

*Si tiene
preguntas,
consulte a un
miembro de
su equipo de
atención.*

Radioterapia para el cáncer de mama

Usted y su médico eligieron la radioterapia como parte de su tratamiento para el cáncer de mama. Este folleto explica:

- Qué esperar
- Cómo cuidar su piel durante el tratamiento
- Cómo reducir los efectos secundarios
- Cómo incrementar su comodidad durante el tratamiento
- Recursos adicionales de apoyo

Cronograma de tratamiento

En general, la radioterapia consta de 15 a 35 tratamientos diarios. Los tratamientos se realizarán de lunes a viernes. Su terapeuta trabajará con usted para programar citas diarias. Cada cita dura entre 10 y 30 minutos. Reserve una hora para estas citas. Así tendrá suficiente tiempo para lo siguiente:

- Radiografías
- Reuniones con su médico o enfermero
- Cualquier retraso imprevisto

Su primera cita puede comenzar con radiografías. Su equipo de atención utiliza los resultados de la radiografía para asegurarse de que está en la posición indicada sobre la camilla.

Usted se reunirá con su médico al menos una vez por semana los _____. Durante estas consultas se supervisa los resultados de su tratamiento y los efectos secundarios. Este es el momento indicado para plantear cualquier inquietud que tenga sobre su enfermedad y el tratamiento.

Cuidado de la piel

La radiación afecta a cada persona de manera diferente. Durante el tratamiento, es posible que note cambios en la piel en el área tratada. Algunos cambios podrían incluir lo siguiente:

- Durante las primeras 1 o 2 semanas, la piel puede broncearse o enrojecerse. A veces, desarrollará sarpullido.
- Después de 3 o 4 semanas, la piel puede enrojecerse, researse o puede sentir comezón. Podría sentir ardor. También puede descamarse.
- Después de 4 o 5 semanas, pudiera presentar más enrojecimiento o ampollas debajo de la mama o las axilas.

Estos cambios son normales. Su piel comenzará a sanar lentamente cuando la terapia haya terminado.

Con el cuidado adecuado, las reacciones cutáneas podrían ser más leves. Para ayudar con el malestar y proteger la piel de irritación adicional, siga estas pautas para cuidar la piel afectada por la radioterapia:

- Limpie la zona con un jabón suave y sin aroma para piel seca o sensible. Algunos jabones sugeridos son Basis® para piel sensible, Dove® para piel sensible, Camay®, Cetaphil® u Oil of Olay®. Evite el jabón antibacteriano.
- Use agua templada. El agua caliente puede causar más irritación.
- Use un paño suave o la mano para limpiar el área suavemente.
- Seque la piel con pequeños golpecitos. No frote la zona.
- Seque los pliegues por completo, especialmente debajo de los brazos y de las mamas.
- No se afeite la axila del lado que se está tratando.
- No utilice almohadillas térmicas ni compresas de hielo en el área tratada. Las temperaturas extremas pueden causar más daños.
- No exponga la piel al sol.

Cremas para la piel

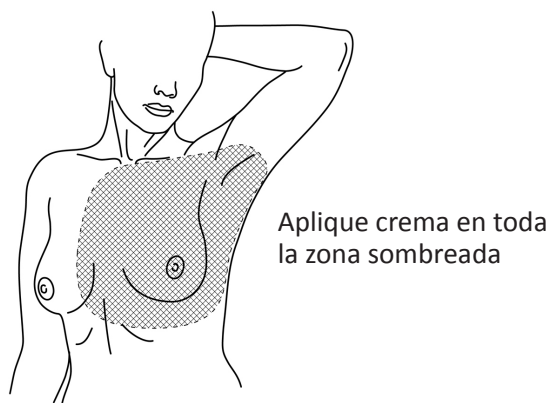
Su equipo de atención podría sugerir cremas para la piel. Estas cremas pueden ayudar a sanar y suavizar la piel. Asegúrese de consultar a su médico o enfermero antes de utilizar cualquier producto para el cuidado de la piel.

Le recetaremos una crema tópica para la piel, conocida como mometasona. Comience aplicando la crema **después** de su primer tratamiento. Luego, aplique la crema 2 veces al día, por la mañana y a la hora de irse a dormir. **No se aplique ninguna crema dentro de las 2 horas previas a su tratamiento de radiación.**

Cómo aplicarse la crema:

1. Aplique una fina capa de mometasona en el área sombreada (Figura 1).
2. Deje secar.
3. Aplique un humectante en la misma zona. Utilice 1 de los siguientes humectantes sugeridos:
 - Miaderm® (disponible en línea)
 - Rejuvaskin® (disponible en línea)
 - Aquaphor®
 - Aloe vera (sin alcohol)

Figura 1



En las últimas semanas de tratamiento, podría desarrollar enrojecimiento intenso o aparecer ampollas debajo de las mamas o las axilas. Si esto ocurre, informe a su médico, enfermero o terapeuta de radiación. Aplicar una capa gruesa de Aquaphor® suele producir una sensación de alivio y bienestar. Puede cubrir el área con un vendaje para proteger su ropa.

Su enfermero le explicará cualquier tratamiento que su médico le podría indicar.

Si siente dolor, comuníquese con su médico, profesional de práctica avanzada u otro miembro de su equipo de atención. Este podría sugerirle ibuprofeno (Advil®), acetaminofén (Tylenol®) o naproxeno (Aleve®) para aliviar el dolor.

Desodorantes

Antes de usar un desodorante, compruebe si hay etiquetas de advertencia sobre su uso en zonas de la piel enrojecidas e irritadas. No utilice desodorantes con aluminio. Algunos desodorantes que puede utilizar incluyen los siguientes:

- Alra® (disponible en la farmacia Walgreens del hospital)
- Tom's of Maine®
- Otros productos naturales, sin metales

No utilice desodorante durante las 2 horas posteriores al tratamiento en el área afectada.

Nadar

El ejercicio es importante para su salud y bienestar. Sin embargo, el cloro en las piscinas puede secar e irritar la piel. Asegúrese de enjuagarse cuidadosamente de la piel el cloro después de nadar. Si la piel tratada comienza a enrojecerse, no se meta en piscinas.

Inflamación

A veces, los tratamientos con radiación pueden causar hinchazón mamaria (edemas). La piel puede estar inflamada o sensible. Para reducir los efectos, evite dormir sobre el lado tratado y utilice un buen sostén con soporte. El edema puede durar varios meses después de que termine el tratamiento.

Si el cirujano removió los ganglios linfáticos, puede correr el riesgo de sufrir hinchazón en el brazo (linfedema). Si nota hinchazón en los brazos, levante el brazo por encima del nivel del corazón. Informe a su médico o enfermero de inmediato. A menudo, el linfedema comienza lentamente. O, pudiera ocurrir después de una lesión, picadura de insecto, quemadura, esguince o infección del brazo.

No utilice el brazo afectado para cargar cosas pesadas o hacer las tareas del hogar y del jardín, como fregar, palear nieve o barrer.

Ropa

Utilice ropa holgada de algodón u otros tejidos de punto suave. Evite la ropa muy ajustada en el pecho o las axilas. Si la ropa le deja marcas de presión sobre la piel, intente utilizar una talla o estilo diferentes.

Use ropa protectora para evitar la exposición al sol en el área tratada. Haga esto **durante** la terapia y **después** de esta. El sol desprende radiación ultravioleta que puede causar quemaduras solares graves. Utilice un factor de protección solar 15 en áreas no tratadas para prevenir quemaduras solares.

Dieta y suplementos

La buena nutrición es importante para su salud durante el tratamiento para el cáncer de mama. Siga una dieta normal. Hable con su médico o enfermero sobre cualquier dieta especial. Ingiera alimentos sanos basado en su estilo de vida y preferencias personales. No tome dosis de vitaminas que excedan el límite diario recomendado de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés). Esta información estará en la etiqueta de las vitaminas. Las altas dosis de vitaminas A, C y E, multivitaminas y hierbas pueden afectar la efectividad del tratamiento de radiación.

Un dietista puede ayudarla si tiene preguntas sobre su dieta o si está perdiendo mucho peso. Pida a su enfermero información adicional sobre dieta y suplementos.

Fatiga

La fatiga (cansancio extremo) es un efecto secundario frecuente del tratamiento con radiación. Los niveles de fatiga son diferentes en cada paciente. El estrés relacionado con su enfermedad, los traslados diarios para recibir tratamiento y los efectos de la radiación sobre las células normales pueden hacerla sentir más cansada. Con frecuencia, la fatiga podría empeorar al finalizar la semana y parece mejorar durante el fin de semana. Para ayudar con la fatiga, intente lo siguiente:

- Manténgase activa.
- Haga ejercicio.
- Planifique actividades a principios de la semana y durante la mañana, cuando los niveles de energía son más altos.
- Trate de mantener horarios regulares.
- Levántese a la misma hora todos los días.

Esté atenta a las necesidades de su cuerpo. Para obtener más información sobre la fatiga, hable con su médico o enfermero.

Hormonas

Puede notar señales de la menopausia después de suspender la terapia de reemplazo de estrógeno, durante la quimioterapia o al realizar una terapia con tamoxifeno. Generalmente, estas señales incluyen “sofocos”, sudoraciones nocturnas, dificultad para dormir o cambios de humor. Hay medicamentos que pueden ayudar. Hable con su médico o enfermero para que le brinden información adicional.

Fumar

La nicotina de los cigarrillos aumenta los efectos secundarios de la radiación. También puede interferir con la capacidad de su cuerpo para recuperarse de la cirugía o la radiación. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico o enfermero. Northwestern Medicine ofrece un programa virtual para dejar de fumar que podría ayudar, “El valor de dejar de fumar” (Courage to Quit). Regístrese llamando al 630.933.4234.

Su bienestar

Si bien la cura del cáncer de mama es posible si se detecta en etapa temprana, como quiera puede afectar su bienestar físico y mental. Lo siguiente puede ayudarla en su bienestar mental:

- Hable con un profesional sobre el cáncer de mama y el impacto que tiene sobre su vida.
- Reúnase con un trabajador social con licencia que pueda proporcionarle recursos. Está disponible durante el día y mediante cita.
- Acuda al Instituto de Bienestar de Northwestern Memorial (Wellness Institute) para revisar la lista de los programas que podrían ayudar en su recuperación.
- Hable con mujeres que han completado el tratamiento de cáncer de mama. Esto puede proporcionarle una fuente de motivación e información sobre el tratamiento, que probablemente no vaya a obtener de su equipo de atención médica.

Recuerde seguir solamente información confiable sobre la enfermedad y su tratamiento que pueda ayudar en su recuperación.

Preguntas o inquietudes

Puede llamar al Departamento de Radioterapia al 312.472.3650 (TTY:711), de lunes a viernes, de 8:00 am a 4:30 pm. Un servicio automático tomará su llamada fuera del horario de atención.

Recursos

Programas de apoyo y recuperación

Información adicional sobre recuperación y apoyo para el cáncer:

- Trabajador Social en Oncología Radioterápica de Northwestern Medicine
312.926.4884
- Reach to Recovery (Sociedad Americana contra el Cáncer)
1.800.227.2345 (1.800.ACS.2345)
- Gilda’s Club
312.464.9900

Organizaciones nacionales

Información general sobre cáncer:

- Susan G. Komen for the Cure
1.877.465.6636 (1.877.GO KOMEN)
komen.org

- Sociedad Americana contra el Cáncer
1.800.227.2345
cancer.org
- Instituto Nacional para el Cáncer
1.800.422.6237 (1.800.4.CANCER)
cancer.gov

Dietistas de Northwestern Medicine

Los pacientes que deseen consultar a un dietista oncológico deben comunicarse con uno de los siguientes:

- Apoyo en oncología de Northwestern Medicine Lurie Cancer Center
312.472.5823
- Centro de medicina de estilo de vida de Northwestern Medicine
312.695.2300

Rehabilitación física del cáncer

Para referidos relacionados con linfedema debe comunicarse con:

- Shirley Ryan Ability Lab
Dr. Samman Shahpar
1.844.355.2253

Trabajo social

Para asuntos relacionados con el trabajo social o ayudar a encontrar recursos y servicios, debe comunicarse con:

- Departamento de Oncología Radioterápica de Northwestern Medicine
312.926.4884
- Sociedad Americana contra el Cáncer
1.800.227.2345
- Northwestern Medicine Lurie Cancer Center
312.472.5820

Organizaciones de apoyo a pacientes con cáncer

Para apoyo de pares durante el tratamiento del cáncer y después de este, comuníquese con:

- Imerman Angels
1.866.463.7626 (1.866.IMERMAN)
imermanangels.org
- Cancer Hope Network
1.800.552.4366
cancerhopenetwork.org

Centros de bienestar

Los centros de bienestar ofrecen apoyo gratuito para pacientes con cáncer y sus seres queridos, con grupos de apoyo para adultos y niños. Para buscar un centro cerca de usted, visite:

- Cancer Wellness Center (Centro de bienestar de cáncer)
cancerwellness.org