deletree su nombre completo y fecha de nacimiento durante su cita. 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.

Durante su simulación

Si necesita desvestirse de la cintura hacia arriba y ponerse una bata de hospital para su simulación, un integrante del personal le llevará al vestuario. Déjese los zapatos puestos. Si usa algo que le tape la cabeza (como una peluca, turbante o gorra), es posible que deba quitársela. **Si necesita ayuda para cambiarse, dígaselo a un integrante de su equipo de radioterapia.** Un proveedor de cuidados le ayudará en el vestuario.

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

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

Los radioterapeutas entrarán y saldrán de la habitación

durante su simulación. Siempre habrá alguien que podrá verle y escucharle. Escuchará a sus radioterapeutas hablar entre ellos mientras trabajan. También le dirán lo que están haciendo.

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

Posicionamiento

Puede acostarse boca arriba o boca abajo. En cualquiera de las posiciones, tendrá uno o los dos brazos levantados por encima de la cabeza. Una vez que su simulación comience, no se mueva. Es importante que permanezca en la misma posición. Si se siente incómodo o necesita ayuda, dígaselo a sus radioterapeutas.

Escaneos de imagenología

Le harán escaneos de imagenología en la zona del cuerpo donde recibirá tratamiento. Estas imágenes se harán con una máquina de radiografía llamada simulador o en una máquina de escaneo por tomografía computarizada (CT) (véase la figura 1). Estos escaneos solo se utilizan para mapear su tratamiento. No se utilizan para diagnóstico ni para buscar tumores. Si necesita otros escaneos de imagenología, su enfermero

de radioterapia le dirá qué esperar.

El escaneo tomará unos 45 minutos. Durante los escaneos, escuchará que la máquina se enciende y apaga. Aunque el ruido parezca fuerte, el radioterapeuta podrá escucharle si usted le habla.

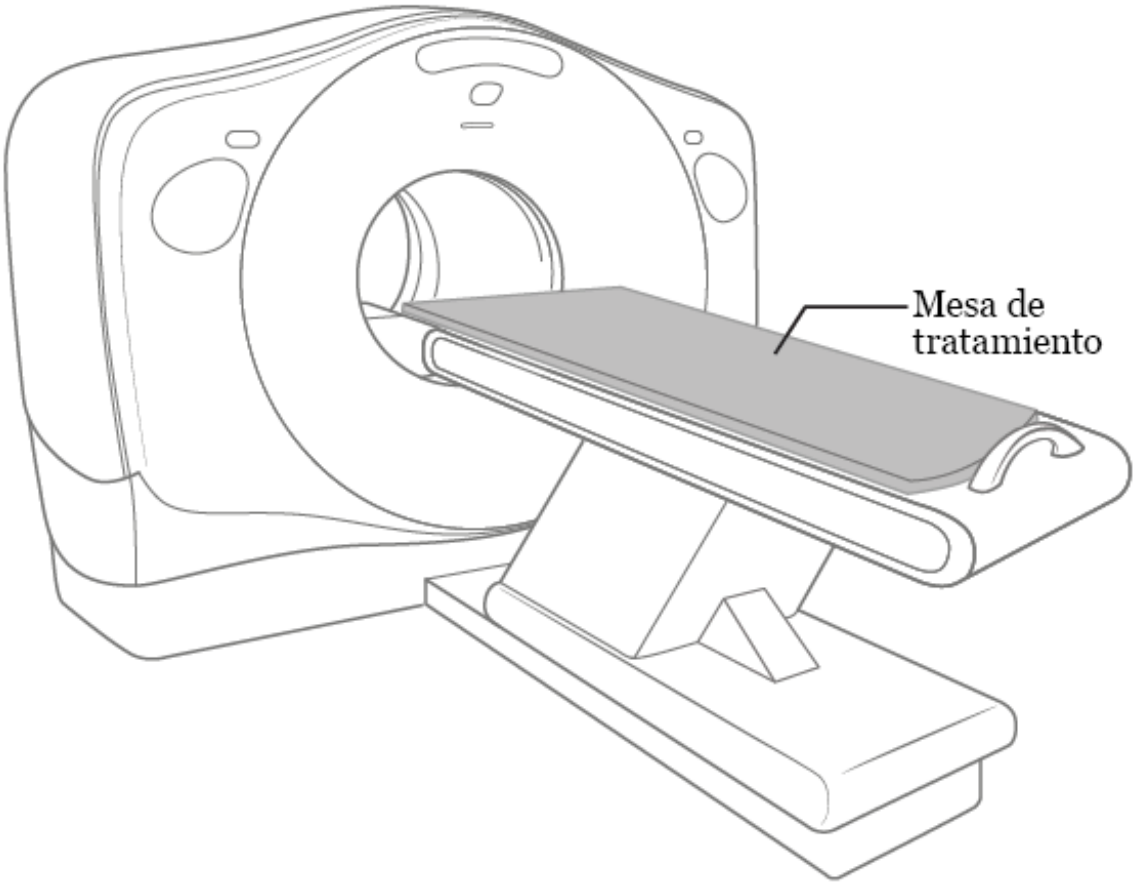

Figura 1. Un ejemplo de una máquina de imagenología

Tatuajes y marcas corporales

Sus radioterapeutas usarán un marcador con punta de fieltro para marcar la piel en la zona donde realizarán el tratamiento. También es posible que necesite marcas en la piel, denominadas tatuajes. Si es así, los

radioterapeutas usarán una aguja esterilizada (limpia) y una gota de tinta para hacerlos. Cada tatuaje se sentirá como un pinchazo. No será más grande que la cabeza de un alfiler.

Después de hacer los tatuajes, los radioterapeutas le tomarán fotos en su posición. Usarán las fotos y los tatuajes para asegurarse de que esté en la posición correcta para sus tratamientos de radiación.

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

Programación de sus tratamientos de radiación

Al final de su simulación, se le programarán la citas para el procedimiento de ajuste y para recibir el tratamiento. También se le asignará una máquina de tratamiento de radiación para sus tratamientos de radiación.

Si recibe radioterapia después de una tumorectomía, recibirá radioterapia en toda la mama afectada durante 3½ a 5 semanas. Si recibe radioterapia en la pared torácica o en los ganglios linfáticos cerca de la clavícula, debajo del brazo o cerca del esternón, recibirá radioterapia todos los días durante 5 a 6 semanas. El

oncólogo de radioterapia hablará con usted acerca del programa de tratamiento.

Sus tratamientos de radiación serán diarios, de lunes a viernes, durante aproximadamente _____ semanas.

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

Planeación para su tratamiento

Entre su simulación y su primer tratamiento de radiación, su oncólogo de radioterapia trabajará en colaboración con un equipo para planificar sus tratamientos de radiación. Utilizarán los escaneos de imagenología realizados durante su simulación para planificar los ángulos y las formas de los haces de radiación. Los detalles se planifican y verifican

cuidadosamente. Esto lleva de 1 a 2 semanas.

Procedimiento de ajuste

Tendrá un procedimiento de ajuste antes de su primer tratamiento de radiación. Dependiendo de su plan de tratamiento, este podría ser el mismo día que su primer tratamiento de radiación o 1 o 2 días antes.

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

Cuando llegue al procedimiento de ajuste, un integrante del personal le mostrará el vestuario y le pedirá que se ponga una bata de hospital. Sus radioterapeutas le llevarán a la habitación donde recibirá los tratamientos de radiación todos los días. Le ayudarán a acostarse en la mesa de tratamiento en la misma posición en la que estuvo durante su simulación.

Sus radioterapeutas tomarán radiografías especiales llamadas películas de rayos para asegurarse de que su posición y la zona de tratamiento sean las correctas. Las películas de rayos se repetirán durante todo el tratamiento. No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.

Durante su radioterapia

El día de su primer tratamiento de radiación, comenzará a ponerse una pomada de triamcinolona al 0.1 % en la piel en la zona de tratamiento. Es una pomada recetada que le ayudará a proteger la piel. La usará todos los días, una vez por la mañana y otra por la noche. Esto incluye los días que no tiene tratamiento. Su enfermero de radioterapia le dará más información al respecto antes de su primer tratamiento.

Su oncólogo de radioterapia también puede recomendarle usar Mepitel® Film para proteger la piel en la zona de tratamiento. Si lo hace, colóquelo sobre la piel en la zona de tratamiento antes de su primer tratamiento. Déjelo puesto hasta que los bordes empiecen a despegarse.

Permanecerá en una misma posición entre 10 y 20 minutos durante cada uno de los tratamientos de radiación, según su plan de tratamiento. Si cree que estará incómodo al estar recostado y sin moverse, puede tomar acetaminophen (Tylenol) o su analgésico habitual 1 hora antes de sus citas.

Citas de tratamiento de radiación

Cuando llegue a sus citas para recibir el tratamiento de

radiación, regístrese en recepción y tome asiento en la sala de espera. Cuando los radioterapeutas estén listos para recibirle, le pedirán que se ponga una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos.

Durante sus tratamientos de radiación

Sus radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento y le ayudarán a recostarse sobre la mesa de tratamiento (véase la figura 2). Se le colocará exactamente en la misma posición en la que estuvo durante su simulación y el procedimiento de ajuste. Sus radioterapeutas harán todo lo posible para asegurarse de que esté cómodo. Luego, saldrán de la habitación, cerrarán la puerta y comenzarán su tratamiento.

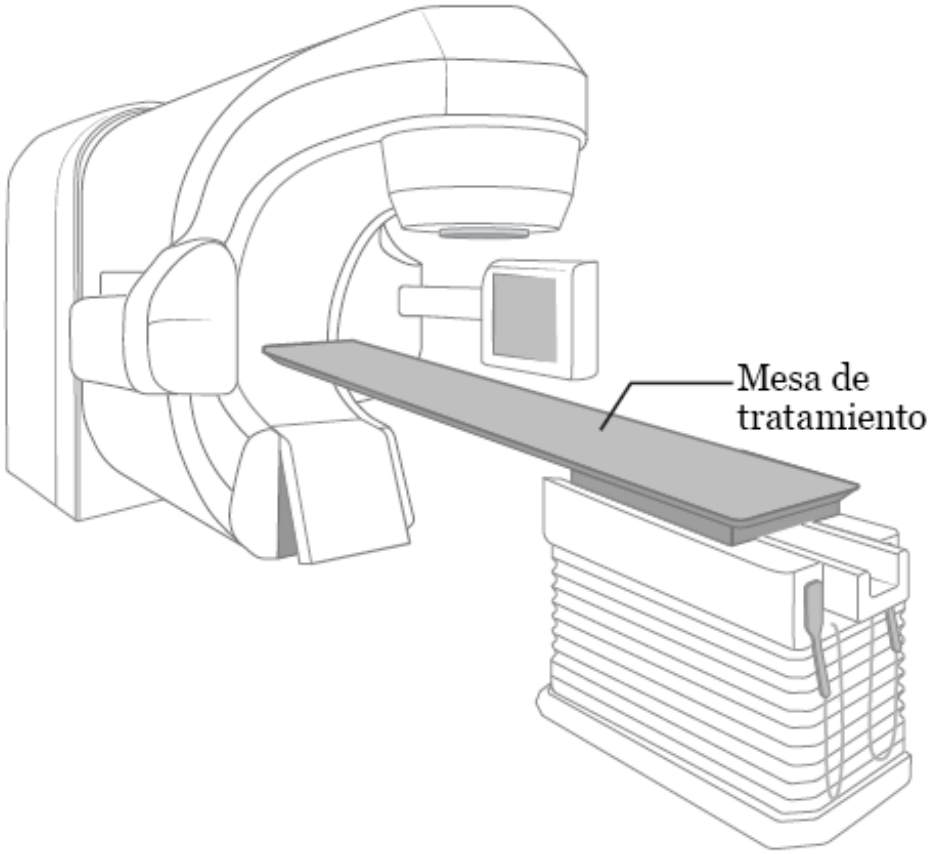

Figura 2. Un ejemplo de máquina de radioterapia

Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva. 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. Sus radioterapeutas podrán verle en un monitor y hablar con usted a través de un intercomunicador durante todo su tratamiento. Dígales si se siente incómodo o necesita ayuda.

Usted permanecerá en la sala de tratamiento entre 10 a 20 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.

Su tratamiento de radiación no hará que usted ni su ropa se vuelvan radiactivos. Es seguro estar con otras personas.

Información sobre los refuerzos

Si recibe radioterapia después de una tumorectomía, es posible que reciba una dosis extra de radiación llamada refuerzo después de terminar la primera parte de su radioterapia. Durante el refuerzo, la radiación se dirigirá solo a la zona en la que se encontraba el bulto o las células cancerosas, en lugar de a toda la mama.

Si recibe radiación en la pared torácica o en los ganglios linfáticos cerca de la clavícula, debajo del brazo o cerca del esternón, es posible que no necesite un refuerzo.

Durante su cita de refuerzo

Antes de recibir el refuerzo, el radioterapeuta le marcará la piel con un marcador de fieltro para delinear el campo de refuerzo. Póngase una blusa que no le importe que se manche. La tinta del marcador puede manchar su ropa. Además, estas marcas en la piel no son permanentes. No se las lave hasta que termine el tratamiento.

Recibirá la misma cantidad de radiación que recibió para sus otros tratamientos, pero se dirigirá a una zona más pequeña. Es posible que use una máquina de tratamiento diferente para su refuerzo o que deba acostarse en una posición diferente.

Visitas de control

Su oncólogo de radioterapia y su enfermero le verán todas las semanas para hablar con usted sobre sus inquietudes, preguntarle sobre los efectos secundarios que pueda tener y responder sus preguntas. Esta consulta será antes o después de sus tratamientos todos los _____. Planifique estar en su cita de tratamiento durante aproximadamente 1 hora adicional en esos días.

Durante estas citas, su oncólogo de radioterapia y su enfermero revisarán la piel de la zona de tratamiento. Es posible que le receten pomadas o cremas y vendajes especiales para cuidar la piel.

Si necesita hablar con su oncólogo de radioterapia o enfermero entre sus visitas de control, llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia o pídale a sus radioterapeutas o a otro integrante del personal que se comunique con ellos.

Correos electrónicos semanales

También le enviaremos por correo electrónico un cuestionario sobre sus síntomas cada semana. Este cuestionario ayuda a su equipo de radioterapia a saber cómo le está yendo y si tiene algún efecto secundario. Completará el cuestionario una vez a la semana durante 8 semanas después de terminar la radioterapia.

Es útil leer los recursos *Cómo comunicarse con su equipo de atención médica por medio de MyMSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk) y *Cómo tomarse fotografías de la piel para el proveedor de cuidados de la salud* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider).

Efectos secundarios de la radioterapia en la mama o la pared torácica

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.

Es posible que comience a notar efectos secundarios alrededor de 2 semanas después de que empiece con la radioterapia. Podrían empeorar durante su radioterapia, pero mejorarán lentamente entre 6 y 8 semanas después de su último tratamiento. Es posible que lleve más tiempo para que desaparezcan algunos efectos secundarios. Siga las pautas de esta sección para ayudarle a lidiar con los efectos secundarios durante y después de su radioterapia.

Reacciones en la piel y el cabello

La piel y el cabello en la zona de tratamiento cambiarán durante su radioterapia. Esto es normal.

- Probablemente la piel se le torne rosa, roja o bronceada, o tenga el aspecto de quemada por el sol. La piel de los pliegues debajo del brazo y la mama, sobre la clavícula y en otras partes de la zona de tratamiento que han estado expuestas al sol puede ampollarse y pelarse.
- Es posible que la piel se vuelva muy sensible y que sienta comezón.
- 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 radioterapia si tiene un sarpullido en cualquier momento durante la

radioterapia. A veces, los sarpullidos son un indicio de infección.

- Es posible que pierda parte o todo el vello debajo del brazo en el lado tratado. Por lo general, vuelve a crecer en 2 a 4 meses después de terminar la radioterapia.

Si la piel se abre, se humedece y supura, comuníquese con su equipo de radiación. Ellos pueden recetarle una crema llamada Silvadene® (sulfadiazina de plata). Su oncólogo de radioterapia también puede detener su radioterapia hasta que su piel sane, aunque esto rara vez es necesario.

Las reacciones cutáneas a la radioterapia suelen ser más intensas 1 o 2 semanas después de finalizar la radioterapia y luego comienzan a cicatrizar. A menudo, las reacciones cutáneas tardan de 3 a 4 semanas en cicatrizar. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en comunicarse con su oncólogo de radioterapia o enfermero.

Pautas para el cuidado de la piel

Siga estas pautas para cuidar la piel durante el tratamiento. Sígalas hasta que su piel mejore. Estas pautas solo se refieren a la piel de la zona de

tratamiento.

Su enfermero de radioterapia le dará más información sobre el cuidado de la piel. Esto puede incluir la aplicación de pomadas, cremas, vendajes especiales o las tres cosas. Siga las instrucciones que reciba de su proveedor.

- Báñese o dúchese todos los días con 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.
- Puede utilizar desodorante en la piel intacta (no dañada) de la zona de tratamiento. Deje de usarlo si se le irrita la piel.
- 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. Es posible que, durante el tratamiento, le hagan otras marcas, como el contorno de la zona de tratamiento, con un marcador violeta con punta de fieltro. Puede quitar las marcas con aceite mineral en

cuanto los radioterapeutas le indiquen que puede hacerlo.

- Aplique una fina capa de pomada de triamcinolona al 0.1 % en la zona de tratamiento 2 veces al día. No es necesario retirar la pomada antes de los tratamientos de radiación. Siga usando la pomada de triamcinolona al 0.1 % 2 veces al día hasta 2 semanas después de terminar la radioterapia.
- **No utilice alcohol o paños con alcohol en la piel de la zona de tratamiento.**

Evite irritarse la piel de la zona de tratamiento.

- Use ropa interior y ropa holgada de algodón en la zona de tratamiento. Evite la ropa ajustada que le frote la piel, incluidos los sostenes con varillas.
- No se ponga maquillaje, perfume, polvos ni loción para después de afeitarse en la zona de tratamiento.
- No se ponga cinta en la zona tratada.
- Si tiene comezón en la piel, no se la rasque. Siga utilizando la pomada de triamcinolona al 0.1 % 2 veces al día. Es el mejor tratamiento para la comezón.
- Evite afeitarse 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 tratada entre en contacto con temperaturas extremadamente altas o bajas. Esto incluye bañeras de hidromasaje, botellas de agua, compresas calientes y compresas de hielo.
- Si no tiene ninguna reacción cutánea durante el tratamiento, puede nadar en una piscina con agua con cloro. Enjuáguese el cloro inmediatamente después de salir de la piscina.
- Evite broncearse o quemarse la piel durante el tratamiento y por el resto de su vida. Si va a exponerse al sol, use un 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.

Molestia o hinchazón mamaria

Es posible que tenga cierta sensibilidad al tacto en la mama en el lado afectado, especialmente en el pezón. También es posible que se le forme líquido extra en la mama, lo cual quizás cause sensaciones agudas y punzantes. Es posible que tenga una sensación de pesadez o hinchazón en la mama o el pecho. El hombro del lado afectado también puede sentirse rígido.

Estas sensaciones pueden comenzar dentro de los

primeros días de su radioterapia. Pueden continuar durante muchos meses después de que termine la radioterapia. A continuación hay sugerencias para ayudarle a reducir esta molestia.

- Si usa sostenes, tal vez desee elegir sostenes suaves y sueltos sin varillas. Los sujetadores deportivos o de algodón son buenas opciones. Incluso quizás le resulte más cómodo no usar sostén de ningún tipo.
- Tome analgésicos, como medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), en la medida de lo necesario. Algunos ejemplos de NSAID son ibuprofen (Advil®) y naproxen (Aleve®). Si no puede tomar un NSAID, puede tomar acetaminophen (Tylenol) en su lugar.

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 o de falta de energía.

Puede tener fatiga después de 2 a 3 semanas de tratamiento de radiación. La fatiga puede variar de leve a intensa y puede empeorar en ciertos momentos del día. La fatiga desaparecerá gradualmente después de que termine la radioterapia, pero puede durar varios

meses.

Hay muchas razones por las que puede sentir fatiga durante la radioterapia, que incluyen:

- Los efectos de los tratamientos de radiación en el cuerpo.
- El tener que viajar para sus citas de tratamiento de radiación.
- No dormir lo suficiente por la noche.
- No comer suficiente proteína y calorías.
- Tener dolor u otros síntomas.
- Sentir ansiedad o depresión.
- Los efectos secundarios de ciertos medicamentos.

Cómo hacer frente a la fatiga

- Si está trabajando y se siente bien, está bien que siga trabajando. Si siente fatiga, trabajar menos puede ayudarle a tener más energía.
- Planifique sus actividades diarias. Elija las cosas que necesita o realmente quiere hacer y hágalas cuando tenga más energía. Por ejemplo, podría ir a trabajar pero no hacer las tareas del hogar, o 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. También puede resultarle útil:
  - Ir a dormir más temprano por la noche y levantarse más tarde por la mañana.
  - Estar activo durante el día. Por ejemplo, si puede hacer ejercicio, podría salir a caminar, hacer yoga o andar en bicicleta.
  - Relajarse antes de acostarse. Por ejemplo, lea un libro, arme un rompecabezas, escuche música o dedíquese a pasatiempos que le tranquilicen.
- Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas del hogar y los mandados. Consulte con su compañía de seguros para ver si cubre servicios de atención a domicilio.
- Algunas personas tienen más energía cuando hacen ejercicio. Pregúntele a su oncólogo de radioterapia si puede hacer ejercicio ligero, como caminar, estirarse o hacer yoga. Lea el recurso *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. Puede encontrarlo en línea o pedirle una copia a un integrante de su equipo de radioterapia.

- Coma alimentos y beba líquidos con alto contenido proteico y calórico. 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) o *Nutrición y cáncer de mama: cómo llevar una dieta saludable* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions) para obtener más información. Puede encontrarlos en línea o pedirle una copia a un integrante de su equipo de radioterapia.

Los síntomas como dolor, náuseas (sensación de que va a vomitar), diarrea (defecaciones sueltas o aguadas), dificultad para dormir o sentirse deprimido o ansioso pueden aumentar la fatiga. Pida ayuda al enfermero u oncólogo de radioterapia con cualquier otro síntoma que tenga.

Salud sexual y reproductiva

Puede ser sexualmente activo durante su radioterapia, a

menos que su oncólogo de radioterapia le dé otras instrucciones. No será radioactivo ni pasará radiación a nadie más. Si usted o la persona con la que es sexualmente activo puede quedar embarazada, es importante que utilice métodos anticonceptivos durante la radioterapia.

Es posible que tenga inquietudes en cuanto a la forma en que el cáncer y el tratamiento podrían afectar su vida sexual. La radioterapia puede afectar su salud sexual tanto física como emocionalmente. 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

También ofrecemos 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 tratamiento.

- Para obtener información sobre nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer o para hacer una cita, llame al 646-888-5076.
- Para obtener información sobre nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina o para hacer 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

Para obtener más información sobre su salud sexual durante el tratamiento del cáncer, lea *El sexo y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment). 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 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 radioterapia

Siga completando las encuestas semanales que recibirá por correo electrónico.

Citas de seguimiento

Es importante que asista a todas sus citas de seguimiento con su oncólogo de radioterapia. Durante estas citas, controlarán cómo está respondiendo el cáncer y su cuerpo a la radioterapia.

Anote sus preguntas e inquietudes antes de sus citas de seguimiento. Traiga las preguntas y una lista de todos sus medicamentos con usted. También puede llamar a su oncólogo de radioterapia o enfermero en cualquier momento después de terminar la radioterapia o entre sus visitas de seguimiento si tiene alguna pregunta o inquietud.

En algún momento, es posible que el oncólogo de radioterapia transfiera su atención a un enfermero practicante en sobrevivencia (SNP). El SNP es integrante del equipo de cáncer de mama de MSK. Trabaja en estrecha colaboración con su oncólogo de radioterapia. A medida que disminuyan sus necesidades, su SNP y su oncólogo de radioterapia pueden transferir su seguimiento a su médico local. El momento oportuno dependerá de su plan de tratamiento y del cáncer específico que tenga.

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, dígale a su enfermero de radiación.

Cuándo llamar a su oncólogo de radioterapia o enfermero

Llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero si:

- Tiene una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene escalofríos.
- Tiene la piel adolorida, descamada, con ampollas, húmeda o con secreciones.
- Tiene molestias en la zona de tratamiento.

- La mama, la axila o el brazo se hinchan más.
- Tiene síntomas nuevos o inusuales.

Detalles de contacto

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.

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

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.

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.

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, pueden recomendar 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.

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.

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, visite www.msk.org/pe/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