Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia corporal estereotáctica (SBRT) en el pecho

Esta información le ayudará a prepararse para la radioterapia corporal estereotáctica (SBRT) en el pecho que le realizarán en MSK. Se explica qué esperar. También se explica cómo cuidarse antes, durante y después de su radioterapia.

Este recurso contiene mucha información. Diferentes secciones pueden ser útiles en distintos momentos. Le recomendamos que lea todo este recurso una vez antes de comenzar la radioterapia para que sepa qué esperar. Luego, consúltelo durante su radioterapia.

La información en este recurso es general. Su equipo de radioterapia diseñará un plan de tratamiento y atención solo para usted. Debido a eso, es posible que algunas partes de su tratamiento sean diferentes de lo que se describe aquí. Su equipo de radioterapia hablará con usted sobre qué esperar.

Información sobre la radioterapia

La radioterapia utiliza radiación de alta energía para tratar el cáncer. Su función consiste en dañar las células cancerosas, lo que dificulta que se multipliquen. Entonces, el cuerpo puede deshacerse naturalmente de las células cancerosas dañadas. La radioterapia también afecta las células normales, pero estas pueden repararse a sí mismas de una manera que las células cancerosas no pueden.

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

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

Información sobre la radioterapia de haz externo

Recibirá un tipo de radioterapia llamada radioterapia de haz externo. Durante su tratamiento, una máquina apuntará haces de radiación directamente al tumor. Los haces pasarán a través del cuerpo y destruirán las células cancerosas en su camino. Usted no verá ni sentirá la radiación.

Acerca de la SBRT

Con la SBRT, los escaneos de imagenología se usan para guiar la radiación. La radiación solo se administra en el área objetivo, y se evita el tejido sano cercano. Esto significa que puede recibir dosis (cantidades) más altas de radiación durante cada tratamiento. Le realizarán un escaneo de imagenología antes de cada uno de sus tratamientos para asegurarse de que las altas dosis de radiación se estén administrando en la zona correcta.

La SBRT se usa para tratar tumores pulmonares que son pequeños y que solo están en los pulmones. También se puede usar para tratar el cáncer que se ha propagado a los pulmones desde otra parte del cuerpo.

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 ocurre antes de la SBRT en el pecho

Cita de simulación

Antes de comenzar su tratamiento de radiación, tendrá un procedimiento de planeación para su tratamiento llamado simulación. Sus radioterapeutas le harán escaneos de imagenología durante su simulación. Le harán un molde de la parte superior del cuerpo para que lo use durante su simulación y los tratamientos. También le marcarán la piel con pequeños puntos de tatuaje. Todo esto sirve para lo siguiente:

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

Su cita de simulación puede tardar entre 1 y 2 horas, o más. La duración exacta depende de su plan de tratamiento.

Medicamentos 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.

Si cree que puede ponerse ansioso durante su simulación, hable con su proveedor de cuidados de la salud con anticipación. Puede recomendarle

medicamentos que le ayuden.

Qué cosas debe comer y beber

Su proveedor de cuidados de la salud le indicará si necesita seguir instrucciones especiales para comer o beber antes de su simulación. Si no necesita seguir instrucciones especiales, puede comer y beber como de costumbre el día de su simulación.

Qué ropa ponerse

Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. Deberá desvestirse de la cintura para arriba y ponerse una bata de hospital.

No use joyas, talco, loción ni crema 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 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.

Deberá ponerse una bata de hospital para su simulación. Déjese los zapatos puestos.

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. Usted se acostará boca arriba con los brazos por encima de la cabeza o a los costados del cuerpo. 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. Sus radioterapeutas pueden poner música para ayudarle a pasar el tiempo. Infórmeles a sus radioterapeutas si se siente incómodo o si necesita ayuda.

Escaneos de imagenología y posicionamiento

Sus radioterapeutas usarán tomografías computarizadas para verificar y ajustar su posición durante toda la simulación. **Estas tomografías se utilizan únicamente para planificar su tratamiento. No se utilizan para diagnosticar ni para encontrar tumores.**

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.

Inspiración profunda mantenida (DIBH)

Sus radioterapeutas pueden pedirle que contenga la respiración de 15 a 20 segundos cada vez durante su simulación y tratamiento. Esto depende de su plan de tratamiento y de la forma de su cuerpo. Su equipo de atención le informará de si es necesario que lo haga.

Para obtener más información, mire *About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device).

Molde de la parte superior del cuerpo

Sus radioterapeutas le harán un molde de la parte superior del cuerpo. Usted yacerá en este molde durante su simulación y en cada uno de sus tratamientos. Esto les ayudará a asegurarse de que esté exactamente en la misma posición en todo momento.

Tatuajes y marcas corporales

Sus radioterapeutas usarán un marcador de fieltro para marcar la piel en la zona donde realizarán el tratamiento. También le harán marcas permanentes en la piel, llamadas tatuajes, una vez que estén seguros de que está en la posición correcta. Harán los tatuajes con una aguja limpia y una gota de tinta. Cada uno se sentirá como un pinchazo. No será más grande que la cabeza de un alfiler.

Los radioterapeutas 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.

Después de la simulación podrá lavarse las marcas. **Los tatuajes son permanentes. No se borrarán.** Hable con su oncólogo de radioterapia si le preocupa tener tatuajes como parte de su radioterapia.

Programación de sus tratamientos

En general, la SBRT se administra en 1 a 5 tratamientos. Su horario se basará en lo que recomiende su oncólogo de radioterapia.

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.

Cómo consultar su calendario de tratamiento

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

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

Planificación de su tratamiento

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 puede tardar hasta 2 semanas.

Qué ocurre durante la SBRT en el pecho

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

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

Sus citas de tratamiento

Cada día que tenga tratamiento, regístrese en la recepción y siéntese en la sala

de espera. En cuanto los radioterapeutas estén listos, le indicarán que pase al vestidor y que se ponga una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos.

Los radioterapeutas le llevarán a la sala de tratamiento. Le ayudarán a acostarse en el molde sobre 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. Por lo general, tardan entre 45 y 60 minutos.

Tratamientos de radioterapia

Se le realizará una tomografía computarizada de baja dosis antes de cada uno de sus tratamientos para asegurarse de que su posición y el área de tratamiento sean correctas. Estas exploraciones se hacen 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 (véase la figura 2). Una vez que todo esté listo, saldrán de la habitación y comenzarán su tratamiento.

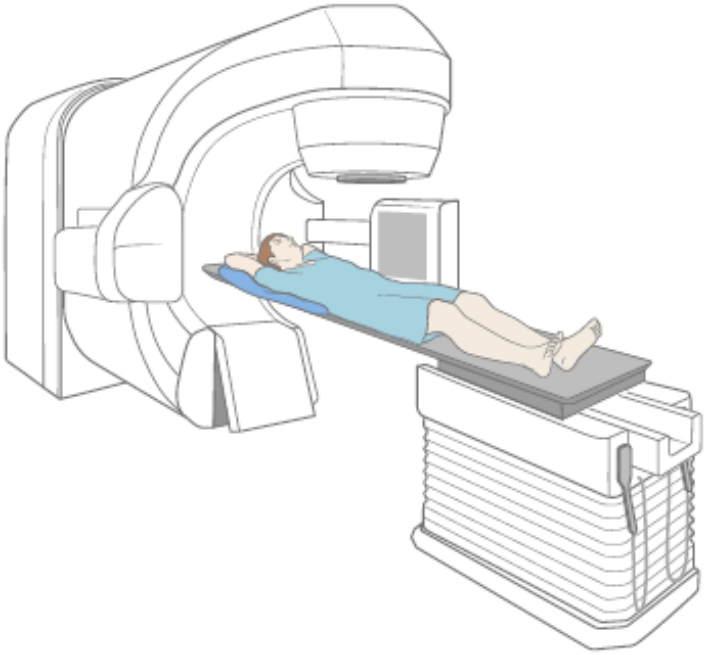


Figura 2. Administración del tratamiento de SBRT

No se mueva durante su tratamiento. Los radioterapeutas pueden darle instrucciones sobre la respiración durante su tratamiento, pero la mayoría de las personas puede respirar con normalidad.

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.

Permanecerá en la sala de tratamiento durante hasta 1 hora, 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 sus tratamientos de radioterapia ni después de estos. Es seguro para usted estar cerca de otras personas y mascotas.

Visita de control de su estado

Su oncólogo de radioterapia o un enfermero de radioterapia se comunicará con usted 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.

Llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia si necesita hablar con su oncólogo o enfermero de radiación fuera de su visita de seguimiento. También puede pedir a otro miembro de su equipo de radiación que los contacte 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 SBRT en el pecho

Algunas personas presentan efectos secundarios a raíz de la radioterapia. Los efectos secundarios que presente y su grado de intensidad dependen de muchos factores, como los siguientes:

- La zona del cuerpo que se esté tratando.
- La dosis de radiación que recibe.
- La cantidad de tratamientos de radiación que recibe.
- La salud en general.

Con la SBRT, solo una pequeña área del cuerpo está expuesta a radiación. Esto significa que la SBRT, en general, causa menos efectos secundarios que otros tipos de radioterapia. Aproximadamente la mitad de las personas que reciben SBRT no tienen ningún efecto secundario debido al tratamiento.

Estos son los efectos secundarios más frecuentes de la radioterapia. Usted podría presentar todos, algunos o ninguno de estos efectos. Según el área que

debe tratarse, su médico y su enfermero podrían hablar con usted sobre otros posibles efectos secundarios.

Tos o dificultad para respirar

Una vez finalizada la radioterapia, es posible que empiece a tener tos o dificultad para respirar. Llame a su médico o enfermero si tiene esos síntomas o si ellos empeoran.

Las siguientes son sugerencias que le pueden servir para sentirse mejor si tiene tos o dificultad para respirar.

- No fume. El fumar irrita las paredes de las vías respiratorias y causa más tos. 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, o pídale a su enfermero que lo derive.
- Use 1 o 2 almohadas para levantar la parte de arriba del cuerpo al dormir.
- Ponga un humidificador mientras duerma. Asegúrese de cambiar el agua del humidificador y de limpiarlo a menudo. Siga las instrucciones del fabricante.
- La fatiga podría empeorar la dificultad para respirar. Siga las sugerencias de la sección “Fatiga” para ayudar a reducirla.
- Tome medicamentos para la tos según se lo indique el médico.

Reacciones en la piel y el cabello

La mayoría de las personas que reciben SBRT no tienen cambios en la piel durante la radioterapia. Puede notar cambios en la piel de 4 a 6 semanas después de finalizar la radioterapia.

Es posible que la piel se le ponga rosada o bronceada en la parte frontal o posterior del pecho en el área de tratamiento. Su enfermero le enseñará cómo cuidarse la piel durante su tratamiento.

Es posible que se le caiga un poco o todo el cabello en la zona tratada. Por lo general, el cabello vuelve a crecer en 3 a 6 meses después de terminar la radioterapia.

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.
  - 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.

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. Puede usar cualquier hidratante de venta libre (sin receta) siempre que este no contenga fragancias ni lanolina.

Es probable que el enfermero también le recomiende que use otros productos. No use más de 1 producto 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

- 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 maquillaje, perfume, colonia, polvos ni loción para después de afeitarse.
- No se ponga desodorante si la piel está dañada, agrietada o irritada. Puede utilizar desodorante en la piel intacta (no dañada). Deje de usarlo si se le irrita la piel.
- No se rasque la piel si le pica. 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 se ponga nada pegajoso (como Band-Aids® o cinta médica) sobre 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 comenzar a sentir fatiga de 4 a 6 semanas después de finalizar la radioterapia. La fatiga puede durar varios meses. La fatiga generalmente mejora con el tiempo.

Existen muchos motivos por los cuales puede sentir fatiga, como los siguientes:

- 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.

Otros efectos secundarios

Puede que tenga otros efectos secundarios. El oncólogo de radioterapia o el enfermero los analizará con usted.

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 ocurre después de la SBRT en el pecho

Después de que finalice el tratamiento, tendrá citas de seguimiento regulares con el oncólogo de radioterapia. Se le realizará una tomografía computarizada antes de cada una de estas citas. Su oncólogo de radioterapia utilizará las

imágenes de las tomografías computarizadas para ver cómo responde su cuerpo al tratamiento.

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con el oncólogo de radioterapia o con el enfermero de radioterapia.

Efectos secundarios tardíos

La radiación puede causar cambios permanentes en la zona de tratamiento. Es posible que meses después de su tratamiento tenga tos, dificultad para respirar, fatiga, o dolor en las costillas. Si es así, dígaselo al médico. Es importante que acuda a su cita de seguimiento para que su oncólogo de radioterapia y su enfermero puedan detectar estos efectos secundarios.

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