

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.



Unidad De Radioterapia

El Hospital Metropolitano brinda hoy un nuevo servicio para el tratamiento integral del cáncer a través de la Unidad de Radioterapia con un equipo de última tecnología, único en el país. La radioterapia constituye junto a la cirugía y la quimioterapia una de las tres armas terapéuticas más importantes y eficaces para el tratamiento del cáncer. En la actualidad el cáncer en nuestro país es la segunda causa de muerte y hoy contamos con armas para combatirlo y ganar esta batalla.

La radiación es entregada en nuestro centro con la más alta precisión en dos modalidades, la Radioterapia 3D o conformal y el IMRT o radioterapia por intensidad modulada, consiguiendo una distribución uniforme y precisa sobre el tumor o la zona a tratarse.

La forma en que actúa la radioterapia es básicamente a nivel celular, obteniendo como resultado la muerte celular o la incapacidad de éstas células para multiplicarse, consiguiendo el control o la erradicación completa de la enfermedad.

Puede administrarse de forma exclusiva para el tratamiento de la enfermedad o puede ser administrada en forma concomitante o simultánea a otros tratamientos como la quimioterapia o la cirugía.

Si usted es un paciente al cual se le ha indicado la radiación como parte del tratamiento de una enfermedad, los pasos a seguir para el ingreso a Centro Integral de Cáncer son: solicitar una consulta con el médico especialista en Radiación, el mismo que evaluará su caso particular, y lo presentará a la Junta de Tumores.

La radioterapia es un tratamiento de alta complejidad en su prescripción y planificación sin embargo para usted como paciente el tratamiento consiste en una aplicación diaria de energía que tiene una duración aproximada de 10 minutos. La duración del mismo dependerá del tipo de cáncer, o del estadio o etapa de la enfermedad, con un promedio de 2 a 6 semanas de tratamiento en su totalidad. En el momento del alta o egreso de la unidad usted recibirá toda la información referente al tratamiento efectuado, así como todas las indicaciones necesarias para volver a sus labores normales e iniciar el proceso de seguimiento de su enfermedad.

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



Cuidados Orales

Durante el Tratamiento
de Radioterapia

Aunque la radiación ayuda a tratar el cáncer; también puede provocar efectos secundarios en su boca, específicamente si el tratamiento se realizará sobre la zona de cabeza y cuello. Algunos de estos problemas podrían provocar que retrase o detenga su tratamiento. Para ayudar a prevenir problemas serios, visite a un dentista al menos dos semanas antes de empezar la radiación. Un dentista puede ayudar a prevenir los problemas bucales.

Los médicos utilizan la radiación para tratar el cáncer, debido a que esta forma de tratamiento elimina a las células cancerosas. Pero la radiación en la cabeza y en el cuello puede dañar a las células normales, incluyendo a las células en la boca o sus órganos anexos. Los efectos secundarios incluyen problemas con sus dientes y encías; con el suave y húmedo recubrimiento de su boca; con las glándulas que producen saliva y con los huesos de la quijada.

Es importante saber que los efectos secundarios en la boca pueden ser serios. Los efectos secundarios pueden doler y hacer difícil el acto de comer, hablar y tragar. Usted está más propenso a padecer infecciones, las cuales pueden ser peligrosas cuando se está recibiendo tratamiento para el cáncer.

Si los efectos secundarios son graves, usted podría no ser capaz de mantenerse al ritmo de su tratamiento de cáncer. Su médico podría reducir su tratamiento para el cáncer o podría incluso detenerlo.

¿Qué problemas bucales provoca la radiación?

Usted podría padecer diferentes efectos secundarios en su boca por la radiación, los mismos que desaparecen después del tratamiento. Otros duran mucho tiempo, mientras que algunos nunca desaparecen. Estos problemas incluyen:

- Boca seca
- Caries
- Pérdida del sentido del gusto
- Dolores bucales y en las encías
- Infecciones
- Rigidez en la quijada
- Cambios en el hueso de la quijada

Usted puede ver o sentir la mayoría de estos problemas. Revise su boca todos los días.

¿Por qué debería ver a un dentista?

Se podría sorprender de que su dentista sea de importancia en el tratamiento de su cáncer. Si va al dentista antes de que comience la radiación, usted puede ayudar a prevenir graves problemas bucales.

Los efectos secundarios por lo general son producidos porque la boca de la persona no está saludable antes de que comience la radiación. No todos los problemas bucales pueden ser evitados pero entre menos efectos secundarios tenga, mayor será la probabilidad de permanecer en su programa de tratamiento para el cáncer. Es importante para su dentista y para su oncólogo hablar entre ellos antes de que el tratamiento con radiación comience. Asegúrese de proporcionarle el número telefónico de su oncólogo a su dentista.

¿Cuándo debería ver a un dentista?

Necesita ver al dentista al menos dos semanas antes de comenzar con su tratamiento de radiación. Si ya ha iniciado la radiación y no asistió al dentista, vea a uno lo más rápido posible.

¿Qué harán el dentista y el higienista dental?

Revisar sus dientes, tomar rayos X de su boca, localizado o panorámico; cuidar los problemas bucales, enseñarle a cuidar a cuidar su boca para prevenir los efectos secundarios. El dentista realizará un examen completo.

¿Qué puedo hacer para mantener mi boca saludable?

Usted puede hacer mucho para mantener su boca saludable durante la radiación. El primer paso es ver a un dentista antes de que comience su tratamiento de cáncer. Una vez que comience su tratamiento, es importante observar su boca todos los días en busca de úlceras u otros cambios. Estos consejos pueden ayudarle a prevenir y tratar las úlceras bucales.

- Mantenga su boca húmeda.
- Tome mucho agua.
- Sorba hielos.
- Consuma goma de mascar sin azúcar o caramelo macizo sin azúcar.
- Utilice un sustituto de saliva para ayudar a humedecer su boca.
- Limpie su boca, lengua y encías.
- Cepille sus dientes, encías y lengua con un cepillo y antes de acostarse. Si le duele, suavice las cerdas en agua tibia.
- Utilice una pasta dental con fluoruro.
- Utilice el gel especial con fluoruro que su dentista le prescriba.
- No utilice enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Utilice hilo dental con suavidad todos los días. Si sus encías sangran y le duelen, evite las áreas que están sangrando o que están adoloridas, pero siga utilizando el hilo dental con sus otros dientes.
- Enjuague su boca varias veces al día con una solución 1/4 de cucharada cafetera de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharada cafetera de sal en una taza de agua tibia. Seguida por un enjuague de agua pura.
- Las dentaduras postizas que no ajustan bien pueden causar problemas. Hable con su oncólogo o dentista con respecto a las dentaduras postizas.

¿Qué hacer si hay dolor bucal?

- Tome pequeños pedazos de comida, mástíquelos lentamente y beba líquidos con sus comidas.
- Coma alimentos suaves y húmedos como cereales cocidos, puré de papas y huevos revueltos.
- Si tiene problemas para tragar, suavice sus alimentos con guisados, salsas, caldo, yogur u otros líquidos.
- Beber líquidos con sus alimentos hará que comer sea más fácil. Evite lo siguiente:
- Alimentos puntiagudos y crujientes, como tostitos, canguil o tostado, que podrían raspar o cortar su boca.
- Alimentos que sean picantes, condimentados o altos en ácidos, como las frutas cítricas y los jugos, los cuales pueden irritar su boca u otros líquidos.

- Beber líquidos con sus alimentos hará que comer sea más fácil.
- Alimentos azucarados, como los dulces o los refrescos, que podrían causar caries.
- Palillos, ya que pueden cortar su boca.
- Todos los productos de tabaco.
- Bebidas alcohólicas.

Llame a su médico o enfermera cuando le duela la boca. Colabore con ellos para encontrar medicamentos que le ayuden a controlar el dolor. Si el dolor continúa, hable con su oncólogo acerca de medicamentos más fuertes.

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



La Fatiga en las Personas con Cáncer

Durante el Tratamiento
de Radioterapia

¿Qué es la fatiga?

La fatiga es descrita de maneras distintas por las diferentes personas:

- Estar cansado
- Falta de energía
- Sin poder de concentración
- Exhausto
- Extenuado
- Consumido
- Débil

Esto puede disminuir el optimismo o el ánimo de hacer muchas cosas. A diferencia de las sensaciones cotidianas de cansancio, la fatiga causada por el cáncer no se mejora con el descanso o el sueño.

¿A quién afecta la fatiga relacionada con el cáncer?

La mayoría de los pacientes con cáncer padece de fatiga. La seriedad y la duración de la fatiga pueden estar relacionadas con su tipo de cáncer, los tratamientos que usted esté recibiendo y su salud general.

La fatiga relacionada con el cáncer tiene muchas causas. La fatiga está relacionada a menudo con el tratamiento:

- La fatiga después de la cirugía
- La fatiga que empeora inmediatamente después de la quimioterapia y mejora antes del tratamiento siguiente.
- La fatiga que aumenta durante el curso del tratamiento de radiación y puede persistir de 3 a 12 meses después del tratamiento.
- Los medicamentos pueden causar fatiga pero esto mejora cuando se dejan tomar.
- La fatiga causada por algunas condiciones, como por ejemplo el funcionamiento deficiente de la tiroides o la presión arterial baja, puede ser aliviada con tratamiento médico.
- La anemia es un problema común para los pacientes con cáncer. Anemia quiere decir un conteo bajo de glóbulos rojos. Los glóbulos rojos llevan oxígeno por todo el cuerpo. Como el oxígeno es necesario para que el cuerpo produzca energía, la anemia puede causar fatiga. El conteo sanguíneo completo es una prueba que se usa para detectar anemia. Si usted tiene anemia, usted y su médico decidirán si es necesario que usted sea tratado con medicación y/o transfusiones de sangre.
- Otras causas de fatiga que pueden ser tratadas son la mala nutrición, el consumo insuficiente de líquidos, la falta de sueño y la falta de actividad.

¿Qué se puede hacer para aliviar la fatiga?

Avise a su médico o enfermera que sufre de fatiga debido al cáncer.

Es importante que informe a su médico o enfermera acerca de su fatiga. Esté preparado para explicarles la gravedad de su fatiga:

- Usando una escala de 0 a 10, en la que 0 equivale a nada de fatiga y 10 a lo peor fatiga posible, determine el valor de su fatiga.
- Estime el valor de su fatiga día a día. Puede ser útil anotar estos valores en un diario
- ¿Qué actividades le resultan difíciles de hacer debido a la fatiga?
- Trate de estar organizado: evite la repetición de recorridos como el subir y bajar escaleras, o el entrar y salir de los cuartos.
- Use aparatos que le permitan ahorrar energía cuando sea posible (contestador automático, control remoto, ascensores).
- ¿Tiene usted otros síntomas? ¿Dolor? ¿Nauseas? ¿Insomnio? ¿Falta de respiración? ¿Dolores de cabeza? ¿Poco apetito? ¿Dificultad de concentrarse?
- ¿Se siente triste, ansioso, tensionado?
- Si usted no está interesado en sus actividades habituales y no disfruta de las mismas, infórmelo a su médico o a su enfermera.

Mantenga un equilibrio entre el descanso y la actividad

Aunque pueda parecer lógico descansar más cuando uno está cansado, la inactividad puede ponerlo fuera de forma física y reducir su capacidad de estar activo. Los estudios muestran que hacer una cantidad baja moderada de ejercicio en realidad ayuda a las personas a sentir menos fatiga. Si el ejercicio le hace sentir más fatiga es porque lo está haciendo en forma excesiva. Tal vez le haga falta tomar descansos frecuentes. Pero es importante mantenerse lo más activo que sea posible.

El descanso y el sueño son importantes

Si usted tiene síntomas como dolor, náuseas, diarrea, orinar con frecuencia excesiva, ansiedad que le dificultan dormir o descansar, hable con su médico o enfermera sobre cómo controlar estos síntomas.

- Planee sus períodos de descanso: limite la duración de las siestas a 15 o 20 minutos y tómelas hacia el fin de la mañana o temprano por la tarde para que no interfieran con el sueño nocturno.
- Fíjese una rutina con respecto a la hora de acostarse y sígala. Acostarse y despertarse a la misma hora ayuda a establecer hábitos de sueño.
- Si tiene dificultad para dormirse, levántese y haga algo.
- Recuerde que el alcohol y los estimulantes como el café, el té y ciertos refrescos pueden mantenerlo despierto.
- Sea cuidadoso con los medicamentos para dormir y úselos solamente de acuerdo a las instrucciones de su médico. Ingiera una cantidad adecuada de alimentos y líquidos

El cuerpo necesita energía para sanarse y funcionar. Los alimentos proporcionan esta energía. Si le resulta difícil comer, pruebe comer cantidades pequeñas con más frecuencia y hable con su dietista. Concéntrese en alimentos que provean proteínas y calorías.

Tomar una cantidad suficiente de líquidos también es importante para que el cuerpo se sane y funcione. Por regla general, es necesario tomar aproximadamente entre 1.5 y 2 litros (6-8 vasos) de líquido al día.

Conserve la energía

- Planee con anticipación y organice lo que tiene que hacer.
- Planifique sus actividades teniendo en cuenta según sus normas de energía (por ejemplo, si se siente mejor mañana, planee hacer actividades en este momento del día).
- Asegúrese de que las cosas que usted usa con frecuencia estén a su alcance.
- Establezca prioridades para concentrar su energía en las actividades que sean más

importantes para usted. Incluya como prioridades actividades que le resulten divertidas.

- Establezca un ritmo apropiado para sus actividades. Hacer las cosas a paso lento o mediano consume menos energía que hacerles a las corridas. Los períodos frecuentes de descanso pueden permitirle realizar tareas que tal vez son difíciles de completar en forma interrumpida.
- Dele responsabilidades y pida ayuda para las cosas que no pueden hacer.

Reduzca la fatiga de concentración

- Concéntrese en actividades que disfruta.
- Haga cosas que le llamen la atención, le permitan olvidarse de sus preocupaciones y renueve su sentido de esperanza y satisfacción con la vida.

No cubra sus emociones

Sentirse tenso, preocupado, enojado o triste puede contribuir a la fatiga. El relajamiento, la meditación, las plegarias, el humor, el asesoramiento y los grupos de apoyo son modos de lidiar con las emociones. Escribir un diario puede ayudarle a expresar sus emociones. Usted puede hablar con su médico o enfermera para arreglar una consulta con un trabajador social o un psiquiatra. El apoyo de la familia y los amigos también le pueden ayudar.

¿Pueden ayudar las terapias complementarias?

Hay muchos tipos de terapias complementarias. Algunos pacientes las encuentran útiles. Mientras que algunas de estas terapias (como el relajamiento, el Reiki, el toque terapéutico) están consideradas como de “bajo riesgo” para la mayoría de las personas, otra puede ser peligrosas dependiendo de su condición específica. Si usted decide usar terapias complementarias, es importante que lo discuta con su médico o enfermera.

Las terapias complementarias que pueden responder a la fatiga incluyen: acupuntura, masaje, yoga, chi kung, Reiki, toque terapéutico y estrategias para reducir el estrés. Los ejercicios de relajamiento se sugieren para ayudar en la reducción de la fatiga de concentración. En el centro de Recursos Blum puede obtenerse más información acerca de muchas de estas terapias. También se puede llamar al Servicio de Control del Dolor y los Síntomas (“Pain and Symptom Management Service”) al (617) 632-6155.



Sobre su Cuidado

Introducción

El Programa de Oncología Torácica (TOP por sus siglas en inglés) se dedica a ofrecer los tratamientos más innovadores a los pacientes con tumores torácicos. Los pacientes con cáncer torácico a menudo requieren una combinación de cirugía, quimioterapia y radioterapia. Usted tendrá acceso a un equipo de clase mundial de médicos oncólogos, cirujanos torácicos, oncólogos radiólogos, neumólogos, radiólogos, patólogos, enfermeras, fisioterapeutas, terapeutas respiratorios, dietistas y nutricionistas y trabajadores sociales.

Citas

1. Citas para los procedimientos quirúrgicos y exámenes pre-operatorios:

Los procedimientos quirúrgicos y los exámenes son manejados por nuestra coordinadora de cirugía, Mary Ellen Chambers, a quien se puede contactar al teléfono (617) 632-6954 los días lunes, martes, jueves y viernes de 12:00pm a 5:00pm. A cualquier otra hora, deje mensaje y responderá de 12:00pm a 5:00pm.

2. Pacientes que actualmente forman parte de un estudio de investigación:

Los pacientes que participan en un estudio de investigación deberán contactar a la Enfermera del Estudio o al Coordinador del Estudio para hacer o cambiar una cita.

3. Todos los otros casos que requieren una cita:

Con excepción de los casos arriba mencionados, las citas se pueden solicitar en persona en Dana 11 o llamando al (617) 632-5929 de lunes a viernes de 9:00am a 5:00pm.

Preguntas Médicas

Le invitamos a contactarnos con cualquier pregunta, síntomas o preocupaciones que pueda tener sobre su enfermedad o tratamiento. La información que a continuación presentamos del “EQUIPO TOP” le ayudará a determinar a quien dirigir sus preguntas.

Recetas y pre-autorizaciones de medicamentos

Las recetas son procesadas tan pronto como sea posible. Narcóticos y otras sustancias controladas no se pueden entregar sin una receta escrita. Favor de llamar al (617) 632-5301 si su compañía de seguros requiere una aprobación previa de una receta médica.

El Equipo Top

1. Enfermeras

Enfermera del Programa Clínico

Kitty Hooper, R.N. (Enfermera Titulada), M.S.N. (Masterado en Ciencias de la Enfermería).

Kitty trabaja muy de cerca con los médicos y enfermeras. Ella puede ayudar a controlar los síntomas, los asuntos de atención urgente, informes de laboratorio, formas de discapacidad y de ausencia del trabajo por incapacidad o enfermedad, la aprobación previa de las recetas y otras preguntas clínicas que pueda tener. Ella puede ser un recurso valioso para los pacientes y sus familias. Su número de fax es (617) 582-7304.

Enfermeras para Nuevos Pacientes

Karen Marr, R.N. (Enfermera Titulada), M.S.N. (Masterado en Ciencias de la Enfermería).
Bernadette Masterson-Avellino, R.N. (Enfermera Titulada).

Karen and Bernadette trabajan muy de cerca con el paciente y el EQUIPO TOP para ayudar a manejar la atención en las consultas iniciales.

Enfermeras de Infusión Dana 10

Se le proporcionarán los nombres y números de contacto de las enfermeras que le atenderán durante su visita de infusión.

Enfermeras de Investigación

Joan Lucca, R.N. (Enfermera Titulada), M.S.N. (Masterado en Ciencias de la Enfermería), A.O.C.N (Enfermera Certificada en Oncología Avanzada).

Linda Morse, R.N. (Enfermera Titulada), M.S.N. (Masterado en Ciencias de la Enfermería).
Elas trabajan con los pacientes que forman parte de estudios de investigación.

2. Enfermeras Practicantes

(617) 632-5301

Pamela Calarese, R.N. (Enfermera Titulada), M.S. (Masterado en Ciencias), C.S. (Ciencias de la Computación), N.P. (Enfermera Practicante).

Margaret McMullin, M.S.N. (Masterado en Ciencias de la Enfermería), A.P.R.N. (Enfermera Practicante Avanzada y Registrada), B.C. (Enfermera Certificada), O.C.N (Enfermera Certificada en Oncología).

Cathleen Power, M.S.N. (Masterado en Ciencias de la Enfermería), A.P.R.N. (Enfermera Practicante Avanzada y Registrada), N.P. (Enfermera Practicante).

Las Enfermeras Practicantes (NP) utilizan técnicas avanzadas de la práctica para obtener historias clínicas, realizar exámenes físicos, diagnosticar y tratar enfermedades agudas y crónicas, y prescribir medicamentos.

Especialista en Tratamiento del Tabaco

(617) 632-5301

Mary E. Cooley, R.N. (Enfermera Titulada), PhD (Doctorado).

El especialista en el tratamiento del tabaco trabaja con un equipo interdisciplinario para ofrecer una evaluación completa y un tratamiento individualizado para los pacientes que quieren dejar de fumar. El programa de tratamiento del tabaco está dirigido e informado por las investigaciones más recientes y los más altos estándares del medio.

3. Médicos

Médicos Oncólogos

Llamadas urgentes fuera del horario de oficina, fines de semana y días festivos, llamar al (617) 632-3352

Leena Gandhi, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).	(617) 632-6049
Stacy Gray, M.D. (Médico).	(617) 632-6049
David Jackman, M.D. (Médico).	(617) 632-3468
Pasi Jänne, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).	(617) 632-6036
Bruce Johnson, M.D. (Médico).	(617) 632-4790
David Kwiatkowski, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).	(617) 632-5301
Christopher Lathan, M.D. (Médico).	(617) 632-5301
Paul Marcoux, M.D. (Médico).	(617) 632-3468
Michael Rabin, M.D. (Médico).	(617) 632-6049
Geoffrey Shapiro, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).	(617) 632-4942
Michael Vasconcelles, M.D.(Médico).	(617) 632-5301
Kwok-kin Wong, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).	(617) 632-6036

Cirujanos Oncólogos (617) 732-6824

Llamadas urgentes de cirugía fuera del horario de oficina, fines de semana y días festivos, llamar al (617) 732-6660.

Raphael Bueno, M.D. (Médico).
Yolanda Colson, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).
Michael Jaklitsch, M.D. (Médico).
Steven Mentzer, M.D. (Médico).
David Sugarbaker, M.D. (Médico).
Scott Swanson, M.D. (Médico).

Radioterapeutas (617) 632-3591

Elizabeth Baldini, M.D. (Médico), M.P.H. (Masterado en Salud Pública).
Jennifer Bellon, M.D. (Médico).
Aileen Chen, M.D. (Médico).
Raymond Dugal, M.D. (Médico).
David Kozono, M.D. (Médico), Ph.D. (Doctorado).
David Sher, M.D. (Médico), M.P.H. (Masterado en Salud Pública).
Julia Wong, M.D. (Médico).

Neumólogo (617) 632-3404

Gerald Weinhouse, M.D. (Médico).
Becarios de Oncología Torácica

Los Becarios son médicos que han completado su entrenamiento en medicina interna y están recibiendo un entrenamiento avanzado en los cuidados del cáncer. Ellos trabajan bajo la supervisión de su oncólogo tratante. Si un becario está involucrado en su caso, le recomendamos contactarle primero a él o ella para cualquier cuestión médica, llamando al (617) 632-3779 o localizarlo por el buscapersonas llamando al (617) 632-3352.

4. Trabajador Social (617) 632-5163

Nuestra trabajadora social, Allison Dibiaso, LICSW (Trabajadora Social Clínica Independiente y con Licencia), le puede ofrecer a Usted y a su familia apoyo emocional. Ella le puede ayudar a manejar el impacto del cáncer en su vida cotidiana y ayudarle a localizar los recursos disponibles en su comunidad.

5. Nutricionista (617) 582-8329

Una buena nutrición es parte importante en el tratamiento del cáncer. Nuestros dietistas cuentan con un entrenamiento especializado para ayudar a pacientes con cáncer y sus familias a elegir alimentos saludables.

Los dietistas trabajarán con otros miembros del equipo que vela por su salud, harán un plan alimenticio específico para que usted cubra sus necesidades.

6. Otros miembros de nuestro equipo

Su médico y enfermeras tienen acceso a otros especialistas que pueden ayudar a su cuidado. Entre ellos hay, especialistas en el cuidado del dolor y paliativos, radiólogos intervencionistas y psiquiatras.

Otros Recursos

- Servicios Pastorales
(617) 632-3908

Los Capellanes ofrecen apoyo religioso y/o espiritual, consulta y consejo con respecto a cuestiones espirituales, emocionales y éticas. Nuestros Capellanes cuentan tanto con un entrenamiento clínico, como en diversas religiones como la Islámica, Judía, Protestante y Católica Romana, y están disponibles para reunirse con Usted antes, durante o después del tratamiento. El Departamento de Servicios Pastorales se encuentra ubicado en el lobby del Edificio Dana, a un lado de la capilla. La capilla se encuentra abierta 24 horas al día.

- Centro Blum de Recursos

El centro ofrece material educativo y una biblioteca de libros, videos, audio casetes y CDs en préstamo para los pacientes y sus familiares; folletos gratuitos, panfletos, hojas y boletín de noticias; acceso a internet y préstamo de reproductores de CDs y de casetes para uso diario de los pacientes. El Centro de Recursos se encuentra ubicado en el lobby del Edificio Dana.

Su horario de atención es de lunes a viernes de 8:30am a 4:30pm. Para mayor información y preguntas, llame al (617) 632-5570 o llame sin cargo al (800) 525-5068.

- Centro Leonard P. Zakim de Terapias Integradas

El Centro Zakim ofrece programas complementarios de medicina alternativa, incluye programas educativos, de investigación y de servicios clínicos (Reiki, Acupuntura, Nutrición, Terapias de Masajes y Consultas Físicas). Para más información y citas favor de llamar al (617) 632-3006.

Otras Preguntas

Facturación, aseguradora antes de la autorización para tratamiento, rayos X, scans y procedimientos:

La oficina de finanzas le puede ayudar con las preguntas que tenga respecto a facturación, autorización de las compañías aseguradoras para los tratamientos, rayos X y scans. Si requiere información, ayuda o tiene alguna pregunta favor de llamar al (617) 632-3455.

Cambio de dirección, nombre o información de aseguradora:

Para cambios de nombre, dirección y/o datos del seguro favor de llamar a la administración de registros (617) 632-3242.

The Lowe Center for Thoracic Oncology
 (Centro Lowe de Oncología Torácica)
 Dana-Farber Cancer Institute
 (Instituto del Cáncer Dana-Farber)
 44 Binney Street – D 1234
 Boston, MA 02115
 Teléfono: 617 632-5301
 Fax: 617 632-5786