

La radioterapia, así como destruye las células enfermas, puede afectar los tejidos sanos próximos al área de tratamiento, produciendo efectos secundarios en el organismo.

Los efectos secundarios pueden ser agudos o crónicos. Los efectos secundarios agudos también conocidos como tempranos se presentan muy poco tiempo después de comenzar el tratamiento y suele desaparecer a las pocas semanas de terminada la terapia. Los efectos secundarios crónicos denominados tardíos, pueden aparecer meses o años más tardes y en ocasiones suelen ser permanentes.

Estos efectos dependen de varios factores:

- Al ser un tratamiento localizado, los efectos varían en función de la zona a tratar, la dosis en cada sesión y la dosis total recibida.
- No se presentan en todas las personas, dependen de las condiciones de las personas, en algunos es mínima, mientras que en otros puede ser más comprometedor.
- Varían según el tipo de enfermedad, la localización y si recibe quimioterapia antes, durante o después de la radioterapia.

### **SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS, ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA:**

- La mayoría de los efectos son temporales y algunos pueden durar varios días (entre 15 ó 30 días) después del tratamiento.
- Estos efectos secundarios no necesariamente limitarán las actividades.
- En todos los casos, lo que intentamos es reducirlos al máximo, actuando antes, durante y, si fuese necesario, después del tratamiento.
- Debe avisar al equipo de salud de radioterapia sobre los efectos secundarios que está sintiendo, ellos le orientarán en como controlarlos.

### **ALGUNOS EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES Y CÓMO CONTROLARLOS, SON:**

#### **EFECTOS EN EL ESTADO ANÍMICO:**

Comprender el cáncer, aceptarlo y aprender a convivir con él, así como disponer de la información necesaria para afrontar el tratamiento, son medidas que ayudan a disminuir sensaciones o emociones negativas que pueden presentarse como la ansiedad, ira, miedo, tristeza, frustración, desesperanza, soledad.

El equipo de salud de radioterapia le ofrece apoyo emocional e información sobre tratamientos, cuidados y efectos de la radioterapia, además si fuese necesario, le indicará a cuál profesional puede acudir para afrontar con fuerzas este proceso.

## **ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR ESTOS CAMBIOS SON:**

- Realizar actividades relajantes como: aprender y ejecutar técnicas de relajación, meditación, yoga.
- Participar en actividades lúdicas que lo diviertan.
- Hacer ejercicio, acorde a sus capacidades, puede caminar moderadamente, no exagerar.
- Expresar sus sentimientos le permite desahogarse, puede: registrar pensamientos y preocupaciones diarias.
- Dialogar con otras personas, como familiares y amigos.
- Participar en grupos de apoyo: En los cuales puede encontrarse con otras personas que están en una situación similar a la suya y puede aprender como ellos sobrellevan este proceso.

## **FATIGA O CANSANCIO:**

- Son sensaciones que aparecen al hacer un mínimo esfuerzo.
- Surgen levemente en las primeras sesiones y van aumentando progresivamente durante el tratamiento. Se deben a la gran cantidad de energía que el cuerpo destina a combatir la enfermedad y a reparar, día a día, el daño causado por la radioterapia en los tejidos sanos. También puede ser consecuencia a otros tratamientos asociados y al desplazamiento diario al tratamiento.
- Este cansancio es normal y no significa empeoramiento del cáncer o fallas en el tratamiento. Esto tiende a desaparecer semanas después de finalizar la radioterapia.

## **ALGUNOS CONSEJOS SON:**

- Hacer el ejercicio o las actividades que más le guste todos los días moderadamente, no exagerar.
- Reprogramar sus actividades haciendo primero las que son más importantes para usted.
- Disminuir el número de actividades.
- Hacer una planeación acorde a su capacidad diaria, hay momentos en que se sentirá con más energía, que otros.
- Pedir ayuda a familiares y amigos, si lo necesita. Ellos pueden colaborarle en la preparación de comidas, arreglos en casa, llevarle al doctor, entre otras tareas.
- Planear tiempo para descansar:
- A veces es necesario descansar un poco más, mientras está en tratamiento, puede hacer siestas cortas durante el día.
- Trate de dormir al menos 8 horas, cada noche.
- Emplear técnicas de relajación como leer un libro, escuchar música, hacer meditación, pueden ayudarle a descansar o conciliar el sueño.

**Usted debe comunicarse con el equipo de salud si tiene alguna duda, comentario, sugerencia o dificultad con el tratamiento, ellos sabrán cómo ayudarle.**