



**Su guía a través de la  
oncología radioterápica**

Estimado paciente de Sutter:

Gracias por elegir la red de Sutter para que le brinde su radioterapia. Entendemos que un diagnóstico de cáncer puede generar mucho miedo y afectar todas las áreas de su vida. Debe saber que cuenta con médicos y personal de apoyo especializados en oncología radioterápica, dedicados y compasivos, que atienden en toda la zona norte de California, y que trabajaremos juntos para asegurarnos de que se sienta seguro y escuchado, y de que tenga una participación activa en su atención médica.

Este librito sobre radioterapia fue elaborado por un equipo de profesionales especializados en oncología radioterápica que integran la red de Sutter, a partir de los comentarios realizados por ustedes, nuestros pacientes. Gracias a sus aportes, nos hemos centrado en lo que consideramos más importante que sepa sobre el tratamiento con radiación, cómo manejarlo y qué hacer para sentirse lo mejor posible durante el mismo. Si bien lo ideal es prevenir los efectos secundarios, cuando no es posible hacerlo, la intervención temprana es fundamental para ayudarlo a que se sienta bien. En este librito le brindamos información, consejos e ideas para que se fortalezca durante el tratamiento y así ayudarlo a que, una vez terminada la radioterapia, vuelva a ser la mejor versión —ahora renovada— de usted mismo.

Esperamos que tenga la mejor experiencia posible mientras transita el proceso del cáncer y le recordamos que estaremos allí para alentarlo en cada momento.

Atentamente,

Oncología de Sutter



# Tabla de contenidos

|   |    |
|---|----|
| Dónde estamos .....                                     | 2  |
| Su equipo de atención médica.....                       | 4  |
| Radioterapia .....                                      | 6  |
| Lugar del cáncer y posibles efectos<br>secundarios..... | 9  |
| Autocuidado durante el tratamiento.....                 | 10 |
| Lineamientos sobre nutrición .....                      | 12 |
| Dolor del cáncer .....                                  | 15 |
| Fatiga .....  | 20 |
| Cuidado de la piel durante el tratamiento .....         | 22 |
| Mente, cuerpo y espíritu .....                          | 24 |
| Sexualidad y cáncer.....                                | 25 |
| Recursos adicionales.....                               | 28 |

# Dónde estamos

Si bien tenemos centros de tratamiento en todo el norte de California, en virtud de la planificación del tratamiento y de las máquinas individuales que hay en cada centro, todos tratamientos de radioterapia se deben realizar en el mismo lugar.

- Alta Bates Summit Medical Center Radiation Oncology**  
2001 Dwight Way  
Berkeley, CA 94707  
510-204-5311
- CPMC Radiation Oncology**  
2333 Buchanan Street, Level B  
San Francisco, CA 94115  
415-600-3927
- Memorial Medical Center Radiation Oncology**  
1700 Coffee Road, Suite 139  
Modesto, CA 95355  
209-572-7237
- Mills-Peninsula Radiation Oncology**  
Dorothy Schneider Cancer Center  
100 South San Mateo Drive, Lobby Level  
San Mateo, CA 94401  
650-696-4509
- Palo Alto Radiation Oncology**  
795 El Camino Real, Level A  
Palo Alto, CA 94301  
650-853-2954
- Sunnyvale Radiation Oncology**  
301 Old San Francisco Road  
Sunnyvale, CA 94086  
408-730-2820
- Sutter Auburn Radiation Oncology**  
3320 Bell Road  
Auburn, CA 95603  
530-402-2700
- Sutter Cameron Park Radiation Oncology**  
3581 Palmer Drive, #303  
Cameron Park, CA 95682  
530-672-3500
- Sutter Radiation Oncology Vacaville**  
200 Bella Vista Road  
Vacaville, CA 95687  
707-359-6000
- Sutter Roseville Radiation Oncology**  
2 Medical Plaza, Suite 180  
Roseville, CA 95661  
916-781-1225
- Sutter Sacramento Radiation Oncology**  
Basement of Women's and Children's Center  
2825 Capitol Ave.  
Sacramento, CA 95816  
916-454-6600
- Sutter Solano Radiation Oncology**  
100 Hospital Drive  
Vallejo, CA 94589  
707-551-3400



**Cada vez que hable con un proveedor  
de cuidados de la salud**

## **HÁGALE ESTAS 3 PREGUNTAS**

**1**

**1 ¿Cuál es  
mi principal  
problema?**

**2**

**2 ¿Qué debo  
hacer?**

**3**

**3 ¿Por qué es  
importante  
que lo haga?**

**Ask**  
**Buenas preguntas**  
para una buena salud **Me3<sup>®</sup>**



## Su equipo de atención médica

Un equipo de médicos, enfermeros, físicos, dosimetristas y terapeutas calificados planifican y le brindan un tratamiento diseñado especialmente para usted. También podrían contar con un nutricionista y un trabajador social. Este equipo de profesionales de la salud está disponible para ayudarlo mientras recibe radioterapia.

### Radioncólogos

Los radioncólogos son médicos que se especializan en el uso de la radiación para tratar el cáncer. Ellos trabajan en estrecha relación con físicos, dosimetristas y radioterapeutas para desarrollar su plan de radioterapia, y estarán a su lado para ayudarlo durante el tratamiento, de modo de garantizar que se sienta lo mejor posible durante la terapia.

### Enfermeros practicantes

Los enfermeros practicantes son enfermeros registrados de práctica avanzada entrenados para evaluar las necesidades del paciente, ordenar y revisar análisis de laboratorio y pruebas de diagnóstico, diagnosticar enfermedades y elaborar planes de atención para los pacientes. En la oncología radioterápica, trabajan en estrecha relación con su médico (radioncólogo) para asegurarse de que se sienta lo mejor posible durante la terapia.

### Radioterapeutas

Un radioterapeuta forma parte del equipo de atención que trata a pacientes con cáncer mediante radioterapia y trabaja en estrecha relación con sus médicos y enfermeros.

El radioterapeuta opera los equipos, como los aceleradores lineales, para administrar radioterapia concentrada en la región donde se encuentra el tumor del paciente.

### Enfermeros

Enfermeros especializados en oncología radioterápica trabajarán con su equipo de atención para hacerle un seguimiento cercano durante el curso del tratamiento. Lo ayudarán a comunicarse con su médico y a obtener cualquier remisión que pueda necesitar, por ejemplo para un nutricionista, un trabajador social o servicios de apoyo. También les enseñarán a usted y a sus cuidadores sobre los cuidados que necesitará durante el tratamiento y responderán a cualquier pregunta que pueda tener. Son una parte importante del equipo tanto durante como después del tratamiento.

## Asistentes médicos

Nuestros asistentes médicos apoyan a los médicos, enfermeros y al resto del equipo de atención en el cuidado de los pacientes dentro de la clínica. Lo ayudarán a instalarse durante la visita a la clínica y podrían comunicarse con usted por teléfono en nombre del equipo de atención.

## Dosimetristas

Los dosimetristas trabajan con los radioncólogos, los radioterapeutas, los físicos y los demás profesionales para desarrollar los planes de tratamiento indicados por los médicos. Utilizan sus conocimientos sobre programas informáticos, las leyes de la física, las matemáticas y sobre el cuerpo humano para ayudar a elaborar un plan de tratamiento con radiación que sea seguro para usted. Si bien lo más probable es que no tenga contacto con ellos directamente, sepa que supervisan su tratamiento en todo momento.

## Físicos

Los físicos trabajan junto con el médico, el radioterapeuta y el dosimetrista para ayudar a garantizar que la administración del tratamiento indicado —en todos sus aspectos— se realice de manera precisa, incluido el aseguramiento de la calidad. Los físicos especializados en oncología radioterápica cuentan con certificación en su campo y son científicas entrenadas en ciencias médicas y radiobiología.

## Coordinadores de recepción

Nuestros coordinadores de recepción están para ayudarlo a planificar las visitas al consultorio del médico y los tratamientos de oncología radioterápica. Dado que la mayoría de los planes de seguro médico requieren autorización para cualquier tratamiento, nuestros coordinadores lo mantendrán informado sobre el estado de esta autorización al momento de coordinar sus citas. Luego de cada cita, se le indicará cuándo será la siguiente.

## Nutricionistas

Muchos centros afiliados cuentan con nutricionistas que pueden darle ideas sobre alimentación sana durante el tratamiento del cáncer. En algunos pacientes con cáncer, el tratamiento puede causar mucha pérdida de peso, por lo que el nutricionista puede recomendarle apoyo adicional con la alimentación.

## Trabajadores sociales

El cuidado del cáncer es complejo. El rol de nuestros trabajadores sociales especializados en oncología es ayudar a los pacientes, así como a sus familias y cuidadores, a enfrentar los desafíos que plantea la experiencia del cáncer. Los trabajadores sociales están capacitados para ayudarlo con las inquietudes psicológicas, sociales, espirituales y emocionales que surgen al recibir un diagnóstico de cáncer y pueden ayudarlo a lidiar con este diagnóstico.

Los trabajadores sociales también pueden brindarle orientación, información sobre cómo defender sus derechos como paciente y remisiones a recursos comunitarios y grupos de apoyo. También pueden ayudarlo en la planificación de cuidados avanzados. Los cuidados avanzados son un plan que le indica a su médico qué hacer en caso de que usted no pueda comunicar sus deseos. Es importante que elija una persona de su confianza para que hable en su nombre en caso de que tenga un problema de salud grave, como un accidente cerebrovascular, un accidente automovilístico o un ataque cardíaco. La planificación de cuidados avanzados debería ser algo a considerar para toda la vida, y siempre es conveniente revisarla cuando hay algún cambio en su salud, como un diagnóstico de cáncer.





# Radioterapia

Durante la radioterapia, se pueden utilizar rayos X de alta potencia para tratar el cáncer, ya sea al destruir las células cancerosas o al impedirles crecer y dividirse. Su radioncólogo decidirá el tipo de tratamiento a utilizar según el tipo de cáncer que tenga.

## Tipos de radioterapia

### Radioterapia de haz externo

Durante la radioterapia de haz externo (EBRT, por sus siglas en inglés), se dirige un haz (o múltiples haces) de radiación a través de la piel hacia el cáncer y la zona circundante inmediata para destruir el tumor y cualquier célula cancerosa cercana.

### Radioterapia estereotáctica

En la radioterapia estereotáctica (SRT, por sus siglas en inglés) se utiliza un tipo especial de radioterapia de haz externo para tratar tumores bien definidos. Este tipo de radioterapia no requiere tantos tratamientos diarios, pero solo se puede utilizar en determinados tipos de cáncer.

### Braquiterapia

Para la braquiterapia se coloca un material radiactivo exactamente en un tumor o a su lado. Durante la braquiterapia, se podría dejar el material radiactivo en el lugar por un tiempo o de manera permanente, según su tipo de cáncer.

## Objetivos de la terapia

Los objetivos del tratamiento con radioterapia incluyen curar el cáncer, reducir el cáncer antes de una cirugía y controlar el cáncer o sus síntomas.

## En la primera visita

Cuando venga al departamento de oncología radioterápica para la primera cita, se reunirá con su médico y su enfermero. Ellos revisarán sus registros y radiografías, lo examinarán y le explicarán qué es la radioterapia y por qué se le recomienda. La primera visita llevará entre una y dos horas. Asegúrese de traer, o de que el médico remitente nos haga llegar, lo siguiente:

- registro médicos,
- lista de los medicamentos que está tomando,
- informes de laboratorio,
- imágenes e informes radiológicos,
- imágenes e informes de exploraciones (tomografías computarizadas, imágenes por resonancia magnética, exploraciones óseas),
- cortes e informes patológicos,
- lista con los nombres, las direcciones y los números de teléfono de sus médicos.

Contar con estos informes antes de su cita ayudará al médico a planificar su atención. También es importante que traiga la información de su seguro médico. Contamos con asesores financieros y personal de facturación para que respondan a sus preguntas sobre la cobertura del seguro y el costo del tratamiento.

Si usted y su médico deciden comenzar la radioterapia, deberá firmar formulario de consentimiento antes de la primera sesión. Este consentimiento nos autoriza a iniciar la simulación, elaborar su plan de tratamiento y comenzar el tratamiento.

## Acerca de la simulación

La simulación es el primer paso para elaborar un plan de tratamiento con radiación personalizado. En la simulación, hacemos una prueba de su tratamiento con radiación real. Considérelo como un simulador de vuelo o un ensayo.

- Esta cita podría llevar hasta una hora.
- El médico ordenará una exploración por TC u otras imágenes de diagnóstico para determinar cómo dirigir la radiación hacia su cuerpo. Los radioterapeutas siguen las indicaciones del médico para determinar su posición de tratamiento y agregar cualquier dispositivo que pueda ayudar a reproducir esa posición. Además, se le pedirá que contenga la respiración si fuera necesario para el tratamiento.
- El radioterapeuta le hará marcas directamente en la piel. Estas marcas se usarán para recrear la posición de tratamiento en su tratamiento diario.
- Si fuera necesario hacer marcas permanentes, el radioterapeuta le hará tatuajes. Se trata de pequeños puntos permanentes del tamaño aproximado de una peca.
- Si no se le hacen tatuajes, se le podrían colocar cintas plásticas con las marcas. No se quite ninguna marca o cintas de la piel. Puede enjuagarlas con agua y secarlas con golpecitos suaves.
- Pídale al radioterapeuta o enfermero que revise con usted las instrucciones para el cuidado de la piel, tanto si tiene tatuajes como si tiene cintas.
- Se tomarán fotos sobre su posición de tratamiento y se guardarán junto con sus registros médicos confidenciales.

## Acerca de sus tratamientos con radiación externa

- Los tratamientos con radiación se personalizan para cada paciente, por lo que pueden requerir una cantidad de tiempo diferente. Algunas sesiones pueden llevar apenas 15 minutos, mientras que otras pueden llevar hasta una hora. El radioterapeuta le dirá cuánto tiempo durará su tratamiento y la cantidad de tratamientos que necesitará.
- Los radioterapeutas lo colocarán en su posición de tratamiento a partir de los tatuajes en la piel y los dispositivos personalizados utilizados en la cita de simulación. Deberá acostarse quieto y permitir que los radioterapeutas lo acomoden en la posición para el tratamiento. Los radioterapeutas verificarán que todas las medidas sean las mismas que las establecidas en la etapa de planificación.
- Si le dieron instrucciones de preparación de la vejiga o intestinal, le agradecemos que las siga para el tratamiento diario. Haremos todo lo posible para comenzar la radioterapia a la hora coordinada. Sin embargo, podría haber retrasos ocasionales debido a pacientes de emergencia, problemas técnicos u otras dificultades. En caso de que se produzca un retraso, haremos todo lo posible para avisarle con anticipación.
- Se reunirá con su radioterapeuta al menos una vez a la semana mientras esté en tratamiento. Esto se conoce como “visita en tratamiento”. Si tiene algún problema, informe a sus radioterapeutas o enfermeros cuando llegue, antes de comenzar el tratamiento. También puede llamar al departamento antes de la cita.
- Los pacientes suelen preguntar si los tratamientos con radiación pueden volverlos radiactivos. La radioterapia de haz externo no conlleva este riesgo, por lo que puede realizar actividades con familiares y amigos de manera normal.



# Lugar del cáncer y posibles efectos secundarios

A diferencia de la quimioterapia, que puede afectar todo el cuerpo, la radioterapia y los efectos secundarios suelen centrarse en el lugar o la zona tratada. El cansancio es muy común en muchos pacientes que reciben radioterapia. Abajo figura una lista de efectos específicos relacionados con cada lugar, los cuales podría o no tener. Recuerde que cada persona experimentará los efectos secundarios de manera diferente.

## Metástasis en los huesos

- Dolor

## Cerebro

- Pérdida de memoria
- Irritación de la piel en la zona de tratamiento
- Pérdida de cabello
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de audición

## Mama

- Irritación de la piel en la zona de tratamiento
- Dolor
- Inflamación

## Cuello uterino

- Malestar estomacal
- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Irritación vaginal

## Colorrectal

- Irritación de la piel en la zona de tratamiento
- Náuseas
- Diarrea
- Incontinencia intestinal
- Irritación de la vejiga
- Dolor

## Esófago

- Dolor al tragar
- Úlceras bucales
- Irritación de la piel en la zona de tratamiento
- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Sequedad bucal
- Saliva espesa

## Cabeza y cuello

- Sequedad bucal
- Voz ronca
- Úlceras bucales
- Dificultad para tragar
- Cambios en el gusto
- Dolor de oído
- Inflamación en las encías, la garganta o el cuello
- Dolor

## Pulmón

- Irritación de la piel en la zona de tratamiento
- Náuseas
- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Pérdida de vello en el pecho

## Próstata

- Diarrea
- Estreñimiento
- Irritación al orinar
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Disfunción eréctil

## Tiroides

- Irritación de la piel en la zona de tratamiento
- Dificultad para tragar
- Sequedad bucal
- Voz ronca
- Fatiga



## Autocuidado durante el tratamiento

Algunas personas desean saber más sobre cómo cuidar sus cuerpos y su salud mental cuando reciben un diagnóstico de cáncer o durante el tratamiento. Abajo encontrará algunas maneras de ayudar a fortalecer su cuerpo, mente y espíritu.

### Alimentación sana

Una alimentación sana puede ayudar a nutrir su cuerpo durante la radioterapia, a mantener altos sus niveles de energía y a sanar su piel.

Le recomendamos que prepare platos y congele los alimentos con anticipación. También puede preguntarles a sus amigos y familiares si están dispuestos a ayudarlo a preparar comida. Incluso puede sugerirles algún plato que le apetezca comer.

Según la zona tratada, su enfermero o nutricionista hablará con usted sobre sus necesidades nutricionales durante la radioterapia.

### Actividad física

La actividad física puede ayudar a reducir el dolor y la fatiga. También puede evitar la aparición de espasmos musculares y la rigidez en las articulaciones. Los ejercicios de estiramiento y rango de movimiento pueden ayudar a que se mantenga fuerte, flexible y con más movilidad.

Mantenerse físicamente activo también puede ayudar a mejorar su salud mental y emocional. Puede ser difícil mantenerse activo cuando uno no se siente bien. Hable con su médico antes de aumentar su nivel de actividad física.

Si no sabe cómo comenzar, pídale a su equipo que lo remita a un fisioterapeuta para que lo ayude a encontrar ejercicios adecuados para usted.

### Orientación psicológica

La orientación psicológica (o terapia “conversacional”) puede ayudarlo a encontrar maneras de sobrellevar el cáncer y cualquier molestia relacionada con los tratamientos. A veces, este tipo de orientación también puede ser útil para su familia. Dependiendo del terapeuta con el que trabaje, podría ofrecerle musicoterapia, terapia con mascotas, danzaterapia u otro tipo de terapia artística, ya sea individual o grupal.

Si le interesa saber más sobre esto, hable con su equipo de atención médica para encontrar opciones cerca de su hogar o trabajo.





### **Grupos de apoyo**

Los grupos de apoyo le permiten conocer a otras personas que están viviendo experiencias similares; pueden reunirse en un hospital, un centro oncológico o un centro comunitario. Algunos grupos se centran en un tipo de cáncer específico y pueden estar dirigidos a pacientes o cuidadores. Los grupos de apoyo se pueden reunir de manera virtual o presencial. Consulte a su equipo de tratamiento sobre los grupos de apoyo a los que podría asistir.

### **Meditación**

Suele implicar sentarse en un lugar tranquilo y hacer respiraciones lentas y regulares durante al menos 15 o 20 minutos. Hay muchas maneras de aprender más sobre la meditación y cómo comenzar a practicarla, incluidos podcasts, aplicaciones y diferentes sitios web.

### **Acupuntura**

Los acupunturistas utilizan agujas muy finas que insertan a través de la piel en determinados lugares del cuerpo para ayudar a los pacientes con cáncer a aliviar el dolor, las náuseas y otros problemas. Consulte a su equipo de atención si este tratamiento está disponible en su centro oncológico.

### **Biorretroalimentación**

Este método utiliza la mente para ayudar a controlar las funciones corporales que el cuerpo normalmente controla de manera automática, como la tensión muscular y la presión arterial.

Antes de probar un tratamiento complementario, hable con su médico. Estos tratamientos no pretenden reemplazar el tratamiento médico estándar.



## Lineamientos sobre nutrición

Alimentarse y beber correctamente es importante antes, durante y después de la radioterapia. Los alimentos saludables ayudan a prevenir efectos secundarios no deseados y a que el cuerpo se recupere mejor.

Algunos pacientes ya tienen otras restricciones alimenticias desde antes del diagnóstico de cáncer, como en el caso de la diabetes, la enfermedad de Crohn o una enfermedad cardíaca. Algunos tipos de cáncer irritan más el estómago que otros debido al lugar donde que se encuentra el cáncer (estómago e intestinos), o a veces debido al tratamiento. Es importante que le plantee sus inquietudes a su médico y le pida que lo remita a un nutricionista. Ellos están disponibles para apoyarlo en el camino a la sanación.

Algunas partes del cuerpo que reciben radiación podrían sufrir efectos secundarios que requieran cambios en su dieta. Su equipo le dará información al respecto, si fuera necesario. Abajo encontrará algunos lineamientos para elaborar un plan de alimentación sana durante la radioterapia.

## Alimentación sana durante el tratamiento del cáncer

Para mantener un peso saludable y evitar la pérdida de masa muscular es necesario llevar una dieta con suficientes calorías. Debería ingerir porciones pequeñas pero frecuentes de alimentos saludables, ricos en proteínas.

Abajo encontrará una lista de alimentos saludables que puede incorporar a su dieta para agregar calorías y proteínas.

### Fuentes de proteína

- Huevos, claras de huevo
- Carnes magras

- Pescado
- Aves sin piel
- Yogures y quesos bajos en grasa
- Productos derivados de la soya
- Frijoles
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos

### CONSEJO

Pruebe agregar carne en trozos pequeños a las sopas, queso rallado a los platos principales y huevos duros a las ensaladas para aumentar la cantidad de proteína.

### Fuentes de grasa

Algunas fuentes de grasa son más saludables que otras. Las grasas saludables incluyen:

- Aceitunas, aceite de oliva
- Aceite de canola
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos
- Aguacate

### CONSEJO

Agregar estas grasas a sándwiches, ensaladas, platos principales, bocadillos, *dips* y salsas para untar aumentará las calorías de las comidas menos abundantes.

### Fuentes de carbohidratos

Los carbohidratos complejos, como los granos integrales, suelen contener nutrientes esenciales como vitaminas y minerales que los carbohidratos simples, como el azúcar, no tienen. Algunos ejemplos de carbohidratos incluyen:

- Pan blanco o integral
- Arroz blanco e integral
- Cereales fríos y calientes
- Frutas
- Papas y camotes
- Miel

## Cómo agregar calorías y proteínas

Los valores nutricionales son aproximados.

| Producto                   | Cantidad    | Calorías (kcal) | Proteínas (gramos) |
|----------------------------|-------------|-----------------|--------------------|
| <b>FUENTES DE PROTEÍNA</b> |             |                 |                    |
| Carne magra                | 1 oz        | 45 kcal         | 7 g                |
| Clara de huevo             | 1 unidad    | 45 kcal         | 7 g                |
| Huevo entero               | 1 unidad    | 75 kcal         | 7 g                |
| Queso                      | 1 oz        | 100 kcal        | 7 g                |
| Manteca de maní            | 1 cucharada | 100 kcal        | 7 g                |

| <b>FUENTES DE GRASA</b> |             |          |   |
|-------------------------|-------------|----------|---|
| Aceite de oliva         | 1 cucharada | 135 kcal | — |
| Frutos secos            | 1 puñado    | 135 kcal | — |
| Aguacate mediano        | ½ unidad    | 180 kcal | — |

| <b>FUENTES DE CARBOHIDRATOS</b> |             |          |      |
|---------------------------------|-------------|----------|------|
| Papa mediana                    | 1 unidad    | 100 kcal | 3 g  |
| Cereales fríos o calientes      | ½ taza      | 80 kcal  | 3 g  |
| Arroz cocido                    | ⅓ taza      | 80 kcal  | 3 g  |
| Frijoles cocidos                | ½ taza      | 115 kcal | 10 g |
| Azúcar, miel, sirope            | 1 cucharada | 70 kcal  | —    |

| <b>PLATOS ELABORADOS</b>                        |                             |          |      |
|---|-----------------------------|----------|------|
| Sopa de frijoles                                | 1 taza                      | 115 kcal | 10 g |
| Frijoles cocidos                                | ½ taza                      | 115 kcal | 10 g |
| Cacerola de carne                               | 1 taza                      | 270 kcal | 20 g |
| Sándwich de ensalada de huevo                   | 1 unidad                    | 600 kcal | 20 g |
| Sándwich de queso grillado                      | 1 unidad                    | 550 kcal | 20 g |
| Ensure®, Boost®                                 | 8 oz                        | 255 kcal | 9 g  |
| Ensure Plus®, Boost Plus®                       | 8 oz                        | 360 kcal | 13 g |
| Batido  | 8 oz                        | 225 kcal | 7 g  |
| Manteca de maní, galletitas saladas             | 2 cucharadas,<br>6 unidades | 250 kcal | 10 g |
| Sándwich de pavo con queso y mayonesa, aguacate | ½ unidad,<br>¼ unidad       | 350 kcal | 14 g |

## Bebidas

Beber líquidos y mantenerse hidratado es una parte importante del tratamiento con radioterapia. Lo ayudará a sentirse bien, evitará que se sienta cansado y podría ayudar a aliviar el dolor. Trate de beber al menos ocho a 10 vasos de líquido cada día. En este cuadro encontrará opciones e ideas.

| <b>SALADAS</b> (únicamente sopas a base de caldo) |                          |
|---|--------------------------|
| Caldo   | Sopa de arroz con pollo  |
| Sopa de miso                                      | Sopa de fideos con pollo |

| <b>OTRAS IDEAS</b>           |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| Popsicles® (paletas de agua) | Ginger ale (cerveza de jengibre) |
| Sorbete                      | Pedialyte®                       |
| Jell-O® (gelatina)           |                                  |

| <b>LÍQUIDOS A BASE DE AGUA</b>        |
|---------------------------------------|
| Agua                                  |
| Té negro, herbal, verde y de jengibre |

| <b>JUGOS</b>      |                   |
|-------------------|-------------------|
| Néctar de damasco | Sandía            |
| Jugo de manzana   | Néctar de durazno |
| Jugo de uva       | Agua de coco      |
| Leche             |                   |

### CONSEJO

Si todavía no bebe de ocho a diez vasos de ocho onzas de líquido cada día, comience a aumentar la cantidad de líquido que bebe entre la primera cita y la fecha de inicio del tratamiento.

## Suplementos

No tome ningún suplemento de vitaminas o minerales sin consultar a su radioncólogo. Algunos suplementos podrían evitar que la radiación tenga el efecto deseado. Su equipo revisará cualquier suplemento o vitamina que esté tomando para asegurarse de que sean seguros durante la radioterapia.

Los suplementos nunca deben reemplazar un plan de alimentación sana. Revise la sección "Alimentación sana durante el tratamiento del cáncer" (página 12) para encontrar ideas sobre qué comer.





## Dolor del cáncer

El dolor del cáncer podría ser causado por el propio cáncer o por los procedimientos médicos utilizados para diagnosticarlo o tratarlo, como la radiación o la cirugía. El dolor podría hacer que le resulte difícil acostarse en la camilla para radioterapia o hacer actividades habituales, como dormir o comer. Con el paso del tiempo, el dolor del cáncer puede causar problemas para dormir o con el apetito, aislamiento y depresión.

El dolor del cáncer se puede tratar de muchas maneras. Ayudar a aliviar el dolor hará que se sienta mejor y que esté más cómodo durante los tratamientos con radiación. También lo ayudará a estar más activo, a comer y dormir mejor, y a socializar con sus seres queridos.

## Ayude a sus médicos a tratar el dolor del cáncer

Los pacientes podrían experimentar el dolor de maneras diferentes incluso si tienen el mismo tipo de cáncer o reciben el mismo tratamiento. Nos importa que esté cómodo durante el tratamiento y estamos aquí para ayudarlo. Verá a sus radioterapeutas cada día y querrán saber si siente dolor. De ser así, hable con ellos antes del tratamiento para que coordinen una consulta con su médico.

Su médico necesitará entender su dolor para tratarlo de manera efectiva. Para ayudar a su médico, explíquelo dónde siente el dolor, cómo se siente y qué hace que mejore o empeore. Suele ser útil ponerlo por escrito. Algunas personas llevan un diario del dolor. Se le podría pedir que utilice una escala como esta para calificar el dolor:



**0**

Ningún dolor



**2**

Dolor leve



**4**

Dolor moderado



**6**

Dolor fuerte



**8**

Dolor muy fuerte



**10**

El peor dolor posible

## Tipos de dolor del cáncer

El tipo de dolor depende de cómo el cáncer o el tratamiento para el cáncer afectan su organismo. Los tipos más comunes incluyen:

### Dolor en los huesos

Un tumor que ejerce presión sobre los huesos o crece en los huesos puede causar un dolor continuo y profundo.

### Dolor neuropático

Un tumor que ejerce presión sobre un nervio puede causar una sensación de ardor, hormigueo, descarga o entumecimiento.

A veces, la quimioterapia, la radioterapia o la cirugía pueden dañar los nervios y causar dolor neuropático.

### Dolor fantasma

Este se siente en la zona donde estaba una parte del cuerpo, como un brazo o una mama, que han sido removidos. Si bien la parte del cuerpo ya no está, las terminales nerviosas en el lugar continúan enviando señales de dolor al cerebro. El cerebro cree que la parte del cuerpo todavía sigue allí.

## Tipos de dolor del cáncer

### Dolor agudo

Es un dolor que comienza de manera súbita y suele durar menos de seis meses. El dolor agudo puede ir de leve a grave.

### Dolor crónico

Es un dolor que dura más de seis meses. El dolor crónico puede ir de leve a grave.

### Dolor irruptivo

Es un dolor fuerte que se presenta cuando está tomando medicamentos que normalmente controlan el dolor. El dolor irruptivo suele presentarse de manera súbita y ser de corta duración.

## Aspectos fundamentales del dolor del cáncer

- Usted es la única persona que puede decir cuánto dolor siente. Si le dice a su médico cuando siente dolor, o cuando el dolor cambia, su médico puede ayudarlo.
- El dolor del cáncer casi siempre se puede reducir o aliviar si trabaja con su médico para elaborar un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.
- Este plan podría no ser suficiente para que el dolor desaparezca por completo, pero debería ayudar a mantenerlo en niveles tolerables.
- El dolor suele ser más fácil de controlar cuando recién aparece, en vez de esperar que empeore. Trate el dolor cuando esté en un nivel 1, 2 o 3 —en una escala del 1 al 10— en vez de en un nivel 4 o más.
- Tome sus medicamentos exactamente según lo indicado. Llame a su médico si siente que está teniendo un problema con su medicamento.
- Podría notar que el medicamento lo ayuda la mayor parte del tiempo, pero que el dolor se recrudece cuando aumenta el nivel de actividad o sin ninguna razón aparente. Este se conoce como dolor irruptivo. Consulte a su médico qué puede hacer si le sucede. Su médico puede darle una receta para medicamentos de acción rápida que puede tomar para aliviar este dolor.
- Las personas que toman analgésicos opioides para aliviar el dolor del cáncer rara vez desarrollan adicción al medicamento. Una vez finalizado el tratamiento, cuando se sienta mejor, su médico reducirá de manera gradual la cantidad de analgésico durante un plazo de días o semanas. Esto se conoce como reducción o disminución gradual y es seguro hacerlo con la supervisión de su médico. **No deje de tomar su analgésico de repente.**

## Medicamentos para tratar el dolor del cáncer

Para tratar el dolor del cáncer se utilizan muchos medicamentos diferentes. A veces, los medicamentos de venta libre pueden aliviar su dolor, pero en otras ocasiones un médico podría tener que recetarle algo más fuerte. Estos analgésicos se podrían utilizar solos o junto con otros medicamentos.

Si ya está tomando analgésicos para otro problema, informe a su médico con qué frecuencia lo toma y cuán efectivo le resulta.

Por su seguridad, solo un médico debe recetarle analgésicos, lo cual será diferente para cada paciente, según el tratamiento. Su equipo lo ayudará con su plan de manejo del dolor individual.

## Analgesicos de venta libre

Los analgésicos que puede comprar sin receta médica incluyen:

- acetaminofén, como el Tylenol®;
- antiinflamatorios, que también reducen la inflamación:
  - ibuprofeno, como Advil® o Motrin®;
  - naproxeno, como Aleve® o Naprosyn®;
  - aspirina, como Bayer® o Ecotrin®.

Tenga cuidado cuando tome estos medicamentos de venta libre.

- Consulte a su médico antes de tomarlos. Esto es especialmente importante si tiene fiebre, una enfermedad hepática o renal, sangrado gastrointestinal o una úlcera estomacal.
- No tome más que lo que figure en la etiqueta, a menos que su médico se lo indique.



## Medicamentos recetados

### Analgésicos opioides

Estos incluyen fentanilo, morfina, oxicodona y tramadol. Los opioides de acción rápida se pueden recetar para el dolor irruptivo.

### Medicamentos utilizados junto con los analgésicos opioides

Estos medicamentos se le podrían dar para ayudar a que el analgésico sea más efectivo o para tratar sus síntomas. O se podrían administrar para determinados tipos de dolor.

- Medicamentos anticonvulsivos: pueden ayudar a controlar el dolor neuropático, como ardor y hormigueo.
- Antidepresivos: pueden aliviar el dolor y ayudarlo a dormir.
- Medicamentos antiinflamatorios y con esteroides, como prednisona y dexametasona.
- Bifosfonatos y otros medicamentos para tratar el dolor en los huesos.
- Anestésicos locales: pueden ayudar a aliviar el dolor en la piel y los tejidos circundantes. Algunos ejemplos incluyen cremas con capsaicina o lidocaína.

Estos medicamentos pueden ser más fuertes o actuar de manera diferente que los medicamentos de venta libre.

- Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico cuando tome estos medicamentos más fuertes. Si todavía tiene dolor, llame a su médico.
- Algunos de estos medicamentos podrían ser más efectivos que otros, dependiendo del tipo de dolor que tenga.
- Recuerde: no deje de tomar ningún analgésico de manera repentina. Hable con su médico sobre cómo dejar de tomarlo de manera segura.

## Cannabis medicinal

Hay diferentes tipos de cannabis medicinal y no todos funcionan de la misma manera para aliviar el dolor del cáncer. Si piensa que le gustaría probar el cannabis medicinal para manejar el dolor, hable con su médico.

## Tratamientos no médicos para ayudar a sobrellevar el dolor del cáncer

Algunas personas utilizan otros tratamientos junto con los medicamentos para aliviar y ayudar a sobrellevar mejor el dolor del cáncer. La terapia cognitivo-conductual o la orientación psicológica para crisis (intervención de corto plazo) podrían ayudarlo a manejar el dolor del cáncer o las molestias causadas por los tratamientos. La orientación psicológica también podría ayudar a su familia. La medicina complementaria abarca una amplia gama de prácticas que se utilizan junto con los analgésicos y otros tratamientos, por ejemplo:

- Meditación: suele implicar sentarse en un lugar tranquilo y hacer respiraciones lentas y regulares durante al menos 15 o 20 minutos.
- Acupuntura: se insertan agujas muy finas a través de la piel en determinados puntos del cuerpo para aliviar el dolor y las náuseas.
- Biorretroalimentación: este método utiliza la mente para ayudar a controlar una función corporal que el cuerpo normalmente controla de manera automática, como la tensión muscular y la presión arterial.

Antes de probar un tratamiento complementario, hable con su médico. Estos tratamientos no pretenden reemplazar el tratamiento médico estándar.

## Remedios caseros para el dolor del cáncer

Los remedios caseros podrían ayudar a reducir el dolor del cáncer y mejorar su bienestar físico y mental. Asegúrese de hablar con su médico sobre cualquier tratamiento casero que vaya a utilizar

### Tratamientos con calor y frío

Los tratamientos con calor y frío pueden ayudar a aliviar el dolor del cáncer leve a moderado. Hable con su médico antes de probar el calor o el frío durante los tratamientos con radiación.

Tenga cuidado cuando utilice tratamientos con frío o calor:

- No aplique calor o frío si la piel está roja o sensible debido a la radioterapia.
- Tampoco aplique calor en una zona donde la piel esté lastimada o agrietada, ya que el calor puede aumentar el sangrado,
- No aplique bolsas de frío o calor directamente sobre la piel desnuda. Coloque una toalla fina o una funda de almohada entre la bolsa y la piel.
- No aplique calor o frío en una zona donde tenga un suministro de sangre insuficiente.

### Masaje suave

Un simple toque o masaje suave pueden ayudar a reducir el dolor y aliviar la tensión. Puede pedirle a alguien que le frote los hombros o la espalda. Puede masajearse usted mismo los pies, las manos o el cuello. El automasaje es más efectivo si viste ropa cómoda y está sentado o acostado en una posición cómoda. No masajee las zonas con tumores, heridas abiertas, piel sensible o una vena con un coágulo sanguíneo.

## Mindfulness y meditación

La meditación puede ayudarlo a centrar su atención en algo que no sea el dolor para ayudar a manejarlo con más facilidad. La meditación puede ser útil cuando está esperando que los analgésicos surtan efecto. Hay varias aplicaciones para teléfonos inteligentes y dispositivos a las que puede acceder con facilidad y que pueden servirle de guía para la meditación.

### Actividad física

La actividad física puede ayudar a reducir el dolor y la fatiga. También puede evitar la aparición de espasmos musculares y rigidez en las articulaciones. Los ejercicios de estiramiento y rango de movimiento pueden ayudar a que se mantenga fuerte, flexible y con más movilidad.

Mantenerse físicamente activo también puede ayudar a mejorar su salud mental y emocional. Puede ser difícil mantenerse activo cuando no se siente bien, pero si puede hacer una breve caminata hasta el buzón o la esquina, podría sentirse mejor, en especial durante el tratamiento del cáncer.

Asegúrese de hablar con su médico antes de aumentar su nivel de actividad física. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio o no está seguro de cómo comenzar, pídale a su equipo de atención una remisión para fisioterapia.



## Fatiga

Es común que las personas con cáncer se sientan fatigadas. Esto puede deberse a muchas cosas, como el cáncer, los efectos del tratamiento, las emociones, el estrés, la mala nutrición y los problemas con el sueño. Para prevenir y manejar la fatiga, es importante que preste atención a las señales que le da su cuerpo.

Muchas personas describen la fatiga como una sensación de debilidad, desgano, agotamiento, pesadez o lentitud. Descansar no siempre ayuda. Las personas sienten fatiga de diferentes maneras. Podría sentir más o menos fatiga que otra persona que recibe el mismo tipo de radioterapia.

Piense en su cuerpo como si fuera un banco de energía. Usted necesita depositar descanso y nutrición al tiempo que retira energía para sus actividades diarias. Su cuerpo está trabajando duro para recuperarse mientras recibe el tratamiento y continuará haciéndolo durante algún tiempo más luego de que finalice.

Preste atención a qué es más importante cada día. Probablemente no pueda hacer todo lo que acostumbra, por lo que lo mejor es que haga aquello que no puede postergar y las cosas que disfruta. Para lo demás, pida ayuda.

## Evitar la fatiga

Incluso si no puede ejercitarse como antes, levantarse y moverse por la casa cada día puede marcar una gran diferencia. ¡Una caminata breve de cinco minutos puede ayudar! Muchas personas con cáncer que participan en un programa de ejercicio dicen que se sienten mejor y tienen más energía. También informan tener menos efectos secundarios del tratamiento.

Recuerde que incluso pequeñas cantidades de actividad pueden ayudar a poner energía en el banco.

## Lineamientos generales para el ejercicio

### Tipos de ejercicio

Caminar, practicar yoga, andar en bicicleta y realizar tareas del hogar o de jardinería enérgicas cuentan como ejercicio. Podría no ser recomendable que nade mientras reciba radioterapia.

### Frecuencia del ejercicio

Lo ideal es que trate de ejercitarse al menos tres o cuatro veces por semana. No es necesario que siga un programa estructurado; salir a caminar algunas veces a la semana ya es un buen ejercicio.



## Duración del ejercicio

Es posible que deba comenzar con sesiones de solo cinco minutos y vaya aumentando gradualmente el tiempo hasta llegar a un nivel de ejercicio que le resulte cómodo. Siga su propia intuición y observe cómo se siente. Como mencionamos antes, un fisioterapeuta puede ayudarlo a armar una rutina. Asegúrese de pedirle una remisión a su equipo de atención.

## Precauciones a tener en cuenta

- Nunca debe sentirse exhausto, sin aire, mareado o a punto de desmayarse cuando hace ejercicio. Si esto ocurre, significa que está ejercitándose demasiado y debe bajar el ritmo.
- Evite hacer ejercicio al aire libre cuando el clima sea demasiado frío o demasiado caluroso.
- Si hace ejercicio al aire libre, utilice protector con FPS 30 o más y cubra el área de tratamiento con ropa.
- Si tiene fiebre o una infección, espere a sentirse mejor. Comience despacio.
- No haga ejercicio si su recuento de plaquetas es inferior a 50.000, a menos que su médico lo autorice.

## Beneficios del ejercicio:

- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la energía.
- Aumenta la fuerza y la resistencia.
- Fortalece los músculos y los huesos.
- Mejora el apetito.
- Ayuda con el sueño.
- Fortalece el corazón.

Si tiene dificultad para comenzar, pida una remisión a un fisioterapeuta.

## Reducir la fatiga

### Relájese

Tal vez desee probar la meditación, la oración, el yoga, la visualización guiada u otras maneras para relajarse y reducir el estrés. Para encontrar ideas de ejercicios de relajación, diríjase a “Learning to Relax” (Aprender a relajarse) en [cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation).

### Planifique tiempo para descansar

Podría sentirse mejor después de descansar o tomar una breve siesta durante el día. Si toma una siesta, trate de dormir menos de una hora. Mantener las siestas breves lo ayudará a dormir mejor por la noche.

### Duerma al menos ocho horas cada noche

Podría necesitar más horas de sueño que antes de la radioterapia u otros tratamientos para el cáncer. Es probable que duerma mejor por la noche cuando ha estado activo durante el día. También podría resultarle útil relajarse antes de irse a la cama.

### Permita que otros lo ayuden

Pídales a sus familiares y amigos que lo ayuden cuando se sienta fatigado. Acepte la ayuda de amigos y familiares. Con frecuencia, su sistema de apoyo está buscando maneras de ayudarlo.

### Aprenda de otras personas

Otras personas con cáncer pueden ayudarlo al compartir con usted cómo manejan la fatiga. Una manera de conocer a otras personas es unirse a un grupo de apoyo, ya sea en persona o en línea. – Hable con su médico o enfermero para obtener más información.

### Hable con su médico o enfermero

Su médico podría recetarle medicamentos para ayudar a reducir la fatiga, ayudarlo a sentirse bien y aumentar su apetito. También podría sugerirle algún tratamiento si la fatiga se debe a la anemia.



## Cuidado de la piel durante el tratamiento

Es común que la piel se ponga roja durante la radioterapia. Este enrojecimiento es un efecto secundario temporal del tratamiento.

Los cambios en la piel suelen observarse una o dos semanas después del inicio de la radioterapia y podrían permanecer hasta un mes después de terminada la misma. La cantidad de enrojecimiento o irritación en la piel depende de la parte del cuerpo tratada y de la dosis de radiación. Su enfermero revisará los siguientes lineamientos con usted y responderá a cualquier pregunta que tenga.

**La piel se pone más sensible durante la radioterapia, por lo que el equipo de atención le recomendará qué hidratantes usar y cuáles evitar.** Por lo general, no queremos que use nada que contenga alcohol o fragancia.

### Desodorantes y remoción de vello

- Hable con su equipo sobre qué desodorantes usar durante el tratamiento. Dependiendo del área tratada, su equipo podría pedirle que no utilice determinados desodorantes.
- No se afeite o depile la zona tratada. Su piel podría estar muy sensible y, si se agrieta o daña, podría producirse una infección grave.

### Consejos útiles para el cuidado de la piel

- Aplique los hidratantes recomendados en la piel tal según las indicaciones de su enfermero. No se aplique hidratantes en las dos horas previas a la radioterapia. Los hidratantes son más efectivos cuando se aplican inmediatamente después de darse un baño, cuando la piel está húmeda. Continúe hidratando la piel de esta zona durante al menos un mes después de finalizados los tratamientos, y luego siempre que sea necesario.
- Proteja la piel de la zona de tratamiento y las zonas circundantes del calor o el frío extremos, en especial en verano e invierno. Utilice ropa suave, liviana y holgada para cubrir la zona tratada.

- Podrían producirse cambios permanentes en la piel, como mayor sensibilidad al frío y al calor. Siempre que se exponga al sol o vaya a estar al aire libre durante más de diez minutos, ya sea en invierno o verano, utilice pantalla solar en la zona de tratamiento. Debe utilizar una pantalla solar con FPS 30 o más, libre de PABA. Dado que la zona tratada siempre será más sensible que el resto de la piel, continúe protegiéndola del sol una vez finalizado el tratamiento.
- Siempre proteja la zona tratada de sustancias químicas que puedan causar irritación, como los productos de limpieza.
- Tome solo una ducha o un baño al día. El baño debe ser breve, solo lo necesario para estar limpio, ya que el agua y el jabón pueden reseca la piel. Utilice agua tibia, en vez de caliente, para evitar que la piel se reseque demasiado. Luego de bañarse, séquese la piel con golpecitos suaves, en especial la zona de tratamiento.
- Lleve una dieta balanceada.
- Beba al menos ocho vasos de líquido al día, a menos que su médico hay restringido la cantidad que puede beber debido a otro problema de salud.
- Revise la piel de la zona tratada a diario. Informe al médico o enfermero sobre cualquier cambio.
- Si recibe quimioterapia durante o después de la radioterapia, su piel podría ponerse roja cada vez. Esta reacción se conoce como "dermatitis de recuerdo". Su cuerpo está recordando que recibió radioterapia. Si su piel se pone roja o se irrita de nuevo,

tome los mismos cuidados que tomaba durante el tratamiento. Asegúrese de informar el médico o enfermero que le administra la quimioterapia sobre los cambios en la piel.

- Puede tomar los analgésicos recetados según las indicaciones. Si siente dolor y no le han recetado ningún analgésico, puede tomar analgésicos de venta libre. Informe a su equipo sobre cualquier dolor nuevo, o si el dolor empeora.

### **Cosas a evitar**

- Evite las temperaturas extremas cerca de la zona de tratamiento, como almohadillas térmicas, bolsas de agua caliente, bolsas de hielo, jacuzzis o saunas.
- No mantenga la temperatura de su casa demasiado alta en invierno y evite estar al aire libre durante largos períodos los meses más calurosos del verano. Ambas cosas pueden reseca la piel.
- No se afeite la zona de tratamiento. Si debe afeitarse, utilice una afeitadora eléctrica.
- No utilice jabones desodorantes, ya que pueden reseca la piel. Utilice jabones hidratantes sin perfume o fragancia.
- No utilice cintas, vendas o parches medicados cerca de la zona de tratamiento.



# Mente, cuerpo y espíritu

## El impacto emocional del cáncer

Recibir un diagnóstico de cáncer es sumamente traumático, independientemente del tipo de cáncer o la etapa en que se encuentre. Podría sentir diversas emociones, y es muy importante entender que estos sentimientos son normales. Lo primero y más importante es que se permita sentir todas estas emociones.

### Tristeza y depresión

Tener cáncer es difícil, tanto en términos físicos como emocionales. La tristeza es esperable, pero la depresión clínica es algo completamente diferente y se puede tratar. Distinguir entre la tristeza normal y la depresión clínica en una persona con cáncer depende de los síntomas psicológicos. Muchos de los signos físicos de depresión, como los problemas para comer, dormir y mantener la energía, podrían ser parte de los efectos secundarios del cáncer o su tratamiento.

Las personas con cáncer con frecuencia se sienten tristes. Sin embargo, una persona triste todavía puede disfrutar sus actividades y relaciones, mientras que una persona con depresión suele alejarse de su familia y sus amigos. Las personas tristes ven el mundo de una manera equilibrada y se sienten capaces de hacer cosas para ayudarse. En cambio, las personas con depresión con frecuencia sienten que no hay esperanza, se sienten indefensas y sienten que no pueden cambiar ningún aspecto de la situación.

Si bien una persona triste podría pensar en la muerte de vez en cuando, una persona con depresión piensa demasiado en la muerte

y podría tener pensamientos suicidas. Si siente que podría estar teniendo depresión, hable con su médico y pídale para hablar con un trabajador social en el centro oncológico. Si está pensando en suicidarse, por favor llame a la línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-8255.

### Religión y espiritualidad

La religión y la espiritualidad pueden ser herramientas poderosas para sobrellevar la enfermedad. Las tradiciones espirituales pueden hacerle sentir que el mundo es mucho más grande que sus problemas individuales. Le permiten comprender el propósito de su vida como ser humano. Las instituciones religiosas podrían hacerlo sentir como parte de una comunidad u ofrecerle apoyo práctico. Para algunas personas, recibir un diagnóstico de cáncer puede ser el momento de comenzar a pensar en la espiritualidad.

### Ansiedad

Tener ansiedad significa que se preocupa en exceso, no se puede relajar, se siente tenso o tiene ataques de pánico. Muchas personas con cáncer se preocupan por cómo pagar las cuentas y cómo el cáncer afectará su vida y la de sus seres queridos. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a estar más tranquilo, como la respiración profunda, la visualización guiada y otras técnicas cognitivo-conductuales o de meditación consciente (mindfulness). También es común que sienta ansiedad luego de que finaliza el tratamiento. Hable con su trabajador social sobre remisiones apropiadas para obtener apoyo adicional, como orientación psicológica individual y grupos de apoyo.



## Sexualidad y cáncer

Es común que una persona que tuvo cáncer y recibió tratamientos para el cáncer tenga problemas con el sexo y la sexualidad.

El diagnóstico y el tratamiento del cáncer pueden afectar su capacidad de experimentar la intimidad que desea. Dado que la sexualidad y la intimidad son partes muy personales de la existencia humana, puede resultar incómodo para los pacientes y sus parejas hablar sobre estos temas con su médico. Sepa que estas son preguntas comunes y que los médicos, enfermeros y trabajadores sociales están acostumbrados a hablar sobre sexo y sexualidad durante el tratamiento del cáncer.

### Efectos del tratamiento para el cáncer sobre la sexualidad y el deseo

- Cambio en el deseo
- Cambio en la imagen corporal debido a la cirugía y la pérdida de cabello
- Cambios hormonales que podrían provocar cambios en el estado de ánimo, calores súbitos e insomnio
- Angustia relacionada con el diagnóstico y el tratamiento
- Fatiga
- Dificultad para llegar a un orgasmo

- Dolor
- Otros efectos secundarios, dependiendo del lugar de tratamiento. Para obtener más información, hable con su equipo de atención.

Si bien podría resultarle incómodo, si no está satisfecho con su deseo o su capacidad para tener sexo o intimidad después del cáncer, lo alentamos a que hable de estos temas con su oncólogo, enfermero o trabajador social. Hay medicamentos, tratamientos, recursos escritos y apoyo a los que puede recurrir.

### Preservación de la fertilidad

Si está en edad de procrear y desea tener hijos, asegúrese de hablar con su médico antes de iniciar la radioterapia. Contamos con información más detallada que le podemos brindar.

### Métodos anticonceptivos

Si bien con frecuencia es posible embarazarse durante la radioterapia, debería evitarlo, ya que algunos tipos de radioterapia dirigida podrían causar defectos de nacimiento. Los médicos recomiendan que las mujeres en edad de procrear —desde la adolescencia y hasta el final de la menopausia— utilicen un método anticonceptivo durante el tratamiento.

## Recuperar la confianza sexual después del cáncer

Tener cáncer puede afectar cada aspecto de su vida, incluida su sexualidad. Ya sea que el tratamiento haya incluido cirugía, quimioterapia, radioterapia, bioterapia o cualquier combinación de las cuatro, deberá introducir cambios en su vida a medida que se recupera.

Recuerde la importancia de hablar honestamente con su pareja para mantener una relación fuerte y de apoyo. Sea paciente y creativo. Su enfermero podría darle remisiones a orientadores profesionales con experiencia en ayudar a pacientes que tienen inquietudes sexuales luego del tratamiento.

El placer de la cercanía sexual mejora la calidad de vida y se puede adaptar, independientemente del tratamiento que haya recibido. Hable con su médico o enfermero sobre cualquier restricción que pueda tener.

## Antes de retomar la actividad sexual

- Céntrese primero en su recuperación física. Enfóquese en la nutrición, el descanso y un retorno gradual a sus actividades habituales.
- Cuando sea posible, incluya a su pareja en las discusiones que tenga con su equipo de atención sobre sus cuidados y su tratamiento.
- Asegúrese de que las instrucciones para el alta luego del tratamiento incluyan consejos para retomar la actividad sexual. Si su médico o enfermero no lo mencionan, siéntase en la libertad de preguntar.
- Si su equipo de atención se lo indica, utilice un método anticonceptivo.
- Usted ha pasado por mucho. Podría llevarle algún tiempo volver a tener interés en el sexo. Sea amable consigo mismo.
- Informe a su equipo de atención sobre cualquier sangrado, secreción, fiebre o dolor inusual.
- La Asociación Americana del **Cáncer** (ASC, por sus siglas en inglés) ofrece información sobre sexualidad y cáncer, específicamente “Sexuality and Cancer for the Man” (Sexualidad y cáncer para el hombre) y “Sexuality and Cancer for the Woman” (Sexualidad y cáncer para la mujer). Para más información, visite su sitio web.



## Cuando se sienta listo

- Recuerde que la autopercepción y la sexualidad están relacionadas, por lo que es importante que se enfoque en los aspectos positivos de su apariencia y su personalidad.
- Guarde energía para la actividad sexual; tal vez deba delegar algunas tareas del hogar a otras personas.
- Prepare el ambiente para el contacto sexual. Elija un horario en el que tanto usted como su pareja estén descansados y no tengan distracciones.
- Si está dolorido, la actividad sexual puede resultarle incómoda. Consulte a su médico o enfermero sobre qué medicamentos pueden ayudarlo a sentirse más cómodo.
- Transmita sus necesidades y deseos para que la actividad sexual sea más placentera para ambos.
- Los masajes, incluso en las manos o los pies, pueden crear una sensación de conexión.
- Pruebe diferentes posiciones hasta encontrar la que le resulte más cómoda. Si está cansado, pruebe posiciones que requieran el mínimo esfuerzo.
- Utilice un lubricante soluble en agua, como K-Y Jelly®, Astroglide® or Replens®, para aumentar la humedad vaginal. No utilice geles a base de petróleo como Vaseline®.
- Explore maneras alternativas de expresar el amor físico.
- Considere unirse a un grupo de apoyo, donde puede encontrar parejas con inquietudes similares a las suyas.
- Si hay algún impedimento físico o psicológico que no mejore con el tiempo, considere la rehabilitación sexual o el asesoramiento sexual.
- Lo más importante es que recuerde que con un poco de esfuerzo de su parte y de su pareja, su vida sexual puede volver a ser lo que era, o incluso mejor.

# Recursos adicionales

La información sobre el cáncer se actualiza regularmente.  
Consulte a su equipo sobre sitios web y fuentes de información confiables.

## Sitios web recomendados para obtener la información más actualizada

American Cancer Society – [cancer.org](http://cancer.org)  
CancerCare – [cancercares.org](http://cancercares.org)  
National Comprehensive Cancer Network (NCCN) – [nccn.org/patients](http://nccn.org/patients)

## Apoyo para adolescentes y adultos jóvenes

Stupid Cancer – [stupidcancer.org](http://stupidcancer.org)

## Cánceres de la sangre

International Myeloma Foundation – [myeloma.org](http://myeloma.org)  
Leukemia and Lymphoma Society – [lls.org](http://lls.org)

## Cáncer de mama

Breastcancer.org – [breastcancer.org](http://breastcancer.org)  
Living Beyond Breast Cancer – [lbbc.org](http://lbbc.org)  
National Breast Cancer Foundation, Inc. – [nationalbreastcancer.org](http://nationalbreastcancer.org)  
Susan G. Komen Foundation – [komen.org](http://komen.org)

## Cáncer de colon y rectal

Colorectal Cancer Alliance – [ccalliance.org](http://ccalliance.org)

## Cáncer de pulmón

GO<sub>2</sub> Foundation for Lung Cancer – [go2foundation.org](http://go2foundation.org)

## Melanoma

Melanoma Hope Network – [melanomahopenetwork.org](http://melanomahopenetwork.org)

## Cáncer de próstata

Prostate Cancer Foundation – [pcf.org](http://pcf.org)  
Us TOO International – [ustoo.org](http://ustoo.org)

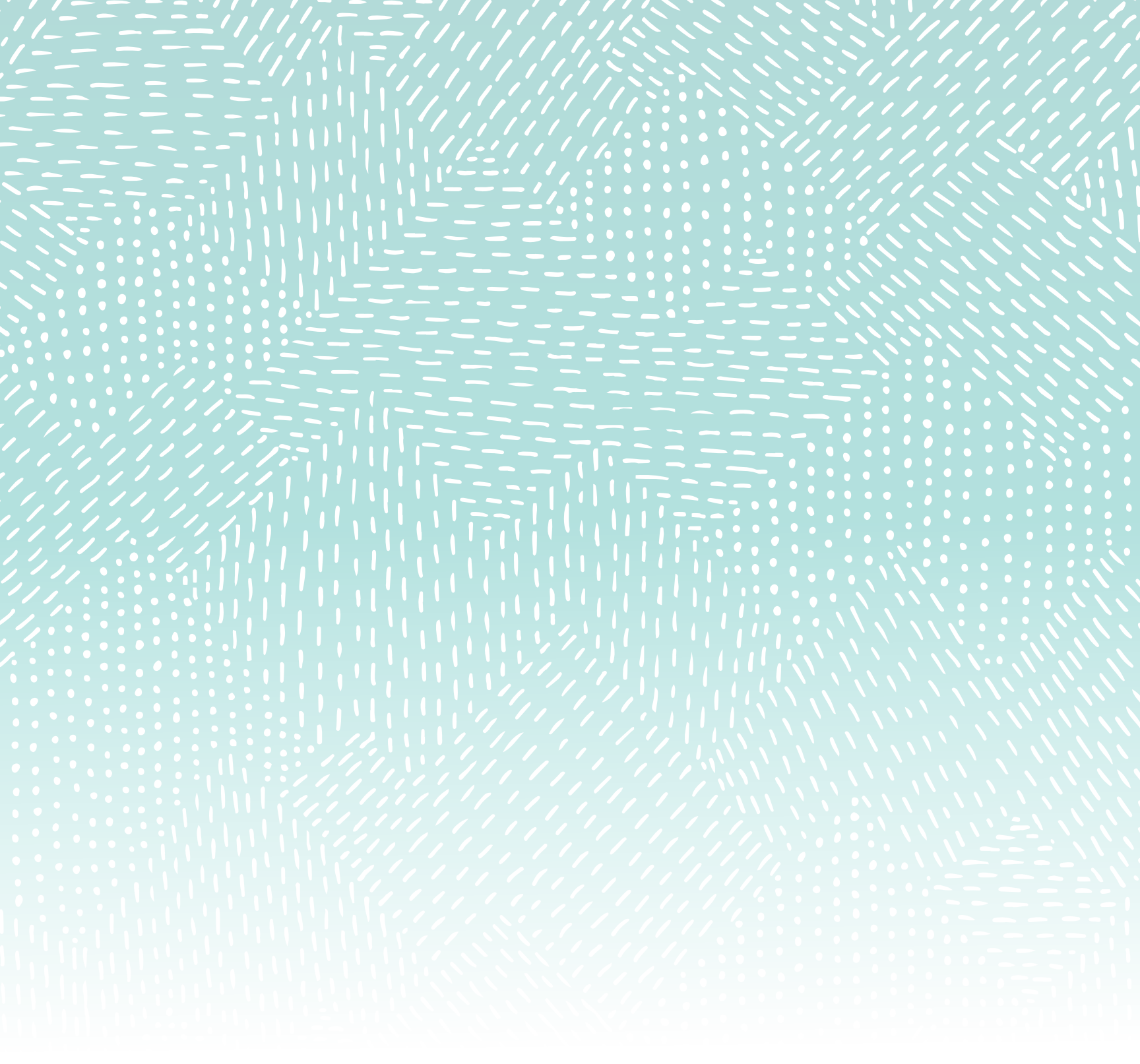
## Directivas anticipadas para decisiones sobre atención médica

Make Your Wishes Known – [makeyourwishesknown.org](http://makeyourwishesknown.org)  
Los voluntarios proporcionan formularios de directivas anticipadas, así como educación individual y grupal sobre cómo planificar con anticipación las decisiones sobre atención médica.

Cancer Legal Resource Center (CLRC) – [thedrlc.org/cancer](http://thedrlc.org/cancer)  
El CLRC brinda información y recursos gratuitos y confidenciales sobre temas legales relacionados con el cáncer a pacientes y sobrevivientes del cáncer, sus familiares, amigos, empleadores y profesionales de la salud.







[sutterhealth.org](https://sutterhealth.org)