

Radioterapia en la cabeza y el cuello

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su cabeza y cuello. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

Posibles efectos secundarios

Boca irritada, garganta irritada y dificultades para tragar.

Podría tener su boca y garganta irritadas, lo que podría causarle dificultades para tragar. Esto empieza por lo general de 2 a 3 semanas después de su primer tratamiento. Debería comenzar a desaparecer de 2 a 3 semanas después de finalizados los tratamientos. Sus médicos oncólogos le darán un enjuague bucal para aliviar el dolor. Informe a sus médicos oncólogos acerca de cualquier malestar que usted pueda tener.

Pérdida de peso. Podría ser difícil alimentarse bien mientras recibe los tratamientos. Sus médicos oncólogos verificarán su peso por lo menos una vez por semana. También verificarán la cantidad de fluidos y alimentos que usted está consumiendo. Usted puede necesitar suplementos alimenticios líquidos tales como Sustacal®, Boost® o Ensure®. Si usted no puede ingerir comida suficiente para mantener su peso, puede necesitar un tubo de alimentación temporal. Hable de sus preocupaciones con un dietista y con sus médicos oncólogos.

Irritantes. Evite los líquidos calientes, los jugos cítricos frescos y los alimentos condimentados. Estos podrían irritar el área del tratamiento y retrasar la curación. Evite el tabaco y el alcohol. Estos resecarán e irritarán su garganta.

Boca seca y problemas con dientes y encías. Si sus glándulas salivales se encuentran dentro del área del tratamiento, usted producirá menos saliva. La saliva podría ser muy gruesa. Usted puede hacer gárgaras o beber club soda para ayudar a deshacerse del moco espeso.

Las señales de sequedad en la boca pueden empezar durante la primera semana de radioterapia. Podrían continuar por muchos meses. Para incrementar la cantidad de saliva, chupe caramelos duros sin azúcar, paletas de helado o chicle.

Una boca seca puede elevar su riesgo de caries dental y otros problemas dentales. Visite a su dentista antes de empezar su radioterapia.

Una higiene cuidadosa es muy importante para ayudarle a mantener una boca sana durante y después del tratamiento. Estos consejos pueden ayudar:

- Limpie sus dientes con suavidad y utilice hilo dental dos veces por semana. No utilice irrigadores bucales. La presión puede dañar el tejido sensible.
- Enjuague su boca y haga gárgaras por lo menos cuatro veces al día con una mezcla de sal y bicarbonato de sodio. Mezcle ½ cucharada de bicarbonato de sodio y ½ cucharada de sal en un litro de agua. No haga gárgaras con peróxido de hidrógeno o con enjuagues bucales que contienen alcohol. Estos pueden irritar la mucosa bucal.
- Beba por lo menos 8 vasos de líquidos diariamente. Algunas personas encuentran útil llevar una botella de agua con ellas a lo largo del día.
- Trate de respirar a través de su nariz, en lugar de la boca.
- Para mantener el aire húmedo durante la noche, utilice un humidificador cerca de su cama.
- Utilice bálsamo para los labios para mantenerlos húmedos. Esto puede ayudar a que su boca se sienta menos seca.
- Si usa dentaduras postizas, la inflamación de las encías podría alterar su ajuste. Podría tener que dejar de usar las placas dentales hasta que los tratamientos hayan terminado.

Si estas ideas no ayudan con la sequedad de la boca, hable con sus médicos oncólogos acerca de usar saliva artificial o un medicamento de prescripción.

Caída del cabello. Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área que fue sometida al tratamiento. Generalmente comienza a crecer al cabo de 3 a 6 meses después del término de su tratamiento de radiación. Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

Problemas en los oídos. En algunos pacientes, la piel descamada y la cerilla pueden tapan los canales auditivos después de que los tratamientos han terminado. Si siente tapados los oídos, informe a sus médicos. Ellos pueden aflojar y retirar la cera de una forma segura.

Cambios en el gusto. Si su lengua se encuentra dentro del área del tratamiento, podría notar cambios en su sentido del gusto. Esto ocurre en las primeras dos semanas de tratamiento. Generalmente, su sentido del gusto comenzará a regresar lentamente al cabo de unos meses después de terminado el tratamiento. Puede mejorar al cabo de varios años.

Glándulas inflamadas. Algunos pacientes tienen las glándulas salivales inflamadas y sensibles después de algunos días de tratamiento. Esto puede causar un dolor leve, pero generalmente desaparece por sí solo. Sus médicos oncólogos pueden recomendarle medicamentos para aliviar el dolor, si es necesario.

Fatiga. Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Cambios en la piel. Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada previo a la radioterapia.
- Estado general de salud

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos desaparecen después de 2 a 4 semanas.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. No use sombreros ni bufandas muy ajustados. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.