

EL CONTROL DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS

¿Se presentan los mismos efectos secundarios en todos los pacientes?

Los efectos secundarios del tratamiento de radioterapia son diferentes para cada paciente. Durante el curso de su terapia, puede que no tenga efectos secundarios o que éstos sean muy leves. Hay personas que tienen problemas severos con los efectos secundarios. La intensidad de los efectos secundarios depende de la dosis de tratamiento y de la parte del cuerpo bajo tratamiento. Su estado general de salud también puede afectar cómo reacciona su cuerpo a la radioterapia y si llega a tener efectos secundarios. Antes de comenzar su tratamiento, pregunte a su médico y enfermera sobre los efectos secundarios que podría tener, cuánto tiempo podrían durar y cuán graves podrían ser.



Los efectos secundarios más comunes son el cansancio, cambios en la piel y pérdida de apetito. Estos pueden resultar a causa del tratamiento a cualquier parte del cuerpo. Otros efectos secundarios están relacionados con el tratamiento de

áreas específicas. Por ejemplo, la caída del cabello es característica del tratamiento de radiación a la cabeza. Esta sección describe primero los efectos secundarios más comunes y luego los efectos secundarios rela-

cionados con áreas específicas del cuerpo.

Afortunadamente, la mayoría de los efectos secundarios desaparecen a medida que pasa el tiempo. Mientras tanto, hay muchas maneras de aliviar las molestias que puedan causar. Si tiene algún efecto secundario que sea especialmente severo, el médico puede interrumpir el tratamiento por un

tiempo, o cambiar el tratamiento.

Asegúrese de informar al médico, enfermera o radioterapeuta sobre cualquier efecto secundario que note. Ellos pueden ayudarle a tratar los problemas y le dirán cómo reducir la probabilidad de que estos efectos secundarios vuelvan a ocurrir. La información en este folleto puede servir como una guía para ayudarle a controlar algunos efectos secundarios. Sin embargo, el folleto no puede reemplazar la comunicación necesaria entre usted y su equipo médico.

¿Puede limitar la actividad física los efectos secundarios?

No necesariamente. Todo depende de los efectos secundarios y cuán severos sean. Muchos pacientes pueden trabajar, mantener la casa y disfrutar de actividades recreativas mientras reciben radioterapia. Otros necesitan más descanso que de costumbre y no pueden hacer muchas cosas. Deben hacer las actividades que quieran, mientras no se sientan muy cansados.

El médico puede sugerir que limite las actividades que puedan irritar el área tratada. En la mayoría de los casos el paciente puede tener relaciones sexuales si así lo desea. Puede ser que el deseo de intimidad física sea menor debido a que la radioterapia puede afectar los niveles de hormonas y hacer que el paciente se sienta más cansado que de costumbre.

¿Qué causa el cansancio?

Durante la radioterapia, el cuerpo utiliza mucha energía para curarse. La tensión relacionada con su enfermedad, viajes diarios para recibir los tratamientos y los efectos de la radiación a las células normales contribuyen al cansancio. La mayoría de las personas se sienten más cansadas que de costumbre unas semanas después de comenzar la radioterapia. La sensación de debilidad y cansancio desaparece gradualmente después de terminar el tratamiento.

Durante la radioterapia, debe tratar de no hacer demasiadas cosas. Cuando sienta cansancio, limite las actividades

y use el tiempo libre para descansar. No piense que tiene que hacer todas las cosas que hacía anteriormente. Trate de dormir más durante la noche y, si puede, descanse durante el día.

Si está trabajando, quizás desee continuar. Aunque las visitas para recibir tratamiento consumen mucho tiempo, puede pedir al médico o al departamento de radioterapia que programen los tratamientos de acuerdo a su horario de trabajo.

Algunos pacientes prefieren tomar unos días libres mientras están recibiendo radioterapia. Otros trabajan menos horas. Quizás deba hablar francamente con su jefe sobre sus deseos y necesidades durante este tiempo. Tal vez pueda trabajar parte del tiempo o llevarse trabajo a su casa. Regrese a trabajar o no, es buena idea que le pida a familiares y amigos que lo ayuden con los quehaceres diarios, compras, cuidado de niños, labores domésticas, o manejar el auto. Los vecinos pueden ayudar a comprar los comestibles que necesite cuando ellos hacen sus compras. Además, le puede pedir a

alguien que lo lleve y lo traiga de sus tratamientos, para que conserve su energía.

¿Cómo se tratan los problemas de la piel?

Puede notar que la piel alrededor del área tratada empieza a verse enrojecida, irritada, quemada o bronceada. La terapia causa sequedad de la piel después de varias semanas. Pregunte al médico o a la enfermera cómo aliviar la picazón y la molestia. Con algunos tipos de radioterapia, la piel tratada puede desarrollar una "reacción húmeda", especialmente en áreas donde la piel se dobla. Cuando esto sucede, la piel se humedece y se puede inflamar. Es importante notificar al médico o a la enfermera si la piel desarrolla esta reacción húmeda. Ellos le informarán qué hacer para mantener secas estas áreas.

Durante la radioterapia se debe ser extremadamente cuidadoso con la piel en el área tratada y evitar irritación. Cuando se lave, use agua tibia y un jabón suave. No debe usar ropa

apretada sobre el área tratada. Es importante no frotar, restregar o raspar las áreas sensitivas. Evite también ponerse cosas muy calientes o muy frias, tales como bolsas calientes o bolsas de hielo sobre la piel tratada. No use polvos, cremas, perfumes, desodorantes, aceites para el cuerpo, ungüentos (pomadas), lociones o remedios caseiros mientras recibe terapia o durante unas cuantas semanas después de terminar la terapia, a menos que sea aprobado por el médico o la enfermera. Muchos productos para la piel dejan una capa que puede interferir con la radioterapia o la cicatrización.

Proteja el área tratada de los rayos del sol durante la terapia y por lo menos un año después de terminar el tratamiento. Debe ser muy cuidadoso si va a estar al sol por más de unos minutos. Use ropa que lo proteja, tal como un sombrero con visera ancha o camisa de mangas largas, y un bloqueador solar. Pregunte al médico o a la enfermera sobre el uso de lociones que bloquean los rayos solares.

La mayoría de las reacciones de la piel a la radioterapia desaparecen unas cuantas semanas después de terminar el tratamiento. En algunos casos, la piel tratada se queda más oscura de lo que era antes.

¿Qué se puede hacer sobre la caída de pelo?

La radioterapia puede causar caída de pelo, pero sólo en el área tratada. Por ejemplo, el tratamiento a la cadera no causa caída de pelo de la cabeza. La radiación a la cabeza causa la caída de parte o todo el cabello. Aunque el cabello crece después de terminar los tratamientos, para la mayoría de los pacientes es muy difícil acostumbrarse a la caída de pelo, ya sea de la cabeza, cara o cuerpo.

Aunque el cráneo puede estar sensitivo después de la caída del cabello, se puede cubrir la cabeza con un sombrero, turbante o pañuelo durante el tratamiento. Si prefiere un tupé o una peluca, asegúrese que el forro de ésta no le lastime el cráneo. Si necesita peluca a causa del tratamiento para cáncer,

ésta se puede deducir de sus impuestos y puede que su seguro cubra parte del costo. Si piensa comprar una peluca, es mejor conseguirla al principio del tratamiento para tener tiempo de emparejar el color y peinarla como su cabello natural.

¿Qué efectos secundarios causa la radioterapia en la sangre?

A veces la radioterapia puede causar disminución de células blancas o niveles bajos de plaquetas. Estas células de la sangre ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y a prevenir hemorragias. Si sus análisis de sangre muestran este efecto secundario, es posible que su tratamiento sea suspendido una semana, hasta que el conteo sanguíneo aumente nuevamente.

¿Qué sucede si hay problemas de apetito?

Muchos de los efectos secundarios pueden causar problemas al comer y digerir la comida. Por esta razón se debe

tratar de comer lo suficiente para así ayudar a reponer los tejidos dañados. Es muy importante no bajar de peso durante el tratamiento de radioterapia. Trate de comer raciones pequeñas más frecuentemente y una variedad de alimentos. Su médico o enfermera le dirá si el tratamiento requiere una alimentación especial. Un especialista en dietética también le puede dar ideas que le ayuden a mantener su peso.

Tolerar problemas de alimentación temporalmente puede ser más fácil de lo que piensa. Hay muchas guías alimenticias y folletos con recetas para pacientes que necesitan ayuda para los problemas alimenticios. La publicación del Instituto Nacional del Cáncer titulada "*Eating Hints*", indica cómo obtener más calorías y proteínas sin necesidad de comer más. También ofrece otras ideas para disfrutar de la comida. Las recetas en "*Eating Hints*" se pueden servir a toda la familia y están clasificadas para problemas específicos, como por ejemplo, para una alimentación baja en sal o baja en

lactosa. La Sociedad Americana contra el Cáncer también ofrece asesoramiento y recetas para los pacientes.

Si le duele cuando mastica y traga, su médico le puede sugerir que use un suplemento alimenticio en forma líquida o en polvo. Muchos de estos productos, disponibles en varios sabores, se venden en las farmacias y no necesitan receta médica. Estos productos son sabrosos cuando se toman solos. También se pueden combinar con otras comidas, tales como puré de frutas o añadidos a batidas (malteadas). Algunas de las compañías que producen estos suplementos alimenticios han desarrollado folletos con recetas para ayudarle a aumentar la cantidad de nutrientes que consume. Pídale a su dietista o farmacéuta más información sobre este tema.

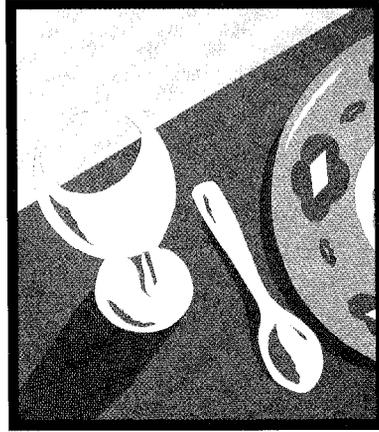
Tal vez pierda el interés en la comida durante su trata-

miento. La pérdida de apetito ocurre cuando hay cambios en las células normales. Muchas personas simplemente no quieren comer debido a la tensión que les causa la enfermedad o porque el tratamiento hace que el paciente note cambios

en el sabor de las comidas. Aún cuando no tenga mucha hambre, es importante que se esfuerce por consumir grandes cantidades de proteínas y calorías. Los médicos han notado que los pacientes que comen bien pueden controlar mejor su cáncer y los efectos secundarios del tratamiento.

La siguiente lista presenta varias sugerencias para aumentar el apetito cuando esté desgastado, y para aprovechar sus alimentos al máximo cuando sienta deseos de comer.

- *Coma cuando tenga hambre, aunque no sea la hora de comer.*



- ▶ *Haga varias comidas pequeñas durante el día, en lugar de hacer tres comidas pesadas.*
- ▶ *Asegúrese que el lugar donde coma esté bien alumbrado y tenga la presentación que más le agrade. Por ejemplo, decore su mesa con manteles de colores alegres, ponga música suave, o añada el acento decorativo que a usted más le agrade.*
- ▶ *Varíe su dieta lo más que pueda y pruebe nuevas recetas.*
- ↗ *Si le gusta comer acompañado, trate de comer con la familia o con los amigos. También disfrute de la radio o la televisión.*
- ▶ *Consulte con su médico o enfermera si puede tomar un vaso de vino o cerveza antes de comer, con el fin de aumentar el apetito.*
- ▶ *Cuando se sienta con ánimos de cocinar, prepare bastante comida sencilla y guárdela en el congelador para comerla más adelante.*
- ▶ *Man tenga a la mano bocadillos saludables, que le apetezcan cuando sienta deseos de comer algo.*
- ▶ *Si alguien se ofrece a cocinar para usted, acepte y no vacile en decirle cuál es su comida favorita.*
- ▶ *Si vive solo(a), quizás desee participar en el programa "Comidas-sobre-Ruedas" (Meals-on-Wheels). Este programa lleva comida hasta su casa. Pregunte a su médico, enfermera, la Sociedad Americana contra el Cáncer ("American Cancer Society"), o al Servicio de Información sobre el Cáncer (Cancer Information Service) sobre este servicio de comidas. El programa "Comidas-sobre-Ruedas" generalmente lo ofrecen en las comunidades o ciudades grandes.*