

ÍNDICE

• Cuidados de la Piel Durante el Tratamiento de Radioterapia	5
• Ejercicios y Cáncer Durante el Tratamiento de Radioterapia	7
• Viajar con Cáncer Recomendaciones si tiene que Viajar durante su Tratamiento Oncológico	9
• Seguimiento después del Cáncer Durante el Tratamiento de Radioterapia	11
• Cuidados Generales Durante el Tratamiento de Radioterapia	13
• Cómo Enfrentar el Cáncer	15
• Unidad de Radioterapia	18
• Cuidados Orales Durante el Tratamiento de Radioterapia	20
• La Fatiga en los Pacientes con Cáncer Durante el Tratamiento de Radioterapia	24
• Sobre su Cuidado	28



Cuidado de la Piel

Durante el Tratamiento
de Radioterapia

Debe dar especial atención a la piel expuesta a la radiación, que puede enrojecer y volverse sensible, como si se hubiera quemado con el sol.

El personal de enfermería de radio Oncología hablará con usted sobre las instrucciones específicas para cuidar la piel.

Las siguientes son algunas pautas:

Cuide mucho la piel del área tratada

Si recibe radioterapia externa, la piel de la región bajo tratamiento puede ponerse más sensible o adquirir la apariencia de quemadura solar.

Consulte a su médico o enfermera antes de usar jabón, crema, desodorante, medicinas, perfume, cosméticos, talco u otra sustancia en el área tratada. Algunos de estos productos pueden irritar la piel sensible.

Limpie la piel todos los días:

Hágalo con agua tibia y un jabón suave recomendado por la enfermera.

La frecuencia del baño debe ser diaria, a menos que su médico le indique lo contrario.

Sustancias sobre la piel:

No use lociones, perfumes, desodorantes ni polvos en el área de tratamiento a menos que el médico o la enfermera lo aprueben; trate de no usar productos con alcohol y perfume.

No ponga nada caliente o frío sobre la piel tratada:

Esto incluye almohadillas calentadoras o mantas térmicas y bolsas de hielo.

No se exponga al sol:

Si debe estar al aire libre, use un sombrero o ropa que le proteja la piel.

Después del tratamiento use protector solar con un factor de protección solar (SPF) con un valor de al menos 15.

Evite usar ropa ajustada:

Esto incluye fajas, cinturones, pantimedias o cuellos apretados sobre el área de tratamiento. En su lugar, use vestimenta suelta de algodón suave. No almidone sus prendas de vestir.

No se frote ni restriegue la piel tratada:

No use cinta adhesiva sobre ésta. Si es necesario cubrir o vendar la piel, use cinta adhesiva de papel para piel sensible.

Pida instrucciones al personal de enfermería del servicio de radioterapia para aplicar cualquier forma de vendajes sobre la zona a tratar.

Para mayor información y citas comuníquese al:

399 8000 Ext. 2614 / 2615

Atención: 24 horas, de Lunes a Viernes



Ejercicios y Cáncer

Durante el Tratamiento
de Radioterapia

Si ha sido diagnosticado recientemente con cáncer y se encuentra bajo tratamiento, es importante tomar especial cuidado de sí mismo. Los estudios muestran que una de la mejores formas de hacer esto es mantenerse activo físicamente. Esto no significa que usted debería correr una maratón o escalar una montaña. Pero es importante tomar alguna forma de ejercicio regular para su vida diaria durante el tratamiento de cáncer.

Realice ejercicio aeróbico regular, tal como la marcha o bicicleta estática. Debe tomar una caminata diaria idealmente con el uso de pesas ligeras. Esto realzará su condición física y ayudará en su pronta recuperación.

El ejercicio reduce la fatiga:

Los estudios han demostrado que no existen efectos contraproducentes, en los pacientes con cáncer que realizan un ejercicio moderado y se ha demostrado que el ejercicio regular reduce en un 40% a 50% la fatiga que es la primera queja durante el tratamiento.

La práctica del ejercicio regular incrementa el tono muscular, mejora la flexibilidad, y la condición general. La misma que pudo ser disminuida por la cirugía o alguna de las terapias recibidas.

Además el ejercicio es conocido por mejorar la función cardio vascular y proteger los huesos. También eleva el estado de ánimo, permitiendo el alivio de síntomas o la predisposición a la depresión que pueden acompañar al diagnóstico de cáncer.

Finalmente el ejercicio ayuda en el control de peso, pues ocasionalmente se tiende a subir de peso por la ansiedad del diagnóstico y las diferentes formas de tratamientos anti neoplásicos.

A su vez, el mantenerse sano y en forma reduce el riesgo de recurrencia de cáncer particularmente de cáncer de mama, colon y próstata.

Cuándo comenzar con el ejercicio: El equipo de oncología le dará las indicaciones sobre cuándo y qué tipo de ejercicio es el que más se adapta a su persona, cuales son las contraindicaciones de ejercicio si estas estuvieran presentes. Incluso se puede desarrollar un programa personalizado de ejercicio y rutinas.

Impacto de ejercicio: Un programa de ejercicios tiene tres componentes:

Un programa de trabajo cardiovascular, como por ejemplo la marcha, la natación o la bicicleta.
Un programa de entrenamiento de tono muscular y relajación. Esto incluye el uso de pesas, o el trabajo con una máquina de bandas de resistencia o circuito.

Y por último un programa de flexibilidad y mantención. Debe tener como meta una rutina de al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico, 5 días a la semana. Pero se deben tomar las debidas precauciones para no sobrepasar nuestros propios límites.

Por otro lado si usted hacía ejercicio regular previo al diagnóstico de cáncer, usted deberá únicamente disminuir la intensidad de su rutina con la previa aprobación de su médico tratante.

Sugerencias adicionales:

- Si no tiene la energía suficiente para completar al menos 30 minutos diarios, empiece con una rutina de 10 minutos y aumente gradualmente la intensidad de cada día.
- Haga ejercicios buscando la forma más comfortable, esto es acompañado por música o su pareja, y busque un ambiente comfortable en su casa o vecindario.
- Use ropa cómoda durante el ejercicio y beba abundante cantidad de agua. No sobrepase sus propios límites. Recuerde que el objetivo es mantener un buen tono muscular, no reducir el peso.
- Cuidar del jardín o la limpieza de su casa también como actividad física.
- Puede también considerar otras terapias como el Yoga, Tai Chi, o la meditación para realzar o mejorar su estado de ánimo o conseguir una adecuada relajación.
- Forme parte de clubs de pacientes con cáncer o participe en talleres, conferencias, ellos enriquecerán con información y despejarán cualquier duda que usted pueda tener.
- Si se encuentra en terapia de radiación evite las piscina, ellas pueden exponerle al contacto de bacterias en la piel o a infecciones, así también el cloro puede irritar las zonas de tratamiento.
- Aprender a escuchar nuestro propio cuerpo, a querernos como somos nos ayudará a ser mejores personas cada día.



Viajar con Cáncer

Recomendaciones si tiene que viajar
durante su tratamiento oncológico

Mucha gente puede y desea viajar porque tiene la oportunidad de hacerlo durante el tratamiento, antes o después de él. Por ello es importante que el paciente conozca cuáles serán los pasos a seguir antes de tomar una decisión de viajar durante el proceso de tratamiento. El primer paso es la planificación cuidadosa y la preparación para ayudar a que este viaje sea seguro.

Algunas zonas requieren el uso de vacunas o profilaxis médica que podrían generar contraindicaciones en algunos pacientes, por ello es importante el consultar con el médico tratante antes de tomar una decisión apresurada. El poder discutir y entender los pros y contras de un viaje es fundamental para evitar complicaciones durante el mismo. Se debe incluir en esta decisión a los miembros involucrados en el viaje, permitírseles el hacer preguntas y sentirse seguros y confortables.

Otro paso fundamental es el contar con los teléfonos de contacto o ayuda de sus proveedores de salud. Es crítico contar con asesoría o ayuda a la distancia.

Sintomatología como diarrea o vómito pueden ser peligrosos en un paciente recientemente sometido a radiación o quimioterapia.

El llevar una identificación o resumen de los procedimientos que se ha realizado o a los que se va a someter también es fundamental.

El conocer los medicamentos a los cuales podría tener contraindicación médica durante este lapso también es importante, de igual manera las recomendaciones de medicamentos que podría usar en caso de requerirlos siempre debe ser llevada con sus respectivos nombres genéricos.

El saber si la exposición ambiental, solar o de cualquier índole ambiental puede o no afectar al paciente es fundamental.

El dar a conocer estas necesidades médicas en el sitio de hospedaje también es importante.

El chequear todo el plan inmunizaciones si este fuera necesario de acuerdo a la zona a la cual se viajará. Durante el viaje deberá consultar por los sitios de atención de salud más cercanos, así como por el personal médico disponible o plan de salud en el lugar de hospedaje.

Otros cuidados generales, como una alimentación sana, lavado frecuente de manos, uso de agua exclusivamente embotellada pueden también prevenir inconvenientes de salud durante el viaje.

Ser flexible y procurar el buen descanso durante el viaje le permitirán una completa relajación. Y la indicación más importante es el no ignorar ningún síntoma que pudiese presentarse, ni minimizarlo pues esto podría derivar en problemas de salud mayores. Una vez tomadas todas estas precauciones, todo su equipo médico y de oncología le desea un muy buen viaje.

Para mayor información y citas comuníquese al:
399 8000 Ext. 2614 / 2615
Atención: 24 horas, de Lunes a Viernes



Seguimiento Después Del Cáncer

Durante el Tratamiento
de Radioterapia

Cada paciente debe dirigir su mirada hacia adelante una vez que finalice su tratamiento contra cáncer, desde el día en que su médico le informa que el tratamiento ha finalizado completamente.

En este punto las señales de un final marcan el comienzo de una nueva jornada, la del viaje del sobreviviente, pues es así como se conoce a cualquier persona que se ha sometido a un tratamiento antineoplásico y lo ha finalizado con éxito e inicia el período de seguimiento.

Aunque usted y su doctor pueden hablar sobre los riesgos de recurrencia de su cáncer, es importante también hablar de los efectos del tratamiento, los efectos colaterales que incluso años después y cuál será el plan global y de seguimiento para prevenir o tratar las recaídas del cáncer.

Así los pacientes pueden tomar decisiones sobre el plan de sobreviviente que debe ser efectuado.

Esto traduce en que ellos necesitarán puntualizar y esquematizar todos los puntos a seguir en adelante, como comunicar la información adecuadamente a cada uno de sus doctores, familiares y cómo conducir saludablemente una práctica en un nuevo estilo de vida.

Mientras el grupo de trabajo de expertos trabaja en los detalles y documentación de un comienzo de un propio plan de vida, le enseña a su paciente la información necesaria para ser compartida a otros miembros del cuerpo médico o incluso público en general.

Por ejemplo:

- ¿Qué tipo de cáncer tuvo?
- Nombres de los tratamientos que recibió
- Los nombres de los medicamentos que tomo o le fueron administrados.
- ¿Qué pruebas de seguimiento y detalle son requeridos y con qué intervalo?

Si el paciente no sabe las respuestas a estas preguntas debe tener acceso a los teléfonos de su centro de tratamiento o de sus médicos entregados durante el proceso de diagnóstico y tratamiento.

Coleccionar toda esta información puede parecer tedioso sin embargo usted debe preguntar al doctor cada detalle de su tratamiento y ser un pionero de su propio cuidado. Elaborar una agenda o calendario es muy útil pues le permite cuidar y prevenir cualquier efecto o recaída de la enfermedad precedente.

Ordene todos sus datos y así organizará este nuevo estilo de vida y cuidados. Siguiendo todas estas instrucciones y conduciendo con cuidado este nuevo proceso usted ha pasado de ser un paciente con cáncer a un sobreviviente.

Bienvenido.

Para mayor información y citas comuníquese al:
399 8000 Ext. 2614 / 2615
Atención: 24 horas, de Lunes a Viernes



Cuidados Generales

Durante el Tratamiento
de Radioterapia

Durante el proceso de radioterapia se producen cambios en nuestro ser tanto física como psicológicamente.

Algunas recomendaciones para minimizar los efectos propios de la radiación o para que estos se vuelvan absolutamente tolerables dependerán de nuestros propios cuidados.

Tenga en cuenta una dieta equilibrada y nutritiva. La dieta contribuye con nuestra calidad de vida y es mucho más que una simple necesidad física, es un placer que forma una parte de nuestra vida familiar y social. Sin embargo algunas formas de tratamiento anticanceroso, nos causan problemas en la ingestión de alimentos diarios. Un nutricionista, la enfermera o el médico le ayudarán a asegurar que la dieta sea adecuada para obtener las vitaminas y minerales necesarios.

Algunos tipos de radiación exigen que el paciente cambie su dieta para reducir los efectos secundarios. Mientras recibe tratamiento para el cáncer necesita más calorías, por lo que no debe tratar de bajar de peso.

Descanse lo suficiente. Muchas personas sienten fatiga durante la radioterapia, de forma que es importante descansar bastante. Si es posible, pídale a sus amigos y familiares que le ayuden durante el tratamiento haciendo tareas y cocinando; esto le ayudará a tener el descanso necesario para concentrarse en combatir el cáncer.

Siga las instrucciones del médico. Muchas veces el médico le dirá que lo llame si tiene una temperatura de 38 °C o más.

Lea las instrucciones para sus cuidados durante el tratamiento.

Debe dar atención especial a la piel expuesta a la radiación, que puede enrojecer y volverse sensible, como si hubiera quemado el sol.

El personal de enfermería y radio oncología hablará con usted sobre las instrucciones específicas para cuidar la piel.

Busque apoyo. Durante el diagnóstico y tratamiento del cáncer se dan muchas demandas emocionales con las cuales lidiar; es común sentir ansiedad, depresión temor y falta de esperanza. Hablar sobre sus sentimientos con amigos cercanos, miembros de su familia, personal de enfermería, trabajo social o psicología puede ayudar.

Pídele al personal de radio Oncología que le ayude a encontrar un grupo de apoyo en su área.

Para mayor información y citas comuníquese al:

399 8000 Ext. 2614 / 2615

Atención: 24 horas, de Lunes a Viernes



Cómo Enfrentar El Cáncer

Sin duda, enfrentarse a un diagnóstico de cáncer es una difícil situación, pero hay muchas cosas que se pueden hacer ante esta enfermedad. En general, los médicos proporcionan al paciente la información que éste pide. Lo habitual es que los pacientes no pregunten directamente si tienen un cáncer o un tumor y las familias en muchas ocasiones piden al médico que no informe al paciente.

Sin embargo, hay que tener claro que el paciente tiene derecho a saber qué enfermedad padece y qué perspectivas le aguardan. A su vez, el médico tiene la obligación de decírselo si lo pregunta.

En otros casos puede ocurrir que el paciente, desconociendo su enfermedad y su pronóstico, rehace el tratamiento, el cual es muy importante para aumentar la probabilidad de curación. En este caso, el médico debe informar al paciente aunque éste no le pregunte.

Para el Paciente

Muchas de las reacciones emocionales que aparecen luego de saber que padece esta enfermedad son normales.

Ansiedad, tristeza, rabia, agresividad, aislamiento y sentimientos de culpa son generadas por la situación que se está viviendo.

En el enfermo, los síntomas físicos pueden dar lugar a una manifestación emocional de angustia y depresión que puede aumentar o disminuir en intensidad, dependiendo del manejo que se haga de dicha manifestación.

Las familias y los enfermos en esta situación pueden presentar diversas reacciones emocionales que pueden dificultar la relación entre ellos y con el equipo médico que atiende al paciente. Las reacciones más comunes son de negación, ira, cólera y miedo.

Ayuda Espiritual

Los seres humanos tenemos esta dimensión.

La que hace que vayamos más allá de nosotros mismos, es la capacidad de trascendencia, que tengamos esperanza, que pensemos en el futuro, que tengamos conciencia de nuestra propia finitud. Es el mundo de los valores más nobles, de las creencias religiosas.

Si esta dimensión envuelve la vida del ser humano, en este período de enfermedad, su importancia es indiscutible, por ello debemos ser sensibles a la necesidad de hablar de estos aspectos con los enfermos.

Familia y Amigos

La enfermedad produce una crisis no sólo familiar, sino también social, que obliga a un reajuste del entorno social de la familia y del enfermo.

En ocasiones, cuando no tiene lugar una adaptación de la red social a la nueva situación, se produce el aislamiento del enfermo y su familia.

Este aislamiento puede ser consecuencia del cambio de estilo de vida y de un cierto grado de restricción de las actividades familiares e individuales del enfermo, así como de las connotaciones socialmente negativas que tienen determinadas enfermedades.

El tener muchos amigos y familiares no implica contar con el apoyo necesario en cada momento, ya que el recibir o no dicho apoyo es un factor de calidad más que de cantidad. En circunstancias de crisis familiar un apoyo social adecuado puede determinar la superación de la situación estresante.

La familia debe tener en cuenta la conveniencia de mantener su entorno social la importancia que tiene el mismo en el enfermo y sus cuidados.

En ocasiones, el enfermo es evitado por los amigos y/o compañeros que eluden realizar visitas en este período, por temor a no saber qué decir y qué hacer en su presencia.

Piensen que el enfermo prefiere estar solo, sienten que la relación ha cambiado y se genera una situación conflictiva en la que aumenta el malestar y ansiedad por lo que se evitan visitas sucesivas.

En situaciones difíciles poder hablar y comunicarse abiertamente con los demás es una ayuda inestimable.

Una comunicación clara y positiva entre el enfermo y la familia va a facilitar el bienestar de todos y la búsqueda de soluciones. Poder expresar y compartir los sentimientos y las preocupaciones con las personas más cercanas es la mejor de las terapias.

Todos los miembros de la familia pueden tener miedo ante lo desconocido de la enfermedad, sentir tristeza y abatimiento porque no saben qué hacer o decir. Es una etapa difícil para todos porque saben que el enfermo sufre, y en ocasiones no saben qué hacer para que se encuentre mejor.

Comparta sus miedos y preocupaciones. Por difícil que a veces resulte, mantenerlos en secreto no los elimina ni evita que las personas que lo rodean se preocupen por usted. Comparta su alegría y esperanza, pero también su tristeza, impotencia y temor.

No permita que el sentimiento de soledad se convierta en un problema más.

- Recuerde que usted decide con quién compartir sus sentimientos y cuándo hacerlo.
- Hable con franqueza y sinceridad sobre lo que le molesta, incomoda o asusta. Cuando lo necesite, exprese claramente a los que le rodean su necesidad de silencio o soledad.
- Pida ayuda. Exprese lo que le gusta, le ayuda o necesita de los demás. No espere que lo adivinen. De esta manera recibirá la ayuda adecuada y facilitará las cosas a los demás.
- Sea agradecido con las personas que le apoyan.
- Cuente con las personas cercanas a la hora de tomar decisiones. Aunque será usted quien decida, hablar con sus familiares le puede facilitar el proceso. Decida lo que usted quiere hacer, aunque los demás no estén de acuerdo. Explíqueles sus razones y por qué lo quiere así.
- Escuche con atención y respeto las opiniones de otros aunque no esté de acuerdo con lo que plantean.
- No tenga miedo de llorar si lo necesita. El llanto ayuda a liberar tensión. Poner en práctica todas estas sugerencias para sentirse mejor. La comunicación no es la solución a todos los problemas, pero sí le ayudará a resolver muchos de ellos.