

La radioterapia – cómo enfrentar los efectos secundarios

Sabía usted que...

La radioterapia puede causar varios efectos secundarios, pero hay cosas que usted puede hacer para aliviarlos.

Irritación y enrojecimiento de la piel en el área de tratamiento

Este efecto secundario es parecido a una quemadura de sol y hace que la piel se pele y se sienta comezón y sequedad. Esto pasará gradualmente una vez que termine su tratamiento. Mientras tanto, trate su piel como si tuviera una quemadura de sol – use ropa suelta y suave sobre el área afectada y agua tibia cuando se bañe. No todas las lociones y protectores solares se pueden usar durante el tratamiento, pregúntele a su doctor antes de usar cualquier producto sobre la piel tratada. Cúbrase cuando esté afuera y use un bloqueador solar con un factor de protección (SPF en inglés) de 15 o mayor. También puede ayudar el usar un sostén suave de algodón sin varillas.

Cambios del seno o inflamación

Puede que su seno esté adolorido por largo tiempo. Para aliviar esta incomodidad use ropa de algodón suave y no use sostén. Usted puede notar que el seno tratado se hace más firme que el otro. La inflamación y el dolor irán disminuyendo gradualmente una vez que termine el tratamiento, pero puede tomar hasta un año.

Cansancio

Usted puede sentirse muy cansada durante el tratamiento. Su cuerpo está usando una gran cantidad de energía para curarse. Trate de dormir lo más que pueda. Si le es posible, acomode su horario de trabajo o sus actividades para tener más tiempo de descanso. El ejercicio aeróbico puede ayudarla a aumentar la energía y el vigor.

Otras personas pueden ayudarla a enfrentar la situación

La radioterapia tiene algunos efectos secundarios que pueden variar de persona a persona. Pueden haber efectos secundarios físicos (descritos a continuación) pero también pueden haber aspectos emocionales que debe enfrentar. Recuerde que usted no tiene por qué pasar por esta experiencia sola. Tiene a las personas que sobreviven con usted (familiares y amigos) quienes pueden ayudarla a enfrentar los dos tipos de efectos secundarios. Dígale siempre a su doctor o enfermera si está teniendo algún problema con su tratamiento. Ellos la pueden ayudar.

Tos seca o dificultad para tragar

Esto es más probable que ocurra si los ganglios linfáticos en el cuello o cerca del esternón también están recibiendo tratamiento. El comer alimentos fríos y suaves tales como la gelatina o el helado puede ayudarla a aliviar la incomodidad de la garganta.

Linfedema (hinchazón de la mano o el brazo)

El linfedema puede ocurrir después de la radioterapia si los ganglios linfáticos fueron tratados. Para reducir su riesgo de linfedema, evite las inyecciones o que le tomen la presión arterial en el brazo afectado. Evite levantar o cargar cosas pesadas. Pídale información a su doctor sobre el linfedema y lea la hoja de información sobre *El linfedema*.

¿Cómo se está sintiendo?

Después del diagnóstico de cáncer de seno muchas mujeres experimentan una diversidad de emociones que pueden ir desde la rabia, a la tristeza y al temor. Los efectos secundarios causados por la radioterapia pueden magnificar las emociones existentes. Algunas mujeres también experimentan sentimientos nuevos de nerviosismo o de miedo a la radiación o a la máquina que la suministra. Para muchas mujeres es útil hablar con otras mujeres que ya han pasado por la radioterapia y escuchar sus experiencias. Usted puede sentirse más cómoda sabiendo que otras

mujeres han tenido las mismas preocupaciones y sentimientos que usted tiene ahora. Un grupo de apoyo es un buen lugar para empezar. Antes de que comience su radioterapia, usted puede pedir que le muestren la máquina que va a utilizarse en el tratamiento. La terapeuta de radioterapia le mostrará cómo funciona y le dirá qué esperar, antes, durante y después del tratamiento. Esto puede ayudarla a disminuir su ansiedad y a permanecer relajada durante la radioterapia.

Un consejo del doctor

Pregunta:

Acabo de empezar mi cuarta semana de radioterapia. ¿Me siento tan cansada! ¿Qué puedo hacer?

Respuesta:

Especialmente en las últimas semanas del tratamiento, el cansancio es muy común. Su cuerpo está usando una gran cantidad de energía para curarse. El estrés que causa el someterse a tratamientos diarios también contribuye a su cansancio. Si le es posible, trate de dormir más durante la noche y tomar una siesta durante el día. Usted también puede acomodar su horario diario para tener más tiempo de descanso. Para algunas mujeres el ejercicio aeróbico, tal como el caminar diariamente parece ayudarles. Asegúrese de comer, aunque se sienta cansada. Pídale a sus familiares y amigos que la ayuden, muchos se sentirán a gusto de poderle dar una mano. Con el tiempo, usted debe comenzar otra vez a sentirse como sí misma.

Recursos

Organizaciones

National Cancer Institute
1-800-422-6237, www.cancer.gov

National Lymphedema Network
1-800-544-3259, www.lymphnet.org

Preguntas para hacerle a su doctor

¿Por qué necesito radioterapia?

¿Cuáles son los beneficios principales para una persona con mi tipo de cáncer de seno?

¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios?

¿Qué puedo hacer para controlar los efectos secundarios?

¿Cómo se proveerá la radiación?

¿Cuándo comenzará mi tratamiento y cuándo terminará?

¿Cómo me voy a sentir durante el tratamiento?

¿Puedo continuar con mis actividades normales?

¿Cómo se va a ver mi seno después?

¿Qué puedo esperar una vez que termine el tratamiento?

¿En qué consistirá mi seguimiento?

¿Se alterará la apariencia de mi seno reconstruido?

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Conseguir el apoyo que necesita
- El linfedema
- Tomar las decisiones sobre el tratamiento
- La radioterapia

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponibles sobre la salud de los senos o el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Además, Susan G. Komen for the Cure no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.

Datos para la Vida, una adaptación de la serie Facts for Life, fue desarrollada en colaboración con el laboratorio de investigación sobre comunicación de la salud (Health Communication Research Laboratory) en la Universidad de Saint Louis. ©2009 Susan G. Komen for the Cure. Item No. 806-391-SPa 2/09