Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia en la pelvis

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia en la pelvis 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 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.

Antes de su primera radioterapia, se le realizará un procedimiento de planeación para su tratamiento llamado simulación. Durante su simulación, sus radioterapeutas tomarán imágenes y marcarán su piel con pequeños puntos de tatuaje. Esto se hace para:

- Mapear el sitio de tratamiento.
- Asegurarnos de que reciba la dosis (cantidad) correcta de radiación.
- Limitar la cantidad de radiación que llega a los tejidos cercanos sanos.

Durante sus tratamientos de radiación, una máquina dirigirá haces de radiación directamente al tumor. Los haces atravesarán su cuerpo y dañarán las células cancerosas en su camino. Usted no verá ni sentirá la radiación.

La radioterapia tarda un tiempo en ejercer su efecto. Lleva días o semanas de tratamiento antes de que las células cancerosas comiencen a morir. Estas células siguen muriendo durante semanas o meses después de la radioterapia.

Radioterapia y fertilidad

Debe usar anticonceptivos (control de la natalidad) durante su radioterapia si es una persona sexualmente activa y si usted o su pareja podría quedar embarazada. No debe concebir un hijo durante su radioterapia ni durante 1 a 2 años después de finalizar la radioterapia. Para obtener más información, lea la sección “Salud sexual y reproductiva” de este recurso.

Si desea tener hijos después de su radioterapia, hable con su médico antes de comenzar el 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 la pelvis

Dilatador vaginal

Si tiene vagina, es posible que su médico le recomiende usar un dilatador vaginal durante su simulación y sus tratamientos. Le hablará sobre esto antes de su cita de simulación. Para obtener más información, lea *Instrucciones para el uso de un dilatador vaginal durante la simulación y el tratamiento de radioterapia* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/instructions-for-using-vaginal-dilator-during-radiation-simulation-and-treatment).

Cita de simulación

Su simulación durará 1 hora o más. Puede ser más corta o más larga según su plan de tratamiento específico.

Exploración por tomografía por emisión de positrones y tomografía computarizada (escaneo PET-CT)

Algunas personas se someten a un PET-CT durante su simulación. Si este es su caso, su enfermero le dará instrucciones detalladas para que se prepare para el escaneo.

A veces, en los escaneos PET-CT se utiliza contraste intravenoso (IV). El contraste IV es un tinte que se introduce en el torrente sanguíneo para que las imágenes sean más claras. Algunas personas son alérgicas al contraste IV. Si es alérgico, su enfermero le dirá qué hacer.

Si va a someterse a un escaneo PET-CT, no coma ni beba nada excepto agua durante las 6 horas previas a la hora de su cita. Esto incluye goma de mascar,

caramelos solubles, pastillas para la tos y mentas. Si ha consumido algo además de agua, es posible que tengamos que reprogramar su escaneo PET-CT.

Medicinas que debe tomar

Permanecerá acostado en una posición durante su simulación. Si cree que estará incómodo, tome 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 puede ponerse ansioso durante su simulación, hable con su proveedor de cuidados de la salud con anticipación. Puede recomendarle medicinas que le ayuden.

Qué cosas debe comer y beber

La mayoría de las personas pueden comer y beber como de costumbre antes de su simulación. Su proveedor de cuidados de la salud le indicará si necesita seguir instrucciones especiales para comer o beber antes de su simulación.

Qué ropa ponerse

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Deberá cambiarse y ponerse una bata de hospital.

Retire los dispositivos de la piel

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

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

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

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

con el proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes.

Qué esperar a su llegada

Un integrante del equipo de radioterapia lo registrará cuando llegue. Le dará una pulsera de identificación (ID) con su nombre y fecha de nacimiento. Durante su cita, muchos miembros del personal verificarán la pulsera de identificación y le pedirán que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento. Esto se hace por su seguridad. Existe la posibilidad de que se esté atendiendo a personas con el mismo nombre o con un nombre similar el mismo día que a usted.

Sus radioterapeutas le explicarán qué esperar durante la simulación. Si aún no ha firmado un formulario de consentimiento, ellos lo revisarán con usted. Responderán cualquier pregunta que tenga y le pedirán su firma.

Cuando llegue el momento de la simulación, se pondrá una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos.

Contraste

Es posible que le administren un contraste antes de su simulación. El contraste es un líquido que facilita la visualización del intestino delgado en los escaneos de imagenología. También puede usarse para mostrar la vejiga, el recto y la vagina (si usted es mujer).

Si necesita contraste, se lo administrarán de una o más de las siguientes maneras:

- Por vía oral, como un líquido que debe ingerir.
- Por vía intravenosa (IV), como un líquido que se introduce en la vena, si no es alérgico.
- A través del recto, la vejiga o la vagina. Su equipo de atención médica le colocará un catéter de goma blanda (un tubo delgado y flexible) en el recto, la vejiga o la vagina. Le colocarán un paño debajo de usted para absorber cualquier líquido que pueda derramarse.

Si le van a administrar contraste oral, lo beberá antes de entrar a la sala de

simulación. Si le van a administrar el contraste de otra manera, se lo administrarán en la sala de simulación.

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 quizás lo necesite, dígales a los radioterapeutas antes de que comience la simulación.

Sus radioterapeutas le ayudarán a colocarse en la posición correcta para su simulación. Se acostará boca abajo o boca arriba. Sus radioterapeutas pueden colocarle un marcador temporal cerca del ano. Lo retirarán al finalizar su simulación. Si su médico le indicó el uso de un dilatador vaginal, siga las instrucciones de sus radioterapeutas para usarlo durante su simulación.

Su simulación durará aproximadamente de 1 a 2 horas, pero puede ser más corta o más larga dependiendo de su plan de tratamiento específico. Sus radioterapeutas pueden poner música para ayudarle a pasar el tiempo.

No se mueva una vez que comience la simulación. Es importante que permanezca en la misma posición. Si se siente incómodo o necesita ayuda, dígaselo a sus radioterapeutas.

Escaneos de imagenología y posicionamiento

Durante su simulación, sus radioterapeutas utilizarán escaneos de tomografía computarizada (CT) para verificar y ajustar su posición. **Estos escaneos se utilizan únicamente para planificar sus tratamientos. No se usan para dar diagnósticos ni para buscar tumores.**

Sentirá cómo la mesa de simulación se mueve dentro y fuera del escáner, y escuchará cómo la máquina 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 una persona que puede verle y escucharle.

Su radioterapeuta encenderá y apagará las luces de la sala durante su simulación. Verá luces láser rojas o verdes en cada pared. Sus radioterapeutas

las utilizan para ayudar a posicionarlo en la mesa.

Dispositivo de inmovilización

Sus radioterapeutas pueden crear un dispositivo de inmovilización para ayudarle a mantenerse en la misma posición exacta durante todos sus tratamientos. Puede ser un cojín (véase la figura 1) o un molde (véase la figura 2).



Figura 1. Un cojín de inmovilización

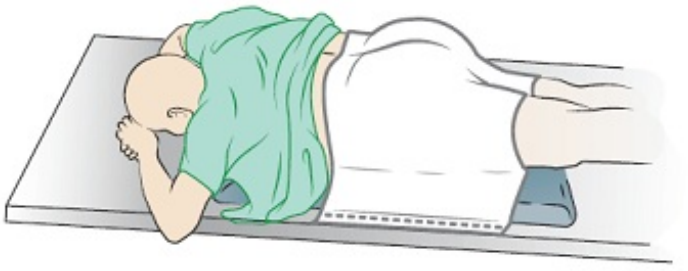


Figura 2. Un molde de inmovilización

Si tiene un dispositivo de inmovilización, lo usará durante su simulación y todos sus tratamientos. Puede estar adherido a la mesa de simulación o tratamiento, dependiendo de su posición. Esto ayuda a asegurar que usted se encuentre en la posición correcta durante cada tratamiento.

Marcas en la piel y tatuajes

Sus radioterapeutas usarán un marcador de fieltro para marcar la piel en la zona donde realizarán el tratamiento. Una vez que estén seguros de que está en la posición correcta, le harán tatuajes utilizando una aguja estéril y una gota de tinta. Cada tatuaje se sentirá como un pinchazo. Los tatuajes no serán más grandes que la cabeza de un alfiler.

Después de hacer los tatuajes, los radioterapeutas le tomarán varias fotos en su

posición de simulación. Su equipo de atención utilizará las fotos y los tatuajes para colocarle sobre la mesa en la posición correcta cada día de su tratamiento.

Después de la simulación podrá lavarse las marcas. **Los tatuajes son permanentes y no se quitan con el agua.** Si le preocupa tener tatuajes como parte de su radioterapia, hable con su oncólogo de radioterapia.

Qué esperar después de su simulación

Si bebió contraste líquido durante su simulación, asegúrese de beber mucha agua durante 24 horas después de su simulación. Beber agua le ayudará a limpiar los riñones.

Programación de sus tratamientos de radiación

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

Si no puede acudir al tratamiento por cualquier motivo, llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia para informar a su equipo de atención. Si debe cambiar su horario por cualquier motivo, hable con el radioterapeuta o el coordinador.

Si va a empezar la quimioterapia al mismo tiempo que la radioterapia, hable con la persona que le programe las citas cuando vaya a empezar la radioterapia.

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 recibirá. Esos detalles se planifican y verifican detenidamente. Esto lleva de 7 a 10 días hábiles.

Qué sucede durante la radioterapia en la pelvis

Estará en la misma posición para sus tratamientos de radioterapia que durante su simulación. Si las medicinas para el dolor o la ansiedad fueron útiles durante

su simulación, es posible que desee tomarlas antes de sus tratamientos de radioterapia. Tome la medicina aproximadamente 1 hora antes de su cita.

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Deberá cambiarse y ponerse una bata de hospital.

Sus citas de tratamiento

Cada día que tenga tratamiento, regístrese en la recepción y siéntese en la sala de espera. Cuando los radioterapeutas estén listos para recibirle, le indicarán que se cambie la ropa por una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos.

Los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento y le ayudarán a colocarse sobre la mesa. Se le colocará exactamente en la misma posición en la que estaba durante su 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. A esto se le llama procedimiento de ajuste. Por lo general, dura entre 30 y 60 minutos.

Tratamientos de radioterapia

Se le tomarán imágenes especiales (radiografías o tomografías computarizadas) durante cada una de sus citas de tratamiento. Estas se realizan para asegurarse de que su posición y la zona que se está tratando sean correctas. **No se utilizan para verificar cómo está respondiendo 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.

Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva. Usted no verá ni sentirá la radiación, pero es posible que oiga la máquina a medida que se mueve a su alrededor y se enciende y apaga. Estará 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.

Permanecerá en la sala de tratamiento de 10 a 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.

Ni usted ni su ropa se volverán radioactivos durante ni después del tratamiento. 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 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.

Si necesita hablar con su oncólogo de radioterapia o enfermero de radioterapia fuera de su visita de control, llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia. También puede pedirle al personal de apoyo o a sus radioterapeutas que se pongan en contacto con ellos 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 de la radioterapia en la pelvis

Algunas personas presentan efectos secundarios a raíz de la radioterapia. El

tipo y el grado de intensidad de estos efectos dependen de muchos factores, 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 de la pelvis. Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de estos efectos.

Diarrea y molestias en el recto

Muchas personas tienen diarrea (caca suelta y acuosa) durante las primeras semanas después de comenzar la radioterapia. También es común tener calambres, presión y molestias en la zona del recto. Es posible que se esfuerce para defecar sin resultados.

Las siguientes son algunas maneras que le ayudarán a hacer frente a estos problemas. Comience a seguir estas pautas si empieza a tener síntomas. Siga estas pautas hasta que sus defecaciones vuelvan a su patrón habitual. Esto puede tardar de 2 a 4 semanas después de su último tratamiento.

- Siga una dieta con bajo contenido de fibra, grasa y lactosa (un azúcar que se encuentra en la leche). Siga esta dieta hasta que sus defecaciones vuelvan a su patrón habitual. Luego, lentamente puede volver a su dieta normal.
- Tome más líquidos para reemplazar algo de agua y sal que pierde con la diarrea. Trate de beber de 8 a 12 cuartos (2 a 3 tazas) de líquidos en el transcurso del día. Elija bebidas como Gatorade®, jugos y néctares, caldo de sopa sin grasa y Pedialyte®.
- Coma plátanos y papas sin cáscara. Le pueden ayudar a reemplazar nutrientes importantes que puede perder a causa de la diarrea.
- Evite los alimentos o las bebidas que empeoren sus síntomas.
- Su oncólogo de radioterapia o enfermero puede indicarle cómo tomar medicamentos para la diarrea. Estas instrucciones pueden ser diferentes de las instrucciones que vienen en el envase.
- Tome un baño de asiento o un baño en la tina para ayudar a aliviar las

molestias en el recto. Use agua tibia y permanezca en el agua no más de 15 minutos por vez. Puede tomar baños tan a menudo como desee para su comodidad.

- Tome analgésicos si tiene calambres o molestias en el recto. Su médico le dirá qué tomar y cómo hacerlo.

Cambios urinarios

El revestimiento de la vejiga puede irritarse durante su radioterapia. Aproximadamente 2 semanas después de comenzar la radioterapia, es posible que necesite orinar (hacer pis) con frecuencia y sienta una sensación de ardor al orinar. También puede sentir una necesidad urgente de orinar.

Las siguientes son algunas pautas para ayudarle a controlar estos problemas.

- Beba alrededor de 2 a 3 litros (8 a 12 tazas) de líquido durante el día.
- Evite la cafeína, el alcohol, la pimienta y los alimentos picantes. Estos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga.
- Dígale a su oncólogo de radioterapia o enfermero si tiene algún cambio en la orina. Ellos pueden recetarle medicamentos que le ayuden.

Reacciones en la piel y el cabello

Es posible que la piel y el cabello en la zona de tratamiento cambien durante su radioterapia. Esto es normal.

- Luego de 2 a 3 semanas, puede que la piel adquiera un color rosa o bronceado. Más adelante, puede ponerse de un color rojo brillante o muy oscuro, según el tono de su piel.
- Es posible que su piel se sienta seca, produzca comezón y tenga aspecto descamado. La piel de las zonas sensibles (como la ingle, la zona vaginal, los testículos, el pene o el escroto) puede ampollarse, abrirse y pelarse. Si esto sucede, dígaselo a un integrante de su equipo de atención.
- Es posible que se le caiga un poco o todo el cabello en la zona tratada. El cabello generalmente vuelve a crecer de 2 a 4 meses después de que termine la radioterapia.

Si tiene una reacción grave (muy mala), su enfermero le aplicará vendajes o cremas especiales y le enseñará cómo cuidarse la piel. La piel cicatrizará gradualmente, pero puede tomar de 3 a 4 semanas después de que termine la radioterapia.

Su oncólogo de radioterapia puede recetarle una medicina para tratar la picazón de la piel. Pueden recetárselo cuando empiece la radioterapia o después de unos tratamientos.

Las pautas a continuación pueden ayudarle a cuidarse la piel durante su 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.
  - Use agua tibia y un jabón suave sin perfume como Neutrogena®, Dove®, jabón para bebé, Basis® o Cetaphil®.
  - Al limpiar la piel, hágalo con delicadeza. No use ningún paño para lavarse, estropajo o cepillo.
  - Enjuague bien la piel.
  - Seque la piel dándole palmaditas con una toalla limpia y suave.
- Sus radioterapeutas podrían trazar 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.
- No utilice alcohol ni paños con alcohol en la piel.

Hidrátese la piel a menudo

- Si es probable que tenga una reacción en la piel, su enfermero le recomendará que comience a usar una crema hidratante. Comience a usarla el primer día de su radioterapia para minimizar la reacción.
- Si no es probable que tenga una reacción en la piel, no necesitará usar un

producto hidratante a menos que su piel se seque o sienta comezón. Su enfermero le dará instrucciones.

- Si no está seguro de si debe usar un hidratante, pregúntele a su enfermero.

Si su enfermero le dice que use un hidratante:

- Hidrátese la piel 2 veces por día.
- 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. El enfermero podría sugerirle uno. Si no está seguro de cuál usar, pregúntele al enfermero de radiación.
- Use 1 hidratante a la vez, salvo que el enfermero le indique que use más.

Evite irritarse la piel

- Póngase ropa holgada de algodón. No se ponga ropa ajustada que le frote 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 nada pegajoso (como Band-Aids® o cinta médica) sobre la piel.
- No se coloque ningún parche en la piel, incluidos los parches para el dolor.
- Si tiene comezón en la piel, no se rasque. Pida a su enfermero que le recomiende cómo aliviar la picazón.
- 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.

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. Existen 3 tipos de células sanguíneas: Los glóbulos blancos combaten las infecciones. Las plaquetas sirven para que la sangre coagule cada vez que nos lastimamos. Los glóbulos rojos llevan el oxígeno que se necesita para tener energía.

Es posible que tenga reducido el recuento de células sanguíneas (niveles más bajos de células sanguíneas) cuando hay grandes áreas de médula ósea en la zona que se está tratando. Si también está recibiendo quimioterapia, esta también puede afectar el recuento de sus células sanguíneas.

Es posible que le controlemos durante toda la radioterapia con un análisis de sangre llamado recuento sanguíneo completo (CBC). Si sus recuentos disminuyen, podemos interrumpir su radioterapia hasta que el nivel aumente. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre qué esperar.

Pérdida de apetito

Algunas personas tienen disminución del apetito durante la radioterapia. El cuerpo necesita proteínas y calorías para reparar las células normales dañadas durante la radioterapia. Trate de no perder peso durante su radioterapia. A continuación hay sugerencias para ayudarle a mantener el peso.

- Coma alimentos y beba líquidos con alto contenido proteico y calórico. Su enfermero le dará *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment), o lo puede encontrar en línea.
- 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, cada 2 horas.
- Coma sus alimentos en un lugar tranquilo y tómese su tiempo. Coma con familiares o amigos siempre que sea posible.

- Varíe el color y la textura de sus comidas para hacerlas más atractivas.
- Traiga bocadillos y bebidas con usted cuando venga a recibir su tratamiento. Puede comerlos mientras espera o mientras va y viene de sus tratamientos.
- Si no come suficiente comida, puede tomar suplementos nutricionales líquidos. Hay varios productos disponibles y vienen en distintos sabores. Pregunte a su médico o enfermero qué producto es adecuado para usted.

Salud sexual y reproductiva

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 anticonceptivos (control de natalidad) para prevenir un embarazo durante su radioterapia.

Información para personas nacidas con testículos

Si embaraza a alguien con esperma dañado por la exposición a la radiación, existe el riesgo de aborto espontáneo o defectos de nacimiento. Si su pareja podría quedar embarazada, use anticonceptivos (control de natalidad) durante su radioterapia.

Cambios sexuales

Durante la radioterapia, algunas personas tienen una sensación de ardor al eyacular. Para la mayoría de las personas, desaparece de 1 a 2 meses después de terminar la radioterapia.

Algunas personas experimentan cambios sexuales después de terminar la radioterapia, entre ellos:

- Erecciones menos firmes (pene menos duro).
- Incapacidad para tener una erección.
- Un cambio en cómo se sienten los orgasmos.

- Un cambio en la cantidad o textura del semen cuando eyacula.

Estos cambios pueden ocurrir muchos meses o incluso años después de la radioterapia. Pueden ser permanentes, pero tendrá opciones para tratarlos. Su médico o enfermero pueden derivarle a un médico que trata estos problemas.

Si necesita más ayuda o apoyo, comuníquese con el Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina al 646-888-6024.

Información para personas nacidas con ovarios y útero

Cambios en la vagina

Es posible que se le irrite la vagina durante su radioterapia. Aproximadamente 2 semanas después de comenzar la radioterapia, es posible que note una secreción vaginal (líquido que sale de la vagina). Esto puede durar de 2 a 4 semanas después de que termine la radioterapia.

Siga estas sugerencias para lidiar con cualquier molestia.

- Tome baños de asiento o en tina con agua tibia. No permanezca en el agua más de 15 minutos por vez. Puede tomar estos baños con la frecuencia que desee para sentirse cómoda.
- Use protectores diarios para manejar la secreción vaginal. No use tampones.
- Si los labios vaginales le pican o están irritados, aplique el hidratante que le dio su enfermero.
- Hable con su médico o enfermero antes de realizarse irrigaciones vaginales. La irrigación vaginal puede empeorar la irritación.
- Hable con su médico o enfermero sobre tener relaciones sexuales vaginales (sexo que involucra la penetración en la vagina). Es posible que necesite esperar a que cicatricen los tejidos vaginales. Si tiene relaciones sexuales vaginales, use un lubricante vaginal (como Astroglide® o K-Y® Jelly) para sentirse más cómoda. Use un condón para ayudar a prevenir las infecciones vaginales.
- Si necesita usar un dilatador vaginal, su equipo de radioterapia hablará con usted y le dará más información.

Si necesita más ayuda o apoyo, comuníquese con el Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer al 646-888-5076.

Cambios hormonales

Si los ovarios se encuentran en la zona que será tratada, es posible que la función de los ovarios resulte afectada. Si todavía no ha comenzado la menopausia, es posible que se detengan los períodos y comience la menopausia. Puede presentar síntomas como sofocos, insomnio y cambios de humor.

Informe a su médico o enfermero si estos síntomas le molestan. Pueden derivarle a un ginecólogo para hablar sobre las opciones para disminuir los síntomas.

Fertilidad

Si puede quedar embarazada, debe usar anticonceptivos (control de natalidad) para prevenir un embarazo durante su radioterapia.

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

Para obtener más información sobre la salud sexual durante el tratamiento contra el 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 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 la pelvis

Citas de seguimiento

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 todos sus medicamentos. 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.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su oncólogo de radioterapia o enfermero si tiene:

- Temperatura de 100.4 °F (38.0 °C) o más.
- Escalofríos.
- Defecaciones negras o con sangre.
- Mareo.
- Síntomas de gripe, como dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, dolores corporales o fiebre.
- Sangrado vaginal.
- Sangre en la orina.

- 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 en los siguientes números.

Oncólogo de radioterapia: _____
Número de teléfono: _____

Enfermero de radioterapia: _____
Número de teléfono: _____

Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Servicios de apoyo

Servicios de apoyo de MSK

Centro de Orientación

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas consideran que el asesoramiento les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud una derivación o llame al número que figura arriba para programar una cita.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and

Wellness Service) ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita.

Servicios de Nutrición

www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimentarios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Servicios de rehabilitación

www.msk.org/rehabilitation
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos de medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.
- Un **OT** puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, puede recomendarle herramientas para facilitar las tareas diarias. Un **PT** puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar

fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)
646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

Programas de salud sexual
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, su fertilidad o ambas. Los programas de salud sexual de MSK pueden ayudarle antes, durante o después de su tratamiento.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer puede ayudar con problemas de salud sexual, como menopausia prematura o problemas de fertilidad. Pida a un miembro de su equipo de atención de MSK que le remita o llame al 646-888-5076 para obtener más información.
- Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina puede ayudar a hacer frente a problemas de salud sexual, como la disfunción eréctil. Pida una derivación a un miembro de su equipo de atención o llame al 646-888-6024 para obtener más información.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Visite nuestro sitio web o llame al número que figura arriba para obtener más información. También puede pedirle información sobre el programa al enfermero.

Programas virtuales
www.msk.org/vp

Nuestros programas virtuales ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores. Son sesiones en vivo donde puede hablar o simplemente escuchar. Usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para el tratamiento contra el cáncer.

Las sesiones son privadas, gratuitas y dirigidas por expertos. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre los programas virtuales o para registrarse.

Servicios de apoyo para la radioterapia

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology
www.rtanswers.org
800-962-7876
Este sitio web tiene información detallada sobre el tratamiento del cáncer con radiación. También tiene detalles de contacto de oncólogos de radioterapia cerca de usted.

Servicios de apoyo externos

Hay muchos otros servicios de apoyo para ayudarle antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer. Algunos ofrecen información y grupos de apoyo, mientras que otros pueden ayudar con los costos de tratamiento, transporte y alojamiento (un lugar donde hospedarse).

Para obtener una lista de estos servicios de apoyo, lea *Servicios de apoyo externos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/external-support-services). También puede hablar con un trabajador social de MSK llamando al 212-639-7020.

Preguntas para hacerle a su oncólogo de radioterapia

Antes de su cita, es útil anotar las preguntas que desea hacer. A continuación se enumeran algunos ejemplos. Escriba las respuestas durante su cita para poder repasarlas más adelante.

¿Qué tipo de radioterapia recibiré?

¿Cuántos tratamientos de radiación recibiré?

¿Qué efectos secundarios debo esperar durante la radioterapia?

¿Desaparecerán estos efectos secundarios cuando termine la radioterapia?

¿Qué tipo de efectos secundarios tardíos debo esperar después de la radioterapia?

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

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