

¿Cómo puedo cuidarme durante la radioterapia?

Precauciones generales

- Los hábitos tóxicos, como el alcohol, tabaco, etc., no le ayudan en la recuperación de su salud. Procure eliminarlos, ya que aumentarán la toxicidad del tratamiento.
- Si se siente más cansado durante la radioterapia, simplemente procúrese el descanso que necesite.
- Algunas personas tienen sentimientos de depresión, miedo, ira, frustración o desamparo. Si usted es una de ellas, no dude en consultarnos para intentar poner el mejor remedio.
- Cada caso es distinto y no pueden hacerse comparaciones fáciles. Comentar su enfermedad con otros pacientes puede inducir al error. Es preferible que, ante cualquier duda, consulte con nosotros.

Cuidados de la piel

Algunas personas, aunque no todas, tendrán una reacción en la piel mientras reciben el tratamiento. El grado de reacción, si es que se produce, depende de cada persona, de la dosis de radiación y de la zona que se está tratando.

En cualquier caso, es aconsejable tomar algunas precauciones:

- No frote la zona, ya que podría causarle daño.
- Dado que esta zona de piel es más sensible, evite su exposición al sol o a vientos fríos.
- No coloque esparadrapos que puedan dañar la piel.
- Los jabones perfumados y los talcos, desodorantes, lociones y perfumes, pueden también dañar su piel y se desaconseja su empleo sobre la zona irradiada.
- Las prendas sueltas, preferiblemente de fibras naturales, mejor que artificiales, son más cómodas e irritan menos la piel. Evite el roce, el calor y la presión excesiva (tirantes de sujetadores, cataplasmas, bolsas de agua caliente, esterillas, etc.), que también pueden producir irritación en la zona.



Teléfonos: 956002698 (Secretaría) / 956002785 (Consultas)

También puede dirigirse por **E-mail** a:
secre.radt.hpm.sspa@juntadeandalucia.es



¿Qué tipo de dieta debe seguir?

Una adecuada alimentación es importante para conseguir un buen resultado del tratamiento. Si tiene menos apetito, puede que le resulte más fácil disminuir la cantidad de cada comida y comer más veces al día. Si le cuesta tragar, trocee la comida o utilice el pasapurés o la batidora para triturarla. Si en su caso particular precisara una dieta especial, ya le informaremos en su momento con las indicaciones oportunas. En general, le aconsejamos que evite los alimentos muy calientes y que las comidas estén excesivamente condimentadas.

Controles durante el tratamiento

Durante la radioterapia, su médico y/o su enfermera realizarán visitas periódicas para controlar la evolución de su tratamiento y la aparición de posibles efectos adversos. Le podrán aclarar dudas y actualizar la información sobre su estado de salud en general.

Seguimiento médico tras su tratamiento

Finalizado su tratamiento de radioterapia, se le programarán visitas de seguimiento para controlar la evolución de su recuperación. Dependiendo del tipo de su enfermedad y de los tratamientos que haya seguido o que necesite en el futuro, este seguimiento se hará de manera compartida con otros especialistas.

Hospital Universitario Puerta del Mar
Unidad de Oncología Radioterápica

RADIOTERAPIA

Guía informativa

Esta Guía Informativa está destinada a los pacientes que, como usted, van a iniciar un tratamiento de radioterapia en nuestro Hospital. Siendo conscientes de que el conocimiento sobre la radioterapia está menos extendido que el de otros tratamientos, nuestro objetivo con esta guía es proporcionarle una información de tipo general, complementaria a la que le iremos dando de manera personalizada a lo largo de su tratamiento.

Confiamos en que esta información le resulte útil y tranquilizadora, pero no puede resolver todas sus dudas. Por eso le animamos a que nos consulte abiertamente, por mucho que piense que su pregunta pueda ser banal o su preocupación exagerada. Para que podamos ayudarle, necesitamos que usted nos lo comunique en un diálogo directo y permanente.

¿Qué es la radioterapia?

Las radiaciones son un tipo especial de energía que se transmite por el aire y que se generan en máquinas especiales o a partir de materias radiactivas. La radioterapia utiliza estas radiaciones para dañar o eliminar células, especialmente las tumorales y por eso es eficaz en el tratamiento de muchos tipos de tumores. Aunque con menor frecuencia, también se usa en algunos procesos benignos.

Habitualmente se administra desde el exterior del cuerpo (Radioterapia externa) a partir de máquinas, como los Aceleradores Lineales de Electrones, que son las más usadas. Sin embargo, en ocasiones se realiza desde el interior (Radioterapia interna o Braquiterapia), situando determinado material radiactivo dentro o cerca del tumor.

Cada vez más pacientes son tratados con radioterapia, siendo en muchos casos el único tratamiento que necesitan, mientras que otras veces se utiliza como complemento de otros, como la cirugía o los medicamentos. En muchos pacientes el tratamiento se realiza con intención curativa de la enfermedad, pero también puede administrarse para aliviar determinados síntomas como, por ejemplo, el dolor o el sangrado.

Para llevar a cabo estos tratamientos se precisa de la colaboración de un conjunto de profesionales especializados trabajando en equipo: médicos especialistas en oncología radioterápica, radiofísicos, enfermeras y técnicos, entre otros.



¿En qué consiste el tratamiento de radioterapia externa?

Consiste en dirigir una determinada cantidad de radiaciones, desde la máquina donde se producen, hacia la zona enferma, evitando en lo posible los tejidos sanos cercanos. Su tratamiento se programa de manera totalmente individualizada, teniendo en cuenta distintos factores como su edad, estado general, tipo de tumor, su localización, empleo de otros tratamientos complementarios, etc. Previamente se han de tomar imágenes internas de su cuerpo, mediante una prueba radiológica (TAC de Simulación), para el diseño de su tratamiento en concreto.

El tratamiento se aplica en sesiones periódicas y continuadas. Por regla general se realizan diariamente, de lunes a viernes, descansando sábados y domingos. La duración del tratamiento es muy variable según cada caso, oscilando entre un día y varias semanas. Esta forma de aplicar las radiaciones permite una cierta recuperación de los tejidos sanos entre las sesiones.

¿Por qué lleva una marca en la piel?

En general, en la fase previa al tratamiento, durante la realización del TAC de Simulación, se le harán unas marcas en la piel, que servirán después como referencia para dirigir las radiaciones al lugar correcto durante todo el proceso.

¿Cómo se desarrollan las sesiones?

Una sesión de radioterapia no debe causarle inquietud alguna, su duración es breve y no sufrirá ninguna molestia. No notará diferencia con practicarse una radiografía. La primera sesión de tratamiento siempre es la más laboriosa, ya que en ella se inicia su aprendizaje. El médico y el equipo de técnicos operadores le indicarán todo lo que debe saber sobre cómo actuar, cómo colocarse, etc.

Al entrar en la Sala de Tratamiento, los técnicos le indicarán cómo colocarse sobre la camilla, en una posición que será la misma para el resto de sesiones, dejando descubierta la zona por donde entrarán las radiaciones. Para mantener esta posición mientras dura la sesión, es importante intentar relajarse y respirar suavemente. Puede tragar saliva con normalidad o abrir y cerrar los ojos y no hay inconveniente en llevar encima objetos personales, como anillos, medallas, el reloj, etc. siempre que queden fuera de la zona a tratar.

Las paredes de la Sala de Tratamiento tienen blindajes especiales para que las personas que se encuentren fuera, en su cercanía, no se vean afectadas por las radiaciones. Por este mismo motivo, los tratamientos se realizan con la puerta, también blindada, cerrada.

Justo antes de administrarse la dosis de radiación programada, se le tomarán imágenes radiológicas para verificar que se cumplen las debidas condiciones para ejecutar el tratamiento tal como está planificado.

Braquiterapia

Estas técnicas consisten en hacer llegar hasta la zona a tratar una pequeña fuente radiactiva miniaturizada desde un aparato donde permanece alojada, mediante distintos aplicadores. En ocasiones es necesario hacerlo bajo algún tipo de anestesia, si la colocación de los aplicadores pudiera resultar dolorosa. Igual que con la radioterapia externa, la Sala debe estar blindada y la puerta cerrada durante el tratamiento. Normalmente no precisa ingreso en el Hospital y, una vez finalizada la sesión, puede estar con otras personas, incluidos niños y embarazadas, ya que su cuerpo no transmite ningún tipo de radiación. Por tratarse de técnicas muy específicas, recibirá una información más extensa en las consultas médicas y de enfermería. En cualquier caso, los profesionales siempre estarán dispuestos a facilitarle cualquier aclaración que precise.

DURANTE EL TRATAMIENTO:

Estará comunicado en todo momento con el equipo asistencial, a través de un circuito cerrado de televisión y un interfono. Esto permite tenerle en constante observación y a usted comunicarse con nosotros cuando lo necesite.

Duración de las sesiones

Las sesiones de radioterapia duran poco tiempo, unos minutos, que están prefijados desde la sala de control y, cuando acaban, el aparato se desconecta automáticamente. También puede interrumpirse de forma manual en cualquier momento en el que sea necesario.

¿Puede producir trastornos el tratamiento?

La planificación del tratamiento tiene como objetivo conseguir el mejor control de su enfermedad con las mínimas molestias. No obstante, la radioterapia puede causarle algún trastorno, cuya intensidad dependerá de la localización, extensión de la zona a tratar, dosis y factores individuales. Por eso, resulta difícil predecir con exactitud cómo reaccionará cada persona.

Hay personas que notan cierto cansancio y falta de apetito, sobre todo en los primeros días, pero los síntomas más específicos dependen de la parte del cuerpo que se está tratando. Por ejemplo, la caída del cabello sólo se produce cuando el tratamiento se realiza en la cabeza. De ahí la importancia de recibir una información personalizada a su tratamiento concreto. Aunque la radioterapia puede ser un tratamiento enérgico, no tiene por qué interferir en su vida familiar, social o laboral. De hecho, hay muchas personas que continúan haciendo su deporte habitual durante el tratamiento, mientras que otras necesitan mayor descanso y moderar su actividad física.

Recuerde que las radiaciones que usted recibe no se transmiten a ninguna persona de su entorno.

De todas formas, piense que la inmensa mayoría de los trastornos que pueden surgir durante el tratamiento, desaparecerán solos a medida que pase el tiempo. Y mientras, le procuraremos las medidas más apropiadas para contrarrestarlos o disminuirlos.

