

Es importante recordar que la presencia de los efectos secundarios depende de la susceptibilidad de cada persona, el tipo de enfermedad, el área a irradiar y otras enfermedades o tratamientos asociados.

Los síntomas suelen aparecer 2 semanas después de iniciar el tratamiento.

La mayoría de los síntomas que aparecen durante el tratamiento en el abdomen y pelvis son debido a la acción de la radioterapia sobre el intestino y vejiga, siendo los más frecuentes:

- Náuseas
- Vómito
- Pérdida del apetito
- Sangrado por el ano o rectorragia
- Dolor abdominal tipo cólico
- Estreñimiento o diarrea, que puede llevar a la pérdida de peso y desnutrición.

**Alteraciones vaginales que pueden dificultar las relaciones sexuales como:**

- Prurito o picazón e irritación molesta de la piel alrededor de la vagina
- Dolor
- Estrechez vaginal
- Disminución o pérdida de fluidos

**Alteraciones en la eliminación urinaria como:**

- Dificultad para orinar o cistitis
- Aumento de la frecuencia urinaria
- Prurito o picazón e irritación al orinar
- Nicturia o eliminación frecuente por la noche
- Hematuria o sangre en la orina

**RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE SÍNTOMAS:**

**Náuseas:** Es un síntoma que aparece frecuentemente cuando se irradia la zona del estómago.

- Respirar profunda y lentamente cuando se sientan náuseas.
- Si las náuseas se dan luego de la radioterapia, trate de no comer una o dos horas antes ni después del tratamiento (las náuseas se controlan mejor, si tiene el estómago vacío).
- Si siente náuseas antes del tratamiento, intente comer algo fácil de digerir, por ejemplo, pan tostado, galletas saladas, gelatina, jugo de manzana.

**Dolor abdominal:** Desde el comienzo del tratamiento se aconseja adecuar la alimentación, así:

- Iniciar el día tomando alimentos secos, como tostadas o galletas.
- Evitar productos lácteos enteros, productos ácidos o zumos de frutas ácidos.
- Ingerir alimentos en pequeñas cantidades, frecuentemente, distribuidas a lo largo del día, masticar bien y comer despacio.
- Aumentar la ingesta de líquidos, ojalá fríos (1.5 a 2 litros por día) evitar el café, té, chocolate y bebidas alcohólicas.
- Las infusiones de manzanilla, menta, después de las comidas ayudan a sentirse mejor.
- Preferir alimentos cuyo olor no sea muy fuerte y que puedan servirse fríos o a temperatura ambiente.
- Evitar fritos, salsas, aderezos, picantes, comidas muy condimentadas o dulces.
- Cocinar en lo posible al vapor y las carnes y pescados a la plancha (asados).
- En caso de malestar estomacal fuerte, hacer una dieta de líquidos claros (caldos y jugos) o de alimentos fáciles de digerir, tales como pan tostado y gelatina.
- Fomentar el reposo en posición semi-sentada para facilitar la digestión
- Realizar enjuagues de boca, para eliminar sabores desagradables.

**Diarrea:** Es un efecto secundario frecuente, depende de la extensión del intestino incluido en el área de tratamiento y de las condiciones del paciente. Las siguientes son recomendaciones con la alimentación:

- Ingerir una dieta de líquidos claros (agua, té ligero, jugo de manzana, néctar de melocotón, caldos, paletas de hielo, gelatina, etc.).
- Evitar alimentos ricos en fibra o que pueden causar gases o retortijones, como frutas y verduras crudas, café, frijoles, repollo, col, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, alcachofas, pimientos, cebolla cruda, cereales, pan integral, dulces, comidas picantes o condimentos irritantes.
- Ingerir alimentos en pequeñas cantidades, frecuentemente, distribuidas a lo largo del día, masticando bien y comiendo despacio.
- Evitar la leche y sus derivados o cambiarla por leche deslactosada, leche de arroz o leche de soya
- Cuando comience a sentirse mejor, intente comer porciones pequeñas de alimentos bajos en fibra, como arroz, plátano, puré de manzana, puré de papa, pan blanco y tostadas.
- Además, incluir alimentos ricos en potasio como guineos, plátanos, bananos, papas, zanahoria, melón, melocotones y duraznos.

**Dificultad al eliminar:** Cuando el tratamiento va dirigido a la pelvis, se puede producir una inflamación en la vejiga urinaria dando lugar a una sintomatología parecida a una infección urinaria, con sensación de ardor al eliminar y la necesidad de eliminar más seguido. Recomendaciones:

- Aumentar la ingesta de líquidos.
- Entrar al baño cuando se sienta la necesidad (No retener orina).
- Mantener un buen aseo genital.

**IMPORTANTE: Además de seguir las recomendaciones en los hábitos alimentarios, se debe tener en cuenta:**

- Tener como mínimo dos horas de ayuno antes de venir al tratamiento
- Ajustar la dieta, acorde a los gustos, la tolerancia, la variedad en presentaciones y preparaciones que motiven al paciente a comer.
- Cuando sea necesario y según recomendaciones del equipo de salud encargado, se deben utilizar los suplementos alimentarios.
- Una buena alimentación ayuda a controlar mejor los tratamientos para el cáncer y sus efectos secundarios.
- Estos problemas mejorarán al finalizar la terapia. Mientras tanto, se deben ingerir alimentos de alto valor nutricional, en pequeñas porciones de comidas, con el fin de recibir suficientes proteínas, calorías, vitaminas y minerales.
- Informar al personal del servicio si los síntomas cada vez se hacen más difíciles de controlar, si no hay mejoría con las recomendaciones brindadas o si se observa una marcada pérdida de peso.

**Consultar en la IPS si se presentan signos y síntomas de deshidratación como:**

- Alteración de la conciencia como somnolencia, inactividad, apatía, confusión, alucinaciones, mareo, entre otros.
- Sed que no mejora.
- Resequedad en piel, labios y lengua y ausencia de lágrimas.
- Ausencia de salivación y trastornos en la deglución.
- Disminución de la eliminación urinaria.
- Sangre en las heces, en la orina o en el vómito.
- Vómito o diarrea incontrolable

***Por favor, comunicarse con el equipo de salud si tiene alguna duda, comentario, sugerencia o dificultad con el tratamiento, ellos sabrán como ayudarle.***