



Folleto
Informativo

Radioterapia

Servicio de Oncología radioterápica



Usted ha sido remitido al **Servicio de Oncología radioterápica** para que evaluemos la realización de un tratamiento con radiaciones ionizantes. Médicos especialistas en Oncología radioterápica, radiofísicos, enfermeras, técnicos especialistas en radioterapia y personal administrativo trabajamos con el objetivo de ofrecerle una radioterapia moderna, de calidad, eficaz, eficiente y segura.



La primera visita

La primera vez que acuda al IOR, en función de su diagnóstico, se le asignará un médico, quien le realizará la primera visita y le explicará el tratamiento que recibirá y la posible toxicidad de este. Posteriormente, le realizaremos un escáner (TAC) para planificar la radioterapia. Se definirán las zonas a tratar, los órganos críticos, la dosis a administrar y el tiempo de tratamiento. Después, nos pondremos en contacto con usted para comunicarle el día y la hora de inicio de tratamiento. A partir de ese momento, usted deberá acudir cada día a la misma hora para recibir el tratamiento, salvo que se le indique lo contrario. Todo el personal del IOR está especialmente sensibilizado para hacerle perder el mínimo tiempo posible, por ello intentaremos no hacerle esperar, aunque sabemos que no siempre es posible. Periódicamente, será visitado por el médico y por la enfermera, para seguir su evolución y los posibles efectos secundarios que vienen derivados del tratamiento.

Esta guía le ayudará a comprender que es la radioterapia, explicando los tratamientos y los posibles efectos secundarios. De todos modos, muy posiblemente seguirá haciéndose preguntas al respecto. Anótelas en la página en blanco que encontrará al final de esta guía y coméntelas en la próxima visita. Recuerde que el personal que trabaja en el IOR está siempre a su disposición para resolver cualquier duda o problema que se plantee.

¿Qué es la radioterapia?

La radioterapia detiene la reproducción de las células, tanto de las sanas como de las enfermas. Sin embargo, y debido a que las células anormales son más sensibles éstas mueren más rápidamente que las sanas.

¿Cómo se administra?

En la radioterapia externa, una máquina situada a cierta distancia del cuerpo dirige las radiaciones sobre la zona enferma. Este tipo de tratamiento, que es el más frecuente, permite al paciente ir y volver cada día a su domicilio. A veces, la radioterapia se asocia con la cirugía o con la quimioterapia para completar la eliminación de un tumor.

Diariamente, cuando entre en la sala de tratamiento será colocado en posición por un técnico especialista en radioterapia. En algunos casos, éste colocará bloques de plomo en la unidad de tratamiento para proteger las zonas del cuerpo que no sea necesario tratar e, incluso, podrá emplear dispositivos para asegurar su inmovilidad. Usted deberá permanecer lo más quieto posible. Aunque en un primer momento puede sentirse impresionado por el tamaño de las máquinas que producen las radiaciones, no se preocupe: estos aparatos no le provocarán ningún dolor y rápidamente se familiarizará con ellos. La radiación no se nota, no se huele ni se oye. También podrá recibir braquiterapia. En este caso la unidad de tratamiento es de menor tamaño y se colocará muy cerca de usted. Se utiliza para el tratamiento de lesiones en la piel, en la matriz o en la mama. Durante el tratamiento (que durará sólo unos minutos), el técnico permanecerá en una habitación contigua a la que se encuentre usted. Desde allí controlará la máquina y lo estará observando por un monitor de televisión. Además, usted podrá comunicarse con él a través de un interfono.

A veces, junto con el tratamiento de radioterapia, también se aplica quimioterapia para aumentar la eficacia del tratamiento. Es por ello que pueden coincidir el mismo día ambos tratamientos. A parte del trastorno físico que le pueda comportar, es posible que se produzcan incompatibilidades de horarios. Coméntelo con los técnicos de la unidad de tratamiento para encontrar la mejor solución.

Las unidades de radioterapia son equipos de gran precisión y con unas medidas de seguridad extremas y cada día se comprueba su perfecto

funcionamiento. La complejidad de estas máquinas comporta que, en ocasiones, se produzcan interrupciones en su tratamiento. Estas serán previsibles para revisión y control pero otras no, ya que serán debidas a averías en la unidad de tratamiento. Esté tranquilo ya que, una vez se haya resuelto la avería, los físicos del IOR efectuarán una revisión exhaustiva de la máquina para comprobar su perfecto funcionamiento. Por este motivo, es muy importante que evite las interrupciones voluntarias que alarguen el tiempo de tratamiento. Cuando este finalice, su médico tendrá en cuenta todas las interrupciones y efectuará las correcciones que sean necesarias; esto puede suponer que alguna sesión se alargue y/o que se añada alguna de adicional.

Cuando haya finalizado el tratamiento, le citaremos a las tres o cuatro semanas con su médico para controlar y comprobar la solución eventual de la toxicidad y darle el informe de la radioterapia realizada

¿Qué notar?

Cuando usted siga el tratamiento su médico y enfermera le orientarán sobre los cuidados específicos y los efectos secundarios que puedan surgir durante las sesiones de radioterapia.

Entre los efectos secundarios más comunes se incluyen:

- Cansancio.
- Cambios en la piel.
- Pérdida de apetito.

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para proteger y cuidar su salud durante el tratamiento.

- Puede ser que se sienta más cansado de lo normal. Este cansancio puede durar varias semanas después de finalizar el tratamiento. Deberá asegurarse de descansar lo suficiente, evitar realizar esfuerzos físicos innecesarios.
- En algunos casos puede disminuir el apetito.
 - . Mantenga una dieta equilibrada realizando pequeñas comidas frecuentemente, tenga a mano alimentos nutritivos y poco pesados, tales como frutos secos, leche, zumos de frutas, yogures, etc...
 - . Coma cuando tenga apetito aunque no sea la hora habitual.
 - . Procure comer acompañado o con la radio o el televisor.
- La piel del área que recibirá radioterapia, se pondrá más sensible y enrojecida, adquiriendo la apariencia de quemadura solar. Por este motivo, deberá cuidar la piel utilizando jabones neutros y cremas de hidratación que le indicará su médico o su enfermera. Evite usar ropa ajustada. No se aplique calor ni frío en el área de tratamiento (esterilla eléctrica). Protéjase del sol, sobretodo la zona en que le realizamos el tratamiento.
- Notifique a su médico cualquier medicamento que esté tomando antes de iniciar la Radioterapia.

A continuación le ofrecemos una serie de consejos en función de la zona que le vamos a tratar. Cuando inicie el tratamiento la enfermera le reforzará la información dada por el médico y le orientará sobre los cuidados a seguir durante la radioterapia.



CABEZA Y CUELLO

Es posible que antes o durante un tratamiento con radiaciones que incluya la cavidad oral, el médico le recomiende el examen por un estomatólogo. Éste extraerá las piezas enfermas y periódicamente revisará la evolución de las restantes. Por su parte, y para aliviar las irritaciones que podrán producirse en su boca, tome en consideración las siguientes recomendaciones:

- Lávese los dientes después de cada comida con un cepillo muy blando.
- Después de cada limpieza enjuáguese la boca con agua y bicarbonato.

Si usted tiene dificultad para tragar o masticar::

- Tome alimentos blandos o triturados.
- Moje los alimentos con leche, cacao o caldos.
- Intente comer con más frecuencia pequeñas cantidades de alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Incluya en su dieta líquidos fríos, cereales cocinados, cremas de sopa sin grumos, natillas, huevos blandos, gelatinas, flanes, batidos, helados, sorbetes, puré de patatas y/u otros purés.
- No coma alimentos picantes (tales como especias) o difíciles de masticar (tales como vegetales crudos, nueces, cereales enteros o galletas secas).
- Para no perder peso, la enfermera le realizará un control semanal, indicándole una dieta a seguir y si fuera necesario le ayudaría con suplementos calóricos.
- No fume ni beba alcohol.

Cuando la irradiación incluye la zona de las glándulas salivares, éstas producirán menos saliva y tendrá usted la boca seca. Por esta razón, quizás notará una falta de gusto de los alimentos o cambios en los sabores habituales (que podrán resultarle amargos o ácidos). Por ello, evite comer productos fritos, que son los que podrán saberle más desagradables. Además:

- Beba agua y otros líquidos tanto como pueda y enjuáguese la boca muy a menudo.
- No emplee en ningún caso productos comerciales para enjuagarse la boca (el alcohol que contienen estos productos aumenta la sequedad de la mucosa de la boca).

Cuando el cabello está incluido en el área de tratamiento éste le puede desaparecer total o parcialmente. Si usted desea llevar una peluca, puede hacerlo sin ningún problema.



ABDOMEN Y PELVIS

Las radiaciones sobre la zona gástrica o el abdomen provocan molestias gástricas e intestinales, y se manifiestan con náuseas y diarreas.

Tenga en cuenta los siguientes consejos:

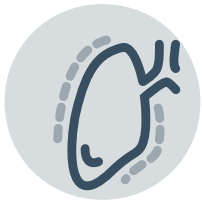
- Coma y beba despacio.
- No se obligue a comer más de lo que le apetezca.
- Haga pequeñas comidas frecuentemente.
- Repose después de cada comida sentado o semiacostado.
- Siga dietas líquidas basadas en caldos y zumos de fruta, especialmente de manzana. Asimismo, coma alimentos fácilmente digeribles como galletas, tostadas, yogures, etc.
- Para no perder peso, la enfermera le controlará, le sugerirá la dieta y le indicará un suplemento dietético.

Para controlar la diarrea siga estas indicaciones:

- Haga una dieta abundante en líquidos para reponer los que pierde y para dar reposo a su intestino. Para recuperar minerales, beba zumos de plátano, albaricoque, melocotón o bebidas isotónicas. Suprima la leche y sus derivados.
- Beba los líquidos a temperatura ambiente y deje reposar las bebidas carbónicas de manera que pierdan la mayor parte del gas.

- No coma alimentos flatulentos (que producen gases) tales como la col o coliflor, café, alimentos muy condimentados o dulces. Tampoco mastique chicle.
- A medida que vaya encontrándose mejor, añada en su dieta alimentos pobres en residuos tales como arroz, cereales, puré de patatas, galletas, pan blanco tostado, yogur, etc.
- Su médico podrá proporcionarle una dieta de acuerdo a sus necesidades.

Además de náuseas y diarreas es probable que sienta usted molestias para orinar y molestias rectales. En los dos casos tendrá la necesidad de ir al lavabo con frecuencia, sin que ello le alivie en absoluto. Nosotros disponemos de medicamentos para aliviar estas molestias. Mientras tanto beba mucho agua (cuánto menos concentrada sea la orina menos le molestará dentro de la vejiga).



TÓRAX

Quando se llevan a cabo tratamientos sobre el tórax es inevitable irradiar una buena parte del pulmón, tráquea y esófago.

La irritación que se produce en estas partes del cuerpo se manifiesta en primer lugar por la aparición de una tos seca, de predominio nocturno, que impide el reposo habitual. En ocasiones puede llegar a provocar la emisión de mucosidad manchada de sangre. No se asuste, este fenómeno irá desapareciendo. De todos modos:

- No fume ni beba bebidas alcohólicas.
- No frecuente ambientes con mucha polución.
- No respire ambientes muy calientes ni muy fríos.
- Intente respirar por la nariz para que el aire se limpie de polvo y se humedezca.
- Intente dormir en un ambiente de aire húmedo. Para ello basta colocar un recipiente de agua sobre el radiador de la habitación o instalar un humidificador de aire (lo encontrará en las farmacias o en tiendas de electrodomésticos).

La irritación del esófago provoca dolor en la zona central del pecho, molestia para tragar y en ocasiones ardor. Este fenómeno puede impedir que se alimente usted correctamente: los consejos para los tratamientos de la cabeza y cuello le serán útiles.



ÁREA MAMARIA

Durante y después del tratamiento sobre el área mamaria, tenga presentes estas sugerencias:

- Utilice un sujetador de algodón que no le apriete y que no lleve aro.
- Utilice camisetas de algodón de manga corta.
- No se depile la axila del lado que recibe la Radioterapia.
- No utilice desodorante con alcohol (ni en spray ni en crema).
- A la hora de asearse, utilice un gel o jabón con un Ph neutro.
- Hidrate la piel del área de tratamiento, con la crema recomendada por su médico o su enfermera.
- Siga realizando los ejercicios del brazo que le hayan indicado tras la cirugía.
- Si le han realizado una mastectomía, debe evitar usar la prótesis mamaria, el mayor tiempo posible.

La radioterapia es un tratamiento que puede producirle molestias, no dude en comentárnoslas e intentaremos solucionarlas con la mayor celeridad posible. Sin embargo, en ocasiones no disponemos del medicamento maravilloso que lo arregle en diez minutos y apelaremos a su paciencia. Piense que en la gran parte de los casos, a las tres semanas de finalizar el tratamiento habrán desaparecido todas las molestias.

