

*Northwestern
Memorial
Hospital tiene
programas que
ayudan a la
recuperación.*

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 y obtener mayor comodidad durante el tratamiento

Cronograma de tratamiento

En general, la radioterapia consta de 15 a 35 tratamientos diarios, suministrados de lunes a viernes. Su terapeuta trabajará con usted para programar citas diarias, cada una de las cuales durará entre 10 y 30 minutos. Si bien el tratamiento en sí solo llevará unos pocos minutos, se recomienda calcular una hora para:

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

Si tiene alguna duda, consúltela con su médico o su enfermero.

Su primera cita puede comenzar con radiografías. Esto se hace para confirmar el campo de tratamiento antes de iniciar la radiación. Las radiografías suelen realizarse durante el tratamiento para garantizar la precisión de la terapia.

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

- Durante las primeras 1 o 2 semanas, la piel puede broncearse o enrojecerse. A veces se desarrollará una erupción cutánea.
- Después de 3 o 4 semanas, la piel puede enrojecerse o secarse, o puede aparecer comezón o ardor. También puede descamarse.
- Después de 4 o 5 semanas, puede haber más enrojecimiento, o ampollas debajo de la mama o las axilas.
- Su piel comenzará a sanar lentamente cuando la terapia haya terminado.

Con el cuidado adecuado, las reacciones cutáneas pueden reducirse. Para aliviar el malestar y evitar que la piel se irrite aún más, siga estas pautas, que le permitirán cuidar la piel afectada por la radioterapia:

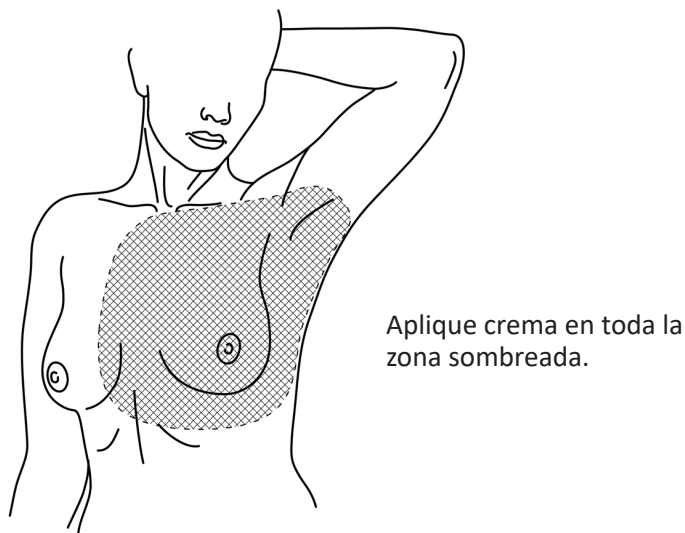
- Limpie la zona con un jabón suave y sin aroma para piel seca o sensible. Algunos jabones sugeridos son Basis® para piel sensible, Dove® para piel sensible, Camay®, Cetaphil® u Oil of Olay®. Evite el jabón antibacteriano.
- Use agua templada. El agua caliente puede causar más irritación.
- Limpie suavemente el área con la palma de la mano o un paño muy suave.
- Seque la piel con pequeños golpecitos. No frote la zona.
- Asegúrese de secar 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. Las temperaturas extremas pueden causar más daños.
- No exponga la piel al sol. (Véase *Ropa*).

Cremas para la piel

Las cremas para la piel suelen utilizarse para calmar y agilizar el proceso de curación. Consulte 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.

Debe usar mometasona 2 veces al día a partir de su primer día, después del tratamiento. Primero aplique una fina capa de mometasona sobre la piel en el área sombreada (Figura 1). A continuación, debe aplicar un humectante en la misma zona después de la mometasona.

Figura 1



Utilice uno de los siguientes humectantes sugeridos:

- Miaderm® (disponible en línea y en la farmacia Walgreens del hospital)
- Aquaphor®
- Aloe vera (sin alcohol)

No aplique ninguna crema durante las 2 horas previas al tratamiento de radiación.

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

Su enfermero le explicará cualquier tratamiento que le haya indicado su médico.

Si siente dolor, comuníquese con su proveedor de atención médica. Este podría sugerirle ibuprofeno (Advil®), paracetamol (Tylenol®) o naproxeno (Aleve®) para aliviar el dolor.

Desodorantes

Antes del uso, compruebe si hay etiquetas de advertencia contra el uso en zonas de la piel enrojecidas e irritadas. No utilice desodorante del lado tratado. Las opciones para usar desodorante incluyen:

- 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 lado afectado.

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 enjuagar cuidadosamente el cloro después de nadar. Cuando la piel tratada comience a enrojecerse, **evite** las 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 se completa el tratamiento.

Si se extirparon los ganglios linfáticos, es posible que corra el riesgo de sufrir hinchazón en el brazo (linfedema). Si nota hinchazón en los brazos, levante el brazo por encima del nivel del corazón e informe a su médico o enfermero de inmediato. A menudo, el linfedema comienza lentamente y puede notarse 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, excavar o barrer.

Ropa

Elija ropa de algodón u otros tejidos de punto suave. La ropa holgada es más cómoda. 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 **durante** la terapia y **después** de esta. El sol produce 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 ayuda a mantenerse saludable durante el tratamiento para el cáncer de mama. Coma una dieta normal. Hable con su médico o enfermero sobre cualquier tratamiento nutricional. La ingesta de alimentos debe basarse en su estilo de vida y preferencias personales. No tome dosis de vitaminas que excedan el límite diario federal recomendado. Las altas dosis de ciertas vitaminas y hierbas pueden interferir con la efectividad de la radiación. Un dietista puede ayudarla a resolver cualquier duda sobre su dieta o sobre la pérdida de peso, si es un problema. Pida más información a su enfermero.

Fatiga

La fatiga es un efecto secundario frecuente del tratamiento con radiación, pero varía de un paciente a otro. 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 empeora al finalizar la semana y parece mejorar durante el fin de semana.

Manténgase activa y 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, levantándose 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

Pueden aparecer señales propias de la menopausia después de suspender el reemplazo de estrógenos, 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.

Fumar

La nicotina de los cigarrillos aumenta los efectos secundarios de la radiación e interfiere 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. El Lurie Cancer Center Supportive Oncology Program ofrece programas para dejar de fumar. Podrá concertar una cita con el especialista en tratamiento del tabaquismo llamando al 312.921.7848.

Su bienestar

Si bien el cáncer de mama se puede curar si se lo detecta precozmente, puede afectar su bienestar físico y mental. Hablar con un profesional sobre el cáncer de mama y el impacto que tiene sobre su vida suele ayudar con la sanación. Un asistente social con licencia está disponible durante el día y mediante cita. El Wellness Institute (Instituto de Bienestar) de Northwestern Memorial ofrece programas que ayudan a la

recuperación. Hablar con mujeres que han completado el tratamiento de cáncer de mama puede ofrecerle una fuente de motivación e información sobre el tratamiento, que probablemente no vaya a obtener de su equipo de atención médica. La información precisa sobre la enfermedad y su tratamiento ayuda en la recuperación.

Preguntas o inquietudes

Puede llamar al Departamento de Radioterapia al 312.472.3650 de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., y fuera del horario de atención en caso de emergencia.

Recursos

Programas de apoyo y recuperación

Asistente Social en Oncología Radioterápica 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

Información general

Sociedad Americana contra el Cáncer 1.800.227.2345 (1.800.ACS.2345)

Instituto Nacional para el Cáncer 1.800.422.6237 (1.800.4.CANCER)

cancer.org

Recursos para el cáncer de mama

Dietistas de Northwestern Medicine

Los pacientes que deseen ver a un dietista oncológico deben ponerse en contacto con uno de los siguientes:

Supportive Oncology

Prentice Women's Hospital, Lurie Cancer Center, 4th floor
312.472.5823

Center for Lifestyle Medicine

Hematology Oncology Associates of Illinois
676 North Saint Clair Street
312.695.2300

Rehabilitación física del cáncer

Shirley Ryan Ability Lab (para derivaciones relacionadas con linfedema)

Dr. Samman Shahpar

1.844.355.ABLE

Asistencia social

Departamento de Oncología Radioterápica de Northwestern Medicine
312.926.4884

Sociedad Americana contra el Cáncer
800.227.2345

Lurie Cancer Center
312.472.5820

Organizaciones de apoyo a pacientes con cáncer

Apoyo de pares:

Imerman Angels
imermanangels.org
1.866.463.7626 (1.866.IMERMAN)

Cancer Hope Network
cancerhopenetwork.org
1.800.552.4366

Centros de bienestar

Apoyo gratuito para pacientes con cáncer y sus seres queridos, con grupos de apoyo para adultos y niños. Para buscar un centro en su zona, vaya a cancerwellness.org

Organizaciones nacionales

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