



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección



Comunidad de Madrid



Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad Española de Oncología
Radioterápica – SEOR

Grupo de Enfermería de Radioterapia



Sociedad Española de Enfermería Oncológica



Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria

Guía de Recomendaciones al Paciente

Radioterapia

Calidad Sanitaria



Nuestra guía
es tu Salud



Recuerde

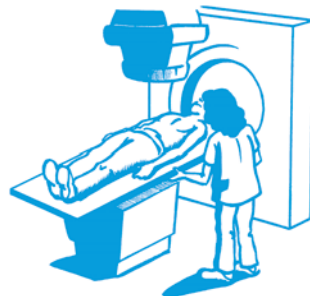
- Estas recomendaciones pretenden ayudarle, explicándole a usted y a su familia en qué consiste el tratamiento con radioterapia.
- Debe entenderlas, como una información sobre los efectos mas frecuentes que puede experimentar y cómo tratarlos.
- Sin embargo, su caso concreto puede merecer ciertas indicaciones individuales que corresponderá a su médico y enfermera hacérselas llegar y asesorarle en todo cuanto necesite saber.

¿QUÉ ES LA RADIOTERAPIA?

- La radioterapia, consiste en la utilización de radiaciones para destruir las células enfermas o tumorales presentes en alguna parte del organismo.
- La radioterapia se puede utilizar sola o asociada a otros tratamientos como cirugía, quimioterapia, etc.

TIPOS DE RADIOTERAPIA

- La radioterapia externa consiste en irradiar una parte muy precisa del cuerpo, con la ayuda de una máquina que produce un haz de radiación a cierta distancia del cuerpo. La mayor parte de los pacientes reciben este tipo de tratamiento. Se suele realizar de forma ambulatoria.



- La radioterapia interna, curiterapia o braquiterapia, consiste en la introducción dentro del organismo de material radiactivo que entra en contacto directo con la zona enferma. Se necesita estar hospitalizado para su realización.

¿CÓMO ACTÚA LA RADIOTERAPIA?

- Las radiaciones disminuyen la capacidad que tienen las células de crecer y multiplicarse. Esto sucede tanto en las células normales como en las enfermas, pero estas últimas son más sensibles, por lo que después de las sesiones de radioterapia van siendo destruidas progresivamente, mientras que las sanas pueden recuperarse en el intervalo entre las sesiones.

¿CUÁLES SON LOS PASOS PREVIOS AL TRATAMIENTO CON RADIOTERAPIA?

- En su primer contacto con el Servicio de Oncología Radioterápica usted no recibirá ningún tratamiento. Será valorado por un oncólogo radioterápico que a la vista de su historia clínica pautará el mejor tratamiento para su enfermedad.



- Para evitar que la parte a irradiar se mueva, puede que se necesite utilizar algún dispositivo inmovilizador. Es imprescindible una correcta inmovilización durante el tratamiento. Con los datos tomados en la simulación, los especialistas delimitan y marcan (mediante tinta o tatuaje) con gran exactitud la zona a tratar, calculan la dosis de radiación que debe recibir y determinan el número de sesiones.
- Debe cuidar que las marcas no se borren, y nunca deben repintarse.

¿CUÁNTO DURA EL TRATAMIENTO?

- El tratamiento de radioterapia suele durar entre dos y ocho semanas, dependiendo de la dosis que se administre y del número total de sesiones. Diariamente, cada sesión dura solo unos minutos.

¿DÓNDE SE REALIZA?

- Las habitaciones donde se realiza los tratamientos de radioterapia se llaman salas de radioterapia, con paredes aisladas perfectamente para impedir que la radiación salga fuera.
- Mientras dure la sesión de tratamiento estará solo en el interior de la sala, pero vigilado por el personal especializado a través de un circuito de televisión y un interfono.



¿HAY EFECTOS SECUNDARIOS DEBIDOS AL TRATAMIENTO?

- La radioterapia, al mismo tiempo que elimina células enfermas, puede afectar a los tejidos sanos cercanos al área de tratamiento y como consecuencia pueden aparecer efectos secundarios. Su intensidad varía desde efectos secundarios leves a otros más serios que requieren tratamiento.

EFECTOS POSIBLES DE LA RADIOTERAPIA	
Generales	Cansancio Reacciones en la piel Caída del pelo
Específicos	RADIOTERAPIA DE CABEZA Y CUELLO Mucositis Sequedad de boca Infección por hongos Alteraciones dentales Pérdida del gusto RADIOTERAPIA DEL TÓRAX Dificultad para tragar Dificultad para respirar RADIOTERAPIA DEL ABDOMEN Y PELVIS Diarrea Nauseas y vómitos Pérdida del apetito y de peso Molestias para orinar

¿QUÉ DEBE HACER SI SE SIENTE CANSADO?

- Procure descansar el máximo posible y realice actividades tranquilas, como leer, hacer trabajos manuales y darse paseos suaves y relajantes.
- Si no duerme bien dígaselo a su Oncólogo Radioterápico pero no tome ningún medicamento sin su aprobación.
- Deje sus problemas para cuando termine el tratamiento.

¿QUÉ DEBE HACER SI NO TIENE APETITO?

- La alimentación es muy importante para reconstruir los tejidos dañados, y que su cuerpo pueda defenderse. Siga estos consejos:
 - Coma cuando tenga hambre, incluso fuera de las comidas.
 - Coma poco y a menudo, y alimentos nutritivos, frutos secos, lácteos, zumos naturales...
 - Varíe la alimentación y no tenga prisa en comer. Hágalo despacio y cree una atmósfera agradable con música, luz....
 - Coma con la familia y amigos y si está solo ponga la radio o TV.
 - Convénzase antes de las comidas de que va a tener hambre.
 - Si puede haga un rato de ejercicio, hora y media antes de las comidas.
 - Si vive solo haga provisión de alimentos fáciles de preparar y disponibles para cuando tenga apetito.
 - Aproveche los días que tenga más apetito para comer más.
 - Si todo esto no es suficiente, consulte con su oncólogo radioterápico y el le indicará las medidas a tomar.

¿QUÉ CUIDADOS TIENE QUE TENER CON LA PIEL?

- La piel puede enrojecerse, irritarse o ponerse más oscura. Mientras esto dure:
 - Dúchese a diario con agua tibia y jabón neutro y séquele con una toalla suave. Manténgala limpia y seca.
 - Hidrátela si su médico se lo aconseja con cremas específicas.
 - No la irrite con rascados o frotamientos fuertes.
 - No utilice cosméticos, ni desodorantes, ni colonias.

- Proteja la zona tratada del sol y del frío.
- Utilice tejidos de algodón, lino o seda. La ropa debe ser suelta para que no le oprima.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL TRATAMIENTO ES SOBRE LA CABEZA?

- Cuando se irradia la cabeza se puede perder el pelo de esa zona, pero volverá a crecer pasados unos meses después de finalizado el tratamiento.
 - Es frecuente la somnolencia, cansancio y apatía.
 - No conduzca ni maneje elementos peligrosos.
 - Protégase la cabeza con una gorra o pañuelo.
 - No deje de tomar la medicación que se le prescriba.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL TRATAMIENTO ES SOBRE LA BOCA O EL CUELLO?

- Los síntomas mas frecuentes son dolor, irritación de las mucosas, disminución de la saliva y alteraciones del gusto.
- Cuídese la piel de la cara. Si tiene que afeitarse hágalo sin apurar y con maquina eléctrica.
- Para las mucosas siga estos consejos:
 - Elija alimentos fáciles de tragar, nutritivos y poco condimentados.
 - Mézclelos con salsas o tritúrelos.
 - No fume ni beba alcohol.
 - Tome líquidos frecuentemente.

- Haga enjuagues con lo que le aconseje su Oncólogo Radioterápico o su enfermera.
- Lave sus dientes después de las comidas con un cepillo suave y pastas con flúor.
- No realice extracciones dentarias sin consultar.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL TRATAMIENTO ES SOBRE LA MAMA?

- Siga los consejos de cuidado de la piel:
 - No aplique cosméticos ni desodorantes.
 - Utilice prendas de algodón y sujetador sin aros o mejor prescinda de él durante el tratamiento.
 - Evite cargar pesos con el brazo del lado operado y haga ejercicios giratorios con el brazo.
 - Evite las extracciones sanguíneas en ese brazo y tenga precaución con las heridas que puedan producirse.
 - Dúchese diariamente con agua tibia sin frotarse.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL TRATAMIENTO ES SOBRE EL TÓRAX?

- Siga los consejos de cuidados de la piel y de las mucosas. Un síntoma frecuente es la tos seca y la dificultad para tragar.
 - Beba mucha agua y evite los ambientes contaminados.
 - Humidifique el ambiente.
 - Tome dieta blanda y con salsas.

¿QUÉ DEBE HACER SI EL TRATAMIENTO ES SOBRE EL ABDOMEN?

- Puede tener náuseas o diarreas.
- Para las náuseas su médico le dará medicación apropiada. Si las náuseas son antes de la sesión coma algo ligero. Si su malestar es inmediatamente después de la sesión, procure no comer en las dos horas anteriores.
 - Además coma y beba despacio.
 - Haga pequeñas comidas y de fácil digestión, con mas frecuencia y repose después de ellas.
- Si tiene diarrea consulte a su médico y siga estos consejos:
 - Haga una dieta liquida ligera.
 - Tome muchos líquidos a temperatura ambiente y sin gas.
 - Evite alimentos irritantes: café, te, alubias, coliflor...
 - Si mejora, añada a la dieta alimentos pobres en fibras: arroz, cereales, compotas, purés...
 - Con la diarrea se pierden sales minerales: tome bebidas isotónicas, plátanos...
 - Evite la leche y derivados.
 - Si la diarrea no cede, consulte a su médico que le prescribirá medicación adecuada.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EL TRATAMIENTO ES SOBRE LA PELVIS?

- Todo lo anterior es útil. Además consulte si:
 - Tiene molestias al orinar, como picor o escozor o que orine muchas veces poca cantidad.

- Si se le irrita el recto como si tuviera hemorroides, son útiles los baños de asiento con agua tibia.
- Si se le indica que al tratarse necesita estar con la vejiga vacía o llena, cúmplalo, es importante.
- Si es usted un paciente con ostomía consulte con su médico o enfermera. Además, hay asociaciones que le enseñarán su cuidado.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA SEXUALIDAD Y FERTILIDAD

- En ocasiones la radioterapia aplicada sobre la pelvis puede tener algunos efectos secundarios que afectan a las relaciones sexuales.
- En las mujeres lo más frecuente es sequedad vaginal, que se corrige fácilmente con un lubricante.
- El hombre puede presentar desinterés e impotencia, generalmente transitoria.
- Es recomendable mantener una vida sexual normal. Mantener una comunicación fluida con la pareja le ayudará a mejorar los afectos y el interés por el sexo.
- Si la radioterapia es administrada sobre los órganos genitales puede producirse esterilidad temporal o permanente.

¿NECESITARÉ EXPLORACIONES DURANTE EL TRATAMIENTO?

- Es posible. Su oncólogo radioterápico le puede pedir análisis o radiografías. Será visitado periódicamente y una vez finalizado el tratamiento continuarán los controles periódicos que se irán espaciando con el tiempo.

¿QUÉ PUEDE PREGUNTAR AL ONCÓLOGO RADIOTERÁPICO O A LA ENFERMERA?

- Consulte todo lo que quiera. Anótelos para que no se le olvide.
- Sobre su medicación, sobre la alimentación, no pase dolor ni angustia.
- Si tiene problemas sociales también consulte en atención al paciente.
- Demande atención psicológica si está deprimido o temeroso.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HACER MÁS FÁCIL EL TRATAMIENTO

- Lleve algo para entretenerse en la sala de espera.
- No haga caso de los comentarios que escuche en la sala de espera. Ningún paciente es igual.
- Póngase la menor cantidad de ropa para facilitar el desvestirse.
- Al principio la ropa puede mancharse con las marcas. Lleve ropa usada.
- Después de cada sesión usted no contagia radioactividad.
- Hable con su familia de sus temores, de la enfermedad y hágalo también con su médico y enfermera.
- Nunca niegue un dolor y consulte sobre su tratamiento.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**