



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la radioterapia MSK Precise™ para el cáncer de próstata

Esta información lo ayudará a prepararse para su radioterapia MSK Precise en la próstata. Le ayudará a saber qué esperar y cómo cuidarse antes, durante y después de la radioterapia.

Lea este recurso al menos una vez antes de iniciar MSK Precise. Después de eso, utilícelo como referencia en los días previos a sus tratamientos para ayudarle a prepararse. Lleve este recurso a todas sus citas con su equipo de radioterapia. Usted y su equipo de radioterapia lo consultarán durante su atención.

Información sobre la radioterapia

La radioterapia utiliza radiación de alta energía para tratar el cáncer. Su función consiste en dañar esas células y en dificultarles que se multipliquen. Entonces, el cuerpo puede deshacerse naturalmente de las células cancerosas dañadas. La radioterapia también afecta las

células normales, pero las células normales pueden repararse a sí mismas de una manera que las células cancerosas no pueden.

La radioterapia tarda un tiempo en ejercer su efecto. Toma días o semanas antes de que las células cancerosas comiencen a morir, y después de que la radioterapia termina continúan muriendo semanas o meses.

Antes de su primer tratamiento de radiación, se le realizará un procedimiento de planeación para su tratamiento que se denomina simulación. Durante su simulación, sus radioterapeutas tomarán imágenes y marcarán su piel con pequeños puntos de tatuaje. Estas acciones se hacen para lo siguiente:

- Mapear el sitio de tratamiento.
- Asegurarse de recibir la dosis (cantidad) correcta de radiación.
- Limitar la cantidad de radiación que llega a los tejidos cercanos.

Información sobre MSK Precise

MSK Precise es distinta a la radioterapia tradicional. Utiliza una forma precisa de radioterapia de dosis alta llamada radioterapia corporal estereotáctica (SBRT)

para administrar dosis altas de radiación a los tumores con precisión.

Es normal que la próstata y otros órganos se muevan ligeramente mientras usted se mueve y respira. Esto puede suceder entre sus tratamientos y durante estos. Antes de comenzar con MSK Precise, es posible que le coloquen marcadores de referencia (pequeños objetos metálicos que son visibles en las exploraciones de imagenología) en la próstata. Estos marcadores ayudarán a su oncólogo de radioterapia a saber exactamente dónde está su próstata durante su tratamiento. Esto le ayuda a dirigir altas dosis de radiación directamente a la próstata. Puede leer más sobre los marcadores en la sección “Marcadores de referencia y separadores rectales”.

Su radioterapia MSK Precise se administrará en 5 tratamientos. Esto es menos que con otros tipos de radioterapia porque las dosis de tratamiento son más fuertes. MSK Precise se puede utilizar solo o junto con otros tratamientos para el cáncer de próstata, como la braquiterapia o la terapia hormonal.

Su función en el equipo de radioterapia

Su equipo de radioterapia colaborará para cuidar de usted. Usted forma parte de ese equipo y su función

consiste en:

- Llegar a sus citas a tiempo.
- Hacer preguntas y expresar las inquietudes que tenga.
- Informarnos cuando tenga efectos secundarios.
- Informarnos si siente dolor.
- Cuidarse en casa mediante lo siguiente:
 - Dejar de fumar, si fuma. MSK cuenta con especialistas que le pueden ayudar. Para obtener más información sobre nuestro [Programa de Tratamiento del Tabaquismo](#), llame al 212-610-0507.
 - Cuidarse la piel siguiendo nuestras instrucciones.
 - Beber líquidos siguiendo nuestras instrucciones.
 - Comer los alimentos que sugerimos.
 - Mantener el mismo peso.

Antes de su radioterapia MSK Precise

Marcadores de referencia y separadores rectales

Antes de comenzar MSK Precise, puede que se le haga un procedimiento para colocarle marcadores de referencia, un separador rectal, o ambos.

- Los marcadores de referencia son unos pequeños

objetos de metal (más o menos del tamaño de un grano de arroz). Ayudan a sus proveedores de cuidados de la salud a alinear los rayos de radiación para asegurarse de que sus tratamientos de radiación se administren exactamente de la misma manera cada vez. Esto les ayuda a concentrarse en el tumor y evitar el tejido sano cercano. Después de su tratamiento, los marcadores de referencia quedarán en la próstata.

- Un separador rectal es un gel llamado SpaceOAR[®] hidrogel que se coloca entre la próstata y el recto (el extremo inferior del colon) para separarlos. De esa manera se protege al recto de la radiación y se reducen algunos efectos secundarios de la radioterapia. El separador rectal permanecerá en su lugar durante aproximadamente 3 meses. Luego, será absorbido por su cuerpo y saldrá en la orina (pis).

Si le van a colocar marcadores de referencia, o un separador rectal, su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar y le brindará el recurso *Información sobre la colocación de marcadores de referencia y separadores rectales*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-placement-fiducial-markers-and-rectal-spacers-radiation-therapy-your-prostate).

Bancos de esperma

La radiación en la próstata puede afectar la producción de esperma y la capacidad de tener hijos biológicos en el futuro. Si cree que puede querer tener hijos biológicos después de la radioterapia, le recomendamos que almacene su esperma antes de comenzar el tratamiento. Para obtener más información, lea *Bancos de esperma* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sperm-banking) y *El crecimiento de la familia después del tratamiento contra el cáncer: información para personas nacidas con testículos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

Preparación intestinal

Deberá eliminar el exceso de heces (caca) de su cuerpo para sus tratamientos de simulación y radiación. A esto se le llama preparación intestinal. La preparación intestinal ayuda a reducir el riesgo de efectos secundarios al limitar la cantidad de radiación que llega a los tejidos sanos cercanos y al mantener la próstata en la misma posición durante sus tratamientos.

Materiales

Necesitará los siguientes materiales:

- Suplemento de fibra soluble de methylcellulose (como

Citrucel® en polvo).

- Comprimidos de simethicone de 125 miligramos (mg) (como Gas-X® Extra Strength).
- 6 enemas salinos (como los enemas salinos Fleet®).

Puede comprarlos en una farmacia de su localidad sin receta.

Instrucciones

Un integrante de su equipo de radioterapia le dirá exactamente cuándo comenzar la preparación intestinal. Comenzará al menos 3 días antes de su cita de simulación.

- Tome 1 cucharada de methylcellulose en polvo todos los días. Disuélvalo en líquido siguiendo las instrucciones del paquete.
- Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone la noche antes de sus citas de simulación y tratamiento.
- Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone 2 horas antes de sus citas de simulación y tratamiento.

Pautas alimentarias para reducir la hinchazón

Durante la radioterapia, es posible que retenga gases o fluidos en los intestinos y esto le cause hinchazón.

Cuando sus intestinos están hinchados, pueden expandirse al área de tratamiento y quedar expuestos a

la radiación. Esto puede causar efectos secundarios o agravar los que ya tenga.

Siga las pautas que están a continuación para disminuir el riesgo de hinchazón durante la radioterapia. Lo mejor es empezar 2 o 3 días antes de su simulación y continuar hasta que haya finalizado la radioterapia.

- Mastique bien la comida,
- Limite o evite comidas que liberen gases al digerirse, como pueden ser:
 - Espárragos
 - Cerveza
 - Brócoli
 - Col de Bruselas
 - Repollo
 - Coliflor
 - Maíz
 - Frijoles secos, arvejas y otras legumbres
 - Ajo
 - Puerro
 - Leche y otros productos lácteos con lactosa (si tiene intolerancia a la lactosa)
 - Cebolla
 - Ciruelas
- Evite las bebidas gasificadas, como los refrescos y el agua con gas.
- Limite o evite los alcoholes de azúcar, como el xilitol,

sorbitol y manitol. Los alimentos sin azúcar suelen tener alcoholes de azúcar. Si no está seguro, consulte la lista de ingredientes en la etiqueta de datos nutricionales del alimento.

- Elija verduras cocidas por sobre las crudas.
- Según sus síntomas, puede que su proveedor de cuidados de la salud le indique comer más o menos fibra. Siga las instrucciones que reciba de su proveedor.

Si está hinchado, mantener un diario alimenticio puede ayudarlo a identificar cuáles son los alimentos que causan esto. Anote las comidas y bebidas, los horarios de las comidas y el horario en el que se empieza a sentir hinchado. Lleve su diario alimenticio a sus citas. Su proveedor de cuidados de la salud lo usará para ayudarlo a controlar la hinchazón.

Un nutricionista dietista clínico puede hablar con usted sobre su alimentación y ayudarlo a diseñar un plan de alimentación que cubra sus necesidades. Si desea hablar con un nutricionista dietista clínico, pídale a su oncólogo de radioterapia o a su enfermero que le derive.

Vitaminas y suplementos alimenticios durante la radioterapia

Puede tomar un multivitamínico durante su radioterapia.

No tome más de la cantidad diaria recomendada (CDR) de ninguna vitamina o mineral.

No tome ningún otro suplemento alimenticio sin hablar antes con un integrante de su equipo de atención. Las vitaminas, los minerales y los suplementos herbales o botánicos (a base de plantas) son ejemplos de suplementos alimenticios.

Retire los dispositivos de la piel

Es posible que use ciertos dispositivos en la piel. Antes de su simulación o tratamiento, los fabricantes de dispositivos recomiendan que se quite:

- Monitor continuo de glucosa (CGM)
- Bomba de insulina

Si usa alguno de estos, pregúntele a su oncólogo de radioterapia si necesita retirarlos. De ser así, asegúrese de traer un dispositivo adicional para ponérselo después de su simulación o tratamiento.

Es posible que no esté seguro de cómo administrar su glucosa mientras el dispositivo esté apagado. Si es así, antes de su cita, hable con el proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes.

Cita de simulación

La noche antes de su cita de simulación:

- Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone.

La mañana de su cita de simulación:

- Tome 1 cucharada de methylcellulose en polvo como de costumbre. Disuélvalo en líquido siguiendo las instrucciones del paquete.
- Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone aproximadamente 2 horas antes de su cita.
- Aplíquese un enema salino 2 a 3 horas antes de salir para su cita.
- Tome sus medicamentos diarios como de costumbre.

Durante su simulación, permanecerá en una misma posición durante mucho tiempo. Si piensa que esto puede ser difícil para usted, tome acetaminophen (Tylenol®) o su analgésico habitual 1 hora antes de su cita.

Puede comer una comida liviana, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le indique lo contrario.

Deberá ponerse una bata de hospital para su simulación. Lleve puesta ropa cómoda que sea fácil de quitar. No se ponga joyas, talco ni lociones.

Al llegar

Al presentarse a su cita, un miembro del equipo de radioterapia le recibirá. Se le pedirá que diga y deletree su nombre completo y fecha de nacimiento muchas veces durante su cita. Esto se hace por su seguridad. Existe la posibilidad de que se esté atendiendo a personas con el mismo nombre o con un nombre similar el mismo día que a usted.

Sus radioterapeutas lo saludarán y le tomarán una fotografía del rostro. Esa fotografía servirá para identificarle durante todo el tratamiento. También revisarán qué esperar durante la simulación. Si aún no ha firmado un formulario de consentimiento, su oncólogo de radioterapia lo revisará con usted y le pedirá su firma.

Sus radioterapeutas también pueden pedirle que beba de 8 a 12 onzas (236.6 ml a 355 ml) de agua antes de que comience la simulación. Esto es para que se le llene la vejiga. Tener una vejiga cómodamente llena y un intestino vacío durante sus tratamientos ayudará a limitar la cantidad de radiación que llega a su tejido sano. Esto ayuda a reducir el riesgo de tener efectos secundarios.

Cuando llegue el momento de la simulación, se pondrá

una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos.

Durante su simulación

Una vez que esté listo, sus radioterapeutas lo ayudarán a acostarse boca arriba en la mesa de simulación. Ellos le ayudarán a ponerse en la posición adecuada para su simulación.

La mesa tendrá una sábana, pero es dura y no tiene cojín. Si no ha tomado ningún analgésico y cree que quizás lo necesite, dígales a los radioterapeutas antes de que comience la simulación. Asimismo, la habitación generalmente está fría. Si en cualquier momento se siente incómodo, dígales a los radioterapeutas. Ellos harán todo lo posible para asegurarse de que se sienta cómodo y tenga privacidad.

Durante toda la simulación, sentirá que la mesa se mueve en diferentes posiciones. Las luces de la habitación se encenderán y apagarán y verá luces láser rojas o verdes en cada pared. Los radioterapeutas usan estas luces láser como guía cuando le posicionan en la mesa. **No mire directamente al láser. Si lo hace, puede dañar sus ojos.**

No se mueva una vez que comience la simulación. Es importante que permanezca en la misma posición. Si se siente incómodo o necesita ayuda, dígaselo a sus

radioterapeutas.

Su simulación tomará aproximadamente 4 horas, pero puede ser más corta o más larga dependiendo de su plan de tratamiento específico. Sus radioterapeutas entrarán y saldrán de la habitación durante su simulación, pero siempre habrá alguien que pueda verlo y escucharlo. Escuchará a sus radioterapeutas hablar entre ellos mientras trabajan. También le contarán sobre lo que están haciendo. Sus terapeutas pueden poner música para ayudarle a pasar el tiempo.

Escaneos de imagenología

Mientras esté acostado en su posición, se le hará una tomografía computarizada (CT) de la región que van a tratar. La tomografía computarizada tomará unos 45 minutos. Durante la exploración, escuchará que la máquina se enciende y apaga. Aunque el ruido parezca fuerte, el radioterapeuta podrá escucharle si usted le habla.

También le harán una imagen por resonancia magnética (IRM) de la próstata durante su simulación. Si necesita otras pruebas de imagenología, su enfermero especializado en radiación hablará con usted sobre qué esperar.

Las exploraciones serán utilizadas solo para trazar la

zona de tratamiento. **No se usan para dar diagnósticos ni para buscar tumores.**

Tatuajes y marcas corporales

Sus radioterapeutas usarán un marcador de fieltro para dibujar sobre la piel en la región que se está tratando. Luego, harán de 4 a 6 tatuajes con una aguja esterilizada y una gota de tinta. Cada tatuaje se sentirá como un pinchazo. Los tatuajes no serán más grandes que la cabeza de un alfiler.

Después de hacer los tatuajes, sus radioterapeutas le tomarán varias fotografías en su posición de simulación. Las fotografías y los tatuajes se utilizarán para colocarle en una posición correcta sobre la mesa cada día del tratamiento.

Después de la simulación podrá lavarse las marcas. **Los tatuajes son permanentes y no se quitan con el agua.** Si le preocupa tener tatuajes como parte de la radioterapia, hable con el oncólogo de radioterapia.

Programación de sus tratamientos de radiación

Programará sus citas de tratamiento de radiación antes de salir de su cita de simulación. Los tratamientos de radiación MSK Precise se administran diariamente o cada dos días de lunes a viernes. Su tratamiento puede comenzar cualquier día de la semana. Recibirá un total

de 5 tratamientos.

Debe asistir a cada una de sus citas de tratamiento de radiación. Es posible que la radioterapia no arroje resultados si no se presenta a sus tratamientos. Si no puede acudir para recibir tratamiento por algún motivo, llame al consultorio de su oncólogo de radioterapia para informar a su equipo de radioterapia. Si necesita cambiar su horario por cualquier motivo, hable con sus radioterapeutas.

Planeación para su tratamiento

Entre la simulación y el inicio del tratamiento, el oncólogo de radioterapia trabajará en colaboración con un equipo para elaborar su plan de tratamiento.

Utilizarán sus escaneos de simulación para planificar y verificar cuidadosamente los ángulos y las formas de sus haces de radiación. Esto puede tardar hasta 2 semanas.

Durante su radioterapia MSK Precise

Citas de tratamiento de radiación

La noche antes de sus citas de tratamiento:

- Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone.

La mañana de sus citas de tratamiento:

- Tome 1 cucharada de methylcellulose en polvo como

de costumbre. Disuélvalo en líquido siguiendo las instrucciones del paquete.

- Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone aproximadamente 2 horas antes de su cita.
- Aplíquese un enema salino 2 a 3 horas antes de salir para su cita.
- Tome sus medicamentos diarios como de costumbre.

Si le sirvió tomar analgésicos durante su simulación, es posible que también desee tomarlos antes de sus citas de tratamiento.

Cuando llegue a sus citas de radioterapia, un integrante de su equipo de radioterapia lo registrará. Sus radioterapeutas pueden pedirle que beba de 8 a 12 onzas (236.6 ml a 355 ml) de agua aproximadamente 45 minutos antes de su tratamiento. Esto ayuda a asegurarse de que su vejiga esté cómodamente llena durante su tratamiento.

También se pondrá una bata de hospital. Déjese los zapatos puestos.

Durante sus tratamientos de radiación

Cuando llegue el momento de su tratamiento, sus radioterapeutas lo llevarán a la sala de tratamiento y lo ayudarán a sentarse en la mesa de tratamiento. Se le

colocará exactamente en la misma posición en la que estaba durante su simulación. El día de su primer tratamiento, se le realizarán algunas exploraciones de imagenología adicionales para asegurarse de que está en la posición correcta. A esto se le llama procedimiento de ajuste.

También se le tomarán imágenes especiales (radiografías o tomografías computarizadas) llamadas películas de rayos durante cada una de sus citas de tratamiento. Se hacen para garantizar que su posición y la zona tratada sean las correctas. **No se utilizan para ver cómo responde el tumor al tratamiento.** Las películas de rayos ayudan a sus radioterapeutas a asegurarse de que los haces de radiación estén alineados correctamente con la próstata.

Sus radioterapeutas harán todo lo posible para asegurarse de que se sienta cómodo durante su tratamiento. Una vez que todo esté listo, saldrán de la habitación y comenzarán su tratamiento.

Respire normalmente durante el tratamiento, pero no se mueva. Usted no verá ni sentirá la radiación, pero es posible que escuche la máquina a medida que se mueve a su alrededor y se enciende y apaga. Sus radioterapeutas podrán verlo en un monitor y escucharlo

a través de un intercomunicador durante todo el tratamiento. Dígales si se siente incómodo o necesita ayuda.

Permanecerá en la sala de tratamiento de 15 a 45 minutos, según su plan de tratamiento. La mayor parte de este tiempo se dedicará a colocarle en la posición correcta. El tratamiento en sí mismo solo tarda algunos minutos.

Ni usted ni su ropa serán radiactivos durante el tratamiento o después de este. Es seguro estar con otras personas.

Visitas de control

Su oncólogo de radioterapia y su enfermero lo verán al menos una vez durante su tratamiento para verificar cómo va su tratamiento, preguntarle sobre los efectos secundarios que tenga y responder sus preguntas. Esto se denomina visita de control. Esta visita se puede programar antes o después de su tratamiento. Planifique estar en su cita durante aproximadamente una hora más ese día.

Si necesita hablar con su oncólogo de radioterapia o enfermero en cualquier momento entre sus citas de tratamiento, pida al personal de apoyo o a sus radioterapeutas que se comuniquen con ellos cuando

llegue para recibir tratamiento.

Efectos secundarios de la radioterapia MSK Precise

Algunas personas tienen efectos secundarios por la radioterapia. Los efectos secundarios y su gravedad varían de una persona a otra. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar según su historial médico y su plan de tratamiento específico.

Esta sección explica los efectos secundarios más comunes de la radioterapia MSK Precise. **Puede tener todos, algunos o ninguno de estos efectos.** La mayoría de estos efectos secundarios desaparecerán varias semanas o meses después de que termine la radioterapia. Si tiene alguno de estos efectos secundarios, su proveedor de cuidados de la salud le brindará más información y lo ayudará a controlarlos.

Cambios urinarios

La próstata podría inflamarse y el revestimiento de la vejiga podría irritarse. Debido a esto, puede:

- Tener problemas para comenzar a orinar (hacer pis).
- Necesitar orinar con más frecuencia de lo habitual.
- Necesitar orinar por la noche con más frecuencia de lo habitual.

- Tener ganas repentinas de orinar.
- Tener una sensación de ardor al orinar.

Dígale a su oncólogo de radioterapia o enfermero si tiene algún cambio en la orina. Ellos pueden recomendarle un cambio en su dieta o recetarle un medicamento que le ayude. También puede seguir las pautas a continuación.

- Tome de 6 a 8 vasos de agua durante el día.
- Evite beber después de las 8:00 p.m.
- Evite los alimentos y las bebidas que puedan irritar la vejiga, como:
 - La cafeína (como café, té y refrescos).
 - Alcohol.
 - Alimentos picantes (especialmente si tiene ardor al orinar).
 - Los jugos y productos de frutas ácidas (como el tomate y el jugo de este).
- Haga ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel).

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los cambios urinarios, lea *Cómo mejorar su continencia urinaria* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-

[education/improving-your-urinary-continence](#)).

Cambios intestinales

Las paredes del recto se pueden irritar. Después de algunos tratamientos, usted podría:

- Tener defecaciones (hacer caca) con más frecuencia de lo habitual.
- Tener heces más blandas de lo habitual.
- Sentir molestias en el recto.
- Tener secreción mucosa del ano (la abertura del recto donde las heces salen del cuerpo).
- Tener una pequeña cantidad de sangrado en el recto (por ejemplo, ve sangre roja brillante en el papel higiénico o en las heces).
- Despedir más gases de lo habitual.
- Sentir que necesita defecar con más urgencia de lo habitual.

Si tiene hemorroides, la radioterapia puede empeorar sus síntomas de hemorroides.

Esos síntomas normalmente son leves.

Cuando comience la radioterapia, puede seguir su dieta habitual. Si presenta alguno de estos efectos secundarios, hable con su enfermero de radiación sobre

cómo cambiar su dieta para controlarlos. Si aún se siente incómodo, dígaselo a su oncólogo de radioterapia o enfermero. Ellos pueden recetarle medicamentos que le ayuden.

Estos efectos secundarios pueden durar alrededor de 1 a 2 meses después de que termine la radioterapia.

Algunas personas continúan tomando medicamentos para tratar los cambios urinarios después de terminar la radioterapia. Es importante que nos diga si presenta efectos secundarios y nos mantenga informados sobre cómo se siente.

Salud sexual y reproductiva

Puede ser sexualmente activo durante su radioterapia, a menos que su oncólogo de radioterapia le dé otras instrucciones. No será radioactivo ni pasará radiación a nadie más. Es posible que sienta molestias o una sensación de ardor durante la eyaculación. En la mayoría de las personas, desaparece de 1 a 2 meses después de finalizar el tratamiento.

Si es sexualmente activo con alguien que puede quedar embarazada, es importante que utilice métodos anticonceptivos durante la radioterapia y durante 1 año después de la radioterapia. Durante su radioterapia, su esperma puede resultar dañado por la radiación. Si

engendra un bebé con este esperma, el bebé puede tener defectos de nacimiento. El uso de anticonceptivos ayuda a prevenir esto.

Para obtener más información sobre su salud sexual durante el tratamiento del cáncer, lea *El sexo y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment). La Sociedad Americana contra el Cáncer cuenta con recursos sobre problemas de salud sexual durante el tratamiento contra el cáncer. El de los hombres se llama *El sexo y el hombre adulto con cáncer*. Puede buscarlo en www.cancer.org o llamar al 800-227-2345 para obtener una copia.

Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina

El Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina de MSK ayuda a las personas a abordar el impacto de su enfermedad y tratamiento en la salud sexual. Puede hablar con un especialista antes, durante y después de su tratamiento. Nosotros podemos derivarlo, o bien usted puede llamar al 646-888-6024 para pedir una cita.

Reacciones en la piel y el cabello

Probablemente no notará ningún cambio en la piel en la zona de tratamiento, pero podría perder algo o todo el

vello en la región púbica. Por lo general, el vello volverá a crecer de 3 a 6 meses después de que termine la radioterapia. El color y la textura pueden ser diferentes.

Fatiga

La fatiga es una sensación de cansancio o debilidad, de no querer hacer las cosas, de no poder concentrarse o de sentirse lento. Es posible que tenga fatiga durante el tratamiento o en las semanas posteriores al inicio del tratamiento. La fatiga puede variar de leve a intensa y puede durar de 6 semanas a 12 meses después de que termine la radioterapia.

Existen muchos motivos por los cuales podría presentar fatiga durante el tratamiento, como los siguientes:

- Los efectos de la radiación en el cuerpo.
- El ir y venir a sus tratamientos.
- No dormir de forma suficiente y reparadora por la noche.
- No comer suficiente proteína y calorías.
- Tener dolor u otros síntomas.
- Sentir ansiedad o depresión.
- Ciertos medicamentos, como la terapia hormonal.

Quizás descubra que la fatiga es peor en determinados

momentos del día.

Maneras de hacer frente a la fatiga

- Si está trabajando y se siente bien, está bien que siga trabajando. Pero trabajar menos puede ayudarlo a tener más energía.
- Planifique sus actividades diarias. Elija las cosas que necesita o realmente quiere hacer y hágalas cuando tenga más energía. Por ejemplo, podría ir a trabajar, pero no hacer las tareas del hogar, o ver eventos deportivos de sus hijos, pero no salir a cenar.
- Planifique tiempo para descansar o tomar siestas cortas (de 10 a 15 minutos) durante el día, especialmente cuando se sienta más cansado.
- Intente dormir al menos 8 horas cada noche. Esto quizás sea más sueño del que necesitaba antes de comenzar la radioterapia. También puede resultarle útil:
 - Ir a dormir más temprano por la noche y levantarse más tarde por la mañana.
 - Estar activo durante el día. Por ejemplo, si puede hacer ejercicio, puede ir a caminar, hacer yoga o ir al gimnasio.
 - Relajarse antes de acostarse. Por ejemplo, puede

leer un libro, armar un rompecabezas, escuchar música o dedicarse a pasatiempos que sean tranquilizadores.

- Pida a familiares y amigos que le ayuden con cosas como las compras, la cocina y la limpieza. Consulte con su compañía de seguros para ver si cubre servicios de atención a domicilio.
- Algunas personas tienen más energía cuando hacen ejercicio. Pregunte al médico si puede hacer ejercicio ligero, como caminar, estiramiento o yoga. Lea el recurso *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer por medio de ejercicios* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) para obtener más información. Puede encontrarlo en línea o pedirle una copia a un integrante de su equipo de radioterapia.
 - Evite andar en bicicleta durante su tratamiento de radiación. Andar en bicicleta puede ejercer presión sobre el área de la próstata. Está bien usar una bicicleta “incline”.
- Coma alimentos con regularidad. Su médico puede recomendarle seguir una dieta con bajo contenido de grasa y fibra, y evitar los alimentos que producen gases.

Si tiene dolor, diarrea (defecaciones sueltas o aguadas), dificultad para dormir o se siente deprimido o ansioso, informe a un integrante de su equipo de radioterapia. Pueden recetarle medicamentos o derivarlo a uno de los siguientes servicios de apoyo. También puede pedir una cita llamando a los siguientes números.

Centro de Orientación

646-888-0200

Muchas personas encuentran que la orientación les ayuda. El Centro de Orientación de MSK ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También pueden recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansiosa o deprimida.

Servicio de Medicina Integral

www.mskcc.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Medicina

Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

A muchas personas les resulta útil unirse a un grupo de apoyo. Reunirse con personas que tienen cáncer le dará la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y escuchar a otras personas que tienen las mismas inquietudes. Se enterará de la forma en que otras personas sobrellevan el cáncer y el tratamiento. Para obtener más información sobre los grupos de apoyo de MSK, visite www.mskcc.org/vp o hable con su médico, enfermero o trabajador social.

Después de su radioterapia MSK Precise

Citas de seguimiento

Una vez que termine su radioterapia, un integrante de su equipo de radioterapia le dirá con qué frecuencia debe visitar a su médico o enfermero practicante para las citas de seguimiento. Es posible que le realicen análisis de sangre de seguimiento (como pruebas de PSA), exploraciones de imagenología o biopsias durante estas citas. Mantener sus citas de seguimiento también ayudará a su proveedor de cuidados de la salud a identificar y tratar cualquier efecto secundario tardío

(efectos secundarios que ocurren 4 o más meses después del tratamiento).

Vitaminas y suplementos alimenticios después de la radioterapia

- Es posible que reciba otros tratamientos contra el cáncer junto con su radioterapia. Si es así, pregúntele al médico al frente del tratamiento cuándo es seguro empezar a tomar suplementos alimenticios nuevamente. Hay algunos suplementos alimenticios que no son seguros de tomar antes de una cirugía o durante la quimioterapia.
- Si no está recibiendo otros tratamientos contra el cáncer, puede empezar a tomar suplementos alimenticios de nuevo 1 mes después de su último tratamiento de radiación.

Si quiere hablar con un nutricionista dietista clínico sobre su dieta o sus suplementos, dígame a su enfermero de radiación.

Cambios urinarios e intestinales

Los efectos secundarios tardíos pueden ser similares a los que tuvo durante el tratamiento. Existe una pequeña posibilidad de que tenga otros efectos secundarios. Por ejemplo:

- La abertura de la vejiga puede volverse más estrecha.
- Es posible que tenga sangre en la orina.
- Es posible que tenga sangrado en el recto.

Estos efectos secundarios son raros. Pueden aparecer y desaparecer con el tiempo o ser persistentes y crónicos. Su equipo de atención médica lo ayudará a controlarlos.

Incluso si no presenta ningún efecto secundario tardío, recuerde que los tejidos de la vejiga y el recto han sido afectados por la radioterapia. Llame al oncólogo de radioterapia si:

- Tiene algún nuevo síntoma urinario, en la vejiga o en los intestinos.
- Necesita una colonoscopia. Evite hacerse una colonoscopia durante el primer año después de la radioterapia.
- Necesita cualquier tipo de procedimiento urológico o rectal.

Cambios sexuales

Algunas personas tienen cambios sexuales después de finalizar el tratamiento. Por ejemplo:

- Puede ser más difícil o imposible conseguir o mantener una erección. Esto se llama disfunción

eréctil (DE).

- Los orgasmos pueden sentirse diferentes.
- Cuando eyacula, la cantidad o lo espeso del semen puede ser diferente.

Estos cambios pueden ocurrir muchos meses o incluso años después de la radioterapia. Si nota alguno, informe a su proveedor de cuidados de la salud. Puede derivarle a un médico que trate estos problemas.

Preguntas para hacerle a su oncólogo de radioterapia

Antes de su cita, es útil anotar las preguntas que desea hacer. A continuación se enumeran algunos ejemplos. Escriba las respuestas durante su cita para poder repasarlas más adelante.

¿Qué tipo de radioterapia recibiré?

¿Cuántos tratamientos de radiación recibiré?

¿Qué efectos secundarios debo esperar durante la radioterapia?

¿Desaparecerán estos efectos secundarios cuando termine la radioterapia?

¿Qué tipo de efectos secundarios tardíos debo esperar después de la radioterapia?

Instrucciones para antes de sus citas

A partir de 3 días antes de su cita de simulación

	Instrucciones	Objetivo
Suplemento de fibra soluble de methylcellulose (como Citrucel en polvo)	<ul style="list-style-type: none">• Tome 1 cucharada de methylcellulose en polvo todos los días. Disuélvalo en líquido siguiendo las instrucciones del paquete.	Para ayudarlo a tener defecaciones regulares y minimizar los gases y la hinchazón durante la radioterapia.
Vitaminas y otros suplementos	<ul style="list-style-type: none">• Está bien tomar un multivitamínico diario, pero no tome más de la	Para ayudar a que su radioterapia

alimenticios	<p>dosis diaria recomendada de cualquier vitamina o mineral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No tome otras vitaminas ni otros suplementos alimenticios sin hablar con su oncólogo de radioterapia. 	funcione de la mejor manera.
---------------------	--	------------------------------

Antes de sus citas de simulación y tratamiento

	Instrucciones	Objetivo
Comprimidos de simethicone de 125 mg (como Gas-X Extra Strength)	<ul style="list-style-type: none"> • Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone la noche antes de sus citas de simulación y tratamiento. • Tome 2 comprimidos (125 mg) de simethicone 2 horas antes de sus citas de simulación y tratamiento. 	Para asegurarse de que el recto esté vacío.
Suplemento de fibra soluble de methylcellulose (como Citrucel en polvo)	<ul style="list-style-type: none"> • Tome 1 cucharada de methylcellulose en polvo la mañana de sus citas como de costumbre. Disuélvalo en líquido siguiendo las instrucciones del paquete. 	
Enema salino	<ul style="list-style-type: none"> • Aplíquese un enema salino 2 a 3 horas antes de salir para sus citas. 	
Alimento	<ul style="list-style-type: none"> • Puede comer una comida 	

	liviana, a menos que el oncólogo de radioterapia le dé otras instrucciones.	
Medicamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Tome sus medicamentos diarios como de costumbre. • Puede tomar acetaminophen (Tylenol) o su analgésico habitual 1 hora antes de sus citas. 	Para ayudar a prevenir las molestias.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con un integrante de su equipo de radioterapia. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. a estos números.

Oncólogo de radioterapia: _____

Número de teléfono: _____

Enfermero de radioterapia:

Número de teléfono: _____

Después de las 5 p. m., los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000. Solicite hablar con el oncólogo de radioterapia de guardia.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

About Your MSK Precise® Radiation Therapy for Prostate Cancer - Last updated on June 13, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center