



Guía <sup>para</sup>  
en <sup>pacientes</sup>  
tratamiento <sup>con</sup>  
**RADIOTERAPIA**



**Guía para pacientes  
en tratamiento con radioterapia**

Edita: Consejería de Sanidad  
Depósito Legal: VA 522-2017

Nuestro agradecimiento al Comité Asesor de Oncología Radioterápica  
de Castilla y León por su revisión y aportación a esta Guía.

# Índice

¿Qué es la radioterapia? .....	6
¿Cómo actúa la radioterapia? .....	6
¿Cuándo se utiliza la radioterapia? .....	6
¿Quién administra la radioterapia? .....	6
¿Cuáles son los pasos previos al tratamiento con radioterapia?.....	7
¿Cuántas sesiones son necesarias? .....	8
¿Cómo son las máquinas de tratamiento? .....	8
¿Cómo se realiza una sesión de tratamiento?.....	8
¿Hay efectos secundarios debido al tratamiento? .....	9
Qué debe hacer si se siente cansado/a .....	9
Qué debe hacer si no tiene apetito.....	10
Qué debe hacer con las reacciones cutáneas .....	11

## Tratamientos según la localización:

Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la cabeza .....	11
Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la boca o el cuello .....	12
Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la mama .....	12
Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre el tórax (pecho) .....	13
Qué debe hacer si el tratamiento es sobre el estómago o intestino .....	13
Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la pelvis .....	14
Algunas consideraciones sobre la sexualidad y fertilidad .....	14
¿Tendrá necesidad de exploraciones durante el tratamiento? .....	15
¿Qué puede usted preguntar al médico o a la enfermera? .....	15
Consejos prácticos para hacer más fácil el tratamiento .....	16
Algunas personas se sienten mejor haciendo .....	16

## MI DIARIO

**Radiación de alta energía**

**Después de las sesiones de radioterapia, las células enfermas van siendo destruidas progresivamente**

## ¿Qué es la radioterapia?

La radioterapia consiste en la utilización de radiaciones de alta energía para destruir las células enfermas presentes en alguna parte del organismo.

Existen dos tipos de radioterapia: radioterapia externa y braquiterapia. La radioterapia externa consiste en irradiar una parte muy precisa del cuerpo, con la ayuda de una máquina (acelerador lineal) que produce un haz de radiación a cierta distancia del cuerpo. La mayor parte de los pacientes reciben este tipo de tratamiento. Se realiza de forma ambulatoria.

La radioterapia interna o braquiterapia, consiste en la introducción dentro del organismo de material radiactivo que está en contacto directo con la zona enferma. En ocasiones ha de estar hospitalizado cierto tiempo.

## ¿Cómo actúa la radioterapia?

Las radiaciones afectan a la capacidad que tienen las células de crecer y multiplicarse. Esto sucede tanto en las células normales como en las enfermas, pero estas últimas son más sensibles, por lo que después de las sesiones de radioterapia se van destruyendo progresiva-

mente. Las células sanas pueden recuperarse en el intervalo entre las sesiones.

## ¿Cuándo se utiliza la radioterapia?

La radioterapia puede usarse en muchas situaciones. En algunos casos se usa sola. En otros casos se asocia con cirugía o quimioterapia. Puede hacerse antes de una intervención quirúrgica, aunque es más frecuente hacerla después.

## ¿Quién administra la radioterapia?

Durante la radioterapia, usted estará acompañado/a por un equipo de profesionales que le ayudarán y atenderán, entre los que puede encontrar:

- Oncólogo/a radioterapeuta: es el especialista para tratar diferentes tumores con radiación.
- Radiofísico: es el especialista que se encarga de que el equipo que emite la radiación funcione adecuadamente y se asegura que se administre la dosis correcta de radiación, y planifica el tratamiento personalizado para cada paciente, según las indicaciones del oncólogo/a radioterapeuta.

- Técnico/a dosimetrista: es el personal sanitario que colabora con el radiofísico/a en planificar el tratamiento y en el control de las máquinas.
- Técnico/a de radioterapia: es quien trabaja directamente con los aparatos que emiten la radiación y le ayuda a colocarse para recibir cada sesión.
- Enfermero/a de radioterapia: es quien va a acompañarle durante el tratamiento para darle la información necesaria y los cuidados, así como tratar los efectos secundarios que pueden generarse.

### ¿Cuáles son los pasos previos al tratamiento con radioterapia?

En su primer contacto con el Servicio de Oncología Radioterápica será valorado por un médico/a especialista en oncología radioterápica que está formado en el tratamiento con radiaciones. Revisará su historia, le examinará y decidirá cuál es la forma de tratamiento que mejor se adapta a su problema.

Puede ser que le solicite radiografías, análisis o alguna otra prueba para precisar la zona a tratar. Le citará para realizar la simulación del tratamiento, que consiste en ver mediante un escáner

(TAC) las zonas donde se ha de aplicar la radiación. Ocasionalmente puede necesitar contraste para una mejor delimitación. Durante la sesión de planificación, el técnico de radioterapia tatará algunos puntos en su piel y puede marcar su piel con rotulador. No trate de eliminar estas marcas. En alguna ocasión es necesario realizar una “máscara” con un material plástico, que sirve para inmovilizar determinadas zonas (cabeza, tórax, etc.). En otras ocasiones se realizarán colchonetas individualizadas para mantener la posición durante el tratamiento.

Con todas las informaciones, el oncólogo/a radioterapeuta localiza la zona de tratamiento, decide la dosis de radiación que va a recibir cada día y el número de sesiones.

Los radiofísicos/as y técnicos/as en dosimetría realizan los cálculos necesarios para que se le administre la dosis correcta. Estos cálculos son diferentes para cada enfermo y dependen de muchos factores. La dosis de radiación que usted recibe es registrada diariamente. Los técnicos que le administran el tratamiento velarán por su seguridad y bienestar. Cualquier incidencia durante la radioterapia deberá ser conocida por el equipo sanitario que le atiende. Comunique cualquier cambio o duda que tenga a los profesionales que le atienden.



*Durante la sesión de planificación, el técnico de radioterapia tatará algunos puntos en su piel y puede marcar su piel con rotulador. No trate de eliminar estas marcas*

Al inicio del tratamiento se le dará un horario preciso para sus sesiones. Es muy importante que sea puntual y siga todas las indicaciones, es bueno para usted y para el funcionamiento del servicio.

### ¿Cuántas sesiones son necesarias?

Los tratamientos tienen una duración variable, desde una única sesión a más de 30 sesiones. En los tratamientos más largos (varias semanas), las sesiones se administran diariamente, de lunes a viernes. En los tratamientos cortos, la pauta de administración puede variar.

Es muy importante que reciba todas las sesiones previstas para así alcanzar la dosis adecuada.

### ¿Cómo son las máquinas de tratamiento?

Existen diversas máquinas de tratamiento, las más comunes son aceleradores lineales.

El oncólogo elige para usted una u otra máquina de tratamiento dependiendo de su enfermedad y de la zona de su cuerpo a tratar.

Son aparatos grandes y uno puede asustarse un poco con su tamaño, pero se acostumbrará

a él rápidamente. A veces hacen ruido como un gran aspirador o se mueven a su alrededor. Usted estará siempre segura/o bajo la supervisión del personal técnico que le acompaña.

Es normal sentirse un poco impresionado por estas máquinas. Procure relajarse y piense que no le va a ocurrir nada malo, pues las máquinas son verificadas diariamente por los radiofísicos que garantizan el buen funcionamiento de la instalación.

### ¿Cómo se realiza una sesión de tratamiento?

El técnico de radioterapia le acompañará a la sala de tratamiento y le ayudará a colocarse correctamente en la máquina de tratamiento. Es posible que tenga que desnudarse parcialmente para exponer la parte del cuerpo a tratar.

Con ayuda de las marcas realizadas en la piel y con los mismos accesorios de inmovilización empleados en la sesión de planificación, el técnico colocará correctamente la zona a tratar. Es posible que las luces de la sala se enciendan y se apaguen, aunque nunca se quedará completamente a oscuras. Una vez se haya posicionado correctamente, la unidad de tratamiento se dispondrá a iniciar la irradiación.

*Los aceleradores lineales son las máquinas de tratamiento más comunes. Son grandes y pueden asustar un poco pero usted estará siempre acompañado/a y vigilado por el personal técnico que le atiende*

**Es muy importante que usted no se mueva durante toda la sesión,** para que la radiación vaya siempre a la misma parte de su cuerpo

El personal sanitario especializado no permanece en la sala de tratamiento mientras funciona la máquina, pero están viéndole a través de una pantalla de televisión, y pueden hablar con usted si fuera preciso mediante un interfono. Aunque puede sentirse solo/a, piense que su tratamiento está siendo constantemente vigilado.

La duración real de tratamiento es muy breve. En realidad la espera y colocación son mucho más largas que el mismo tratamiento. La sesión de tratamiento puede ser interrumpida si usted lo solicita.

### **¿Hay efectos secundarios debido al tratamiento?**

La radiación puede producir enrojecimiento transitorio de la piel. Estos efectos no siempre se producen, y su intensidad es diferente en cada persona. Dependen de la dosis adminis-

trada y sobre todo de la región del cuerpo que se trata. Cuando aparecen lo hacen después de varias sesiones, no al inicio del tratamiento. El oncólogo/a radioterapeuta y la enfermera/o le informarán, en la primera consulta, de los posibles efectos secundarios que se pueden presentar.

Aunque estas reacciones sean temporales y desaparezcan solas, usted debe decírselo a los profesionales que le atienden. En ocasiones pueden persistir hasta unos días después de acabar el tratamiento. En cualquier caso no deben preocuparle, pues pueden ser controladas. No se quede con dudas.

### **Qué debe hacer si se siente cansado/a**

Puede ser que sienta cansancio durante el tratamiento. Es debido a que su cuerpo gasta mucha energía. Comente con su médico la aparición de cansancio por si fuera necesario realizar algún estudio complementario.

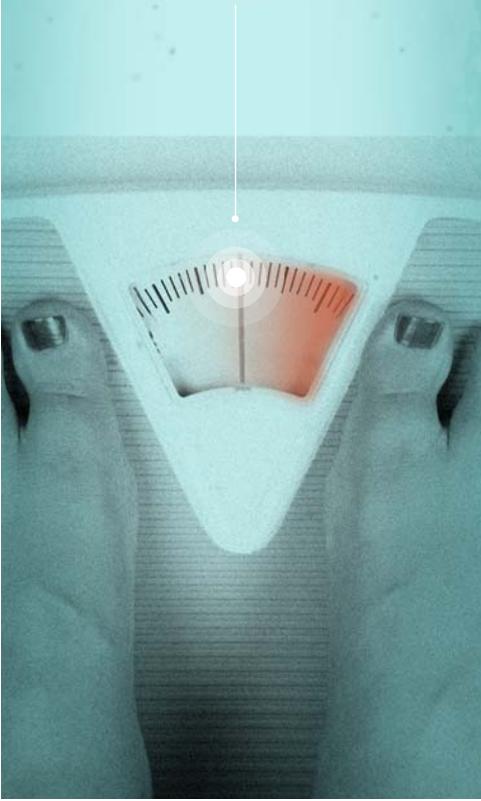
Procure descansar el máximo posible y planifique sus actividades de manera cómoda para usted.

Procure dar paseos tranquilos y relajantes (parques, jardines, etc.).



**La radiación es un tratamiento que a veces causa reacciones en la piel, como enrojecimiento. Aunque sean temporales y desaparezcan solas, usted debe decírselo tanto al médico como a la enfermera**

**Es importante no adelgazar. Si cree que tiene exceso de peso no intente adelgazar hasta que no haya terminado todos los tratamientos**



Si siente cansancio al levantarse de la cama o no duerme bien, dígaselo a su oncólogo o a su enfermera.

No tome ningún medicamento para dormir sin permiso del médico/a.

### Qué debe hacer si no tiene apetito

Es extremadamente importante comer suficiente durante el tratamiento porque su cuerpo necesita alimentarse para defenderse y reconstruir los tejidos lesionados. También es importante no adelgazar. Si cree que tiene exceso de peso no intente adelgazar hasta que no haya terminado todos los tratamientos. Hay algunas indicaciones que pueden ayudarle si ha perdido el apetito:

- Coma cuando tenga hambre, incluso a deshoras.
- Coma poco y a menudo.
- Elija alimentos nutritivos no azucarados, como fruta fresca, frutos secos, verdura, queso o requesón, leche y zumos de frutas naturales.
- Haga un rato de ejercicio hora y media antes de las comidas.

- Convéznase antes de las comidas de que va a tener hambre.
- Cree una atmósfera agradable para comer (música relajante, luz, colores brillantes en los accesorios de la mesa, etc.).
- Varíe la alimentación y pruebe cosas y recetas nuevas.
- Coma acompañado con la familia o amigos, siempre que sea posible. Si está solo, conecte la radio o la televisión.
- Aproveche los días que tenga más apetito para comer más.
- No tenga prisa para comer, hágalo despacio y masticando los alimentos.
- Pregunte a su especialista si puede beber un vaso de vino o cerveza con la comida. Ello puede aumentar su apetito.
- Si vive sola/o, haga provisión de alimentos fáciles de preparar y rápidamente disponibles para cuando usted tenga apetito.

Si todas estas sugerencias no son suficientes, consulte a su especialista radioterapeuta y valorará si puede tomar algún suplemento dietético.

## Qué debe hacer con las reacciones cutáneas

A veces, la piel de la zona tratada puede enrojecerse, irritarse o ponerse “tostada” como si hubiera tomado el sol. Esto es normal y desaparece después del tratamiento. En ese caso consulte con el oncólogo/a o la enfermera/o.

Mientras dure el tratamiento tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Proteja la piel de la zona tratada del sol y del frío.
- No la irrite con rascados y evite rozaduras.



- Hay que mantener el área de tratamiento limpia, seca y bien hidratada. Se recomienda una ducha diaria (mejor que el baño) con agua tibia (nunca caliente). Use jabones o gel neutro, sin colorantes ni aromas.
- Mantenga la piel bien hidratada siempre con cremas recomendadas por el personal sanitario.
- En el área a tratar no use cosméticos, perfumes, pomadas, lámparas de calor, botellas de agua caliente, o cualquier otra cosa que la irrite. El secado de la piel debe de ser con una toalla de tejido blando, a toques suaves, sin frotar. Los pliegues que tiene la piel en algunas zonas puede secarlos con un secador de aire frío.
- Utilice ropa con tejidos de algodón o seda. Evite los tejidos ásperos como lanas y sintéticos. La ropa debe de ser suelta para permitir que la piel respire y no se irrite.
- Si tiene escozor o picor, consulte a su médica/o especialista que podrá recetarle algún medicamento para aliviar la molestia.

## Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la cabeza

Cuando se irradia alguna parte de la cabeza puede perder el pelo de esa zona. Normalmente vuelve a crecer pasados algunos meses después de finalizado el tratamiento.

Es frecuente la aparición de somnolencia, cansancio y apatía por lo que no deberá realizar actividades que supongan peligro para usted o para los demás, (conducir, manejar máquinas de sierra, etc.)

Puede aparecer dolor de cabeza, en ese caso consúltelo para que el médico le indique un medicamento contra el dolor.



En ocasiones se necesita tomar medicación para evitar convulsiones.

No deje de tomar la medicación que se le prescriba.

### Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la boca o el cuello

Es necesario proteger la piel de la zona tratada como se ha explicado anteriormente en el apartado de reacciones cutáneas. Evite especialmente los frotamientos de la zona a nivel del cuello. Si tiene que afeitarse utilice una máquina eléctrica haciendo un afeitado sin mucho apurado.

Para la mucosa de la boca y la garganta es importante:

- Evitar los alimentos muy calientes, picantes o ácidos (limón, vinagre, vino, etc.).
- Elija alimentos fáciles de tragar y nutritivos. Corte la comida en trozos pequeños y mézclelos con salsas, ya que la disminución de la saliva dificulta su ingestión. Es posible que necesite triturar los alimentos a lo largo del tratamiento.

- No fume.
- No beba bebidas alcohólicas.
- No utilice ningún medicamento o producto sanitario para enjuagues o gargarismos más que el que le sea indicado por el/la oncólogo radioterápico.
- Haga enjuagues con agua de manzanilla o bicarbonato, según el modo de preparación y pauta que le indiquen, para prevenir infecciones de la boca.
- Tome líquidos frecuentemente (agua, leche, caldos, zumos, etc.).
- Si precisa que el dentista le realice cualquier intervención en la boca de piezas dentarias consulte antes con la/el radioterapeuta.
- Lave sus dientes y encías con un cepillo de cerda blanda. Use pasta de dientes con flúor y sin alcohol (pasta para niños). Hágalo 5-6 veces al día fundamentalmente después de las comidas.
- Puede notar alguna alteración en el gusto o cambios de sabor en las comidas.

Si usted tiene hecha una laringectomía, le recomendamos que se ponga en contacto con la asociación de pacientes laringectomizados. En la asociación le informarán sobre los cursos para el aprendizaje del habla, etc. Federación Castellano y Leonesa de laringectomizados (fecalel@laringevalladolid.es)

### Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la mama

Es necesario proteger la piel de la zona tratada como se ha explicado anteriormente en el apartado de reacciones cutáneas.

Consejos y medidas durante el tratamiento:

- Ducha diaria con agua tibia y jabón en gel neutro. Lávese la piel con las manos no utilice esponja.
- Mantenga la piel muy hidratada con las cremas recomendadas.
- No aplicar cosméticos o desodorantes con alcohol. El tratamiento no es incompatible con una correcta higiene y el uso de desodorante apropiado.

- Evitar la exposición al sol en la zona donde se recibe tratamiento.
- Use prendas de tejidos transpirables, preferibles de algodón, y evite las fibras y la ropa ajustada. Utilizar sujetador sin aros y a ser posible que no le oprima.
- Evitar cargar pesos con el brazo del lado operado.
- Precaución con las heridas que puedan producirse en el brazo del lado operado.
- No hacer extracciones sanguíneas en el brazo próximo a la zona intervenida.
- En el caso de haberle realizado la extracción de los ganglios axilares, es fundamental hacer ejercicio moderado con el brazo para evitar la inflamación y la disminución de la movilidad. Pregunte a los profesionales que le atienden sobre los ejercicios que puede realizar.

### Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre el tórax (pecho)

Es necesario proteger la piel de la zona tratada como se ha explicado anteriormente en el apartado de reacciones cutáneas.

Es frecuente que a medida que vaya recibiendo las sesiones presente algún grado de molestias al deglutir los alimentos.

Algunas medidas que le serán útiles:

- Evitar alimentos muy calientes, picantes o ácidos (limón, vinagre, vino, etc.)
- Elija alimentos fáciles de tragar y nutritivos. Corte la comida a trozos pequeños y mézclelos con salsas, ya que la disminución de la saliva dificulta su ingestión.
- No fume.
- No beba bebidas alcohólicas.



Otros síntomas que puede presentar son:

- Tos seca, por irritación de las vías aéreas y del pulmón.
- Cansancio
- Sensación de falta de aire con el ejercicio físico
- Dolor en el pecho.

Comente estos síntomas con médico y enfermera.

Procure hidratarse bien, utilice humidificador o haga aspiración de vahos, evite respirar aire polucionado (sucio).

### Qué debe hacer si el tratamiento es sobre el estómago o intestino

Si recibe tratamiento con radioterapia sobre el estómago o intestino, puede tener náuseas o diarreas.

Si tiene náuseas o vómitos, pida a su oncólogo radioterapeuta algún medicamento adecuado. Si se siente mal después de la sesión, procure no comer en las horas anteriores. Si se siente mal antes de la sesión,

coma algo ligero (tostadas, galletas o zumos) antes del tratamiento.

Además:

- Procure seguir correctamente las instrucciones sobre alimentación que le hayan dado.
- Coma y beba despacio. No quiera comer más de lo que pueda.
- Haga pequeñas comidas con más frecuencia y repose después de ellas.
- Haga comidas de fácil digestión.

Si tiene diarrea, consúltenos y siga estos consejos:

- Haga una dieta líquida ligera para permitir reposar a su intestino.
- Tome muchos líquidos: agua, té ligero, caldo claro, zumos de manzana, melocotón o albaricoque. Debe tomarlos a la temperatura ambiente, nunca calientes o muy fríos.
- Evite las bebidas gaseosas y, si las toma, agítelas antes, para que pierdan el gas.

- Evite alimentos que puedan producir espasmos (café, legumbres, coliflor, alimentos condimentados con especias, chicle, etc.).

- Si se encuentra mejor, añada progresivamente alimentos con poca fibra: arroz, cereales, plátanos, compotas de manzana, puré de patatas, pan tostado, galletas.

- Con la diarrea se pierden sales minerales por lo que es importante tomar alimentos ricos en potasio: plátanos, patatas, zumos de melocotón o albaricoque.

- En ocasiones, la leche y los productos lácteos empeoran la diarrea, evítelos.

Si la diarrea no cede se le prescribirán medicamentos específicos, no tome usted ningún medicamento sin consultarnos.

### Qué debe hacer cuando el tratamiento es sobre la pelvis

Todo lo referido en el apartado de estómago e intestino es útil pero además recuerda lo siguiente:

- Es posible que note algunas molestias al

orinar, como picor, escozor, y que orine muchas veces poca cantidad, esto es por la irritación de la vejiga, consúltenos.

- Igualmente el recto se irrita y notará molestias perianales semejantes a las que se presentan con las hemorroides.

- Es útil realizar baños de asiento con agua tibia. Consúltenos.

- Puede que se le especifique a usted que al tratarse mantenga la vejiga llena o vacía en función de los casos, recuérdelo y cúmplalo. Es importante.

Si es usted un paciente con ostomía puede recibir información en la Fundación Ayúdate (<http://www.ayudate.es>)

### Algunas consideraciones sobre la sexualidad y la fertilidad

En determinadas enfermedades y en pacientes con tratamiento de quimioterapia y radioterapia, si ésta se aplica a nivel de la pelvis, se pueden tener algunos efectos secundarios que afectan a las relaciones sexuales.

En las mujeres las alteraciones más frecuentes pueden estar relacionadas con la

sequedad vaginal que se corrigen fácilmente utilizando un lubricante.

Los hombres pueden presentar desinterés hacia el sexo y problemas de erección generalmente transitorios.

Es recomendable mantener una vida sexual normal, aunque algunas personas, mientras experimentan los efectos secundarios de la radioterapia no se sientan preparadas. La angustia que genera esta situación puede aliviarse con una comunicación fluida con la pareja, ayudando a mejorar los efectos y a recuperar el interés por el sexo.

La mayoría de los tratamientos de radioterapia no afectan a la fertilidad ni a la capacidad de disfrutar de una vida sexual normal. Son muchos los pacientes que con posterioridad a un tratamiento con radioterapia han tenido niños sanos. De todas formas, si la radioterapia afecta a los órganos genitales, se puede producir una esterilidad temporal o permanente.

### **¿Tendrá necesidad de exploraciones durante el tratamiento?**

Su oncólogo radioterápico le verá en consulta una vez por semana al menos. Puede ser necesaria la realización de análisis u otras explo-

raciones para evaluar si tolera el tratamiento o la respuesta de su enfermedad.

Una vez finalizado, aún continuarán los controles periódicos que se irán espaciando con el tiempo.

### **¿Qué puede usted preguntar al médico o a la enfermera?**

Durante el tratamiento usted estará en contacto con el oncólogo radioterapeuta, con el técnico de radioterapia y con la enfermera, en el que le harán un seguimiento y usted podrá aclarar cuantas dudas e inquietudes le genere esta fase del tratamiento. Es importante que se sienta acompañado y acogido y confíe en los profesionales para que el tratamiento pueda ser lo más efectivo posible.

Usted puede preguntar todo lo que quiera saber acerca de su tratamiento. Cuando se le ocurra una pregunta, anótelas y hágala cuando vaya al Hospital, así no se le olvidará. Consulte especialmente sobre cualquier medicamento que tenga que tomar.

Si tiene problemas de desplazamiento o algún otro no relacionado con el tratamiento (acompañante, etc.) consúltelo con la enfermera gestora.



***Durante el tratamiento usted estará en contacto con el oncólogo radioterapeuta y con la enfermera y podrá aclarar cuantas dudas e inquietudes tenga. Cuando se le ocurra una pregunta, anótelas y hágala cuando vaya al hospital***

## Consejos prácticos para hacer más fácil el tratamiento

Mientras está esperando para entrar no haga mucho caso a lo que se diga en la sala de espera sobre el resto de los pacientes. Cada paciente puede tener enfermedades y tratamientos diferentes.

Póngase la menor cantidad posible de ropa y procure que los vestidos sean fáciles de poner y quitar, así le será más fácil a la hora de cambiarse.

Tenga en cuenta que los dibujos que se hacen en su piel pueden manchar la ropa y estropearla.

Pida a sus amigos o vecinos que le ayuden en la compra, si por la hora de tratamiento usted no puede hacerla.

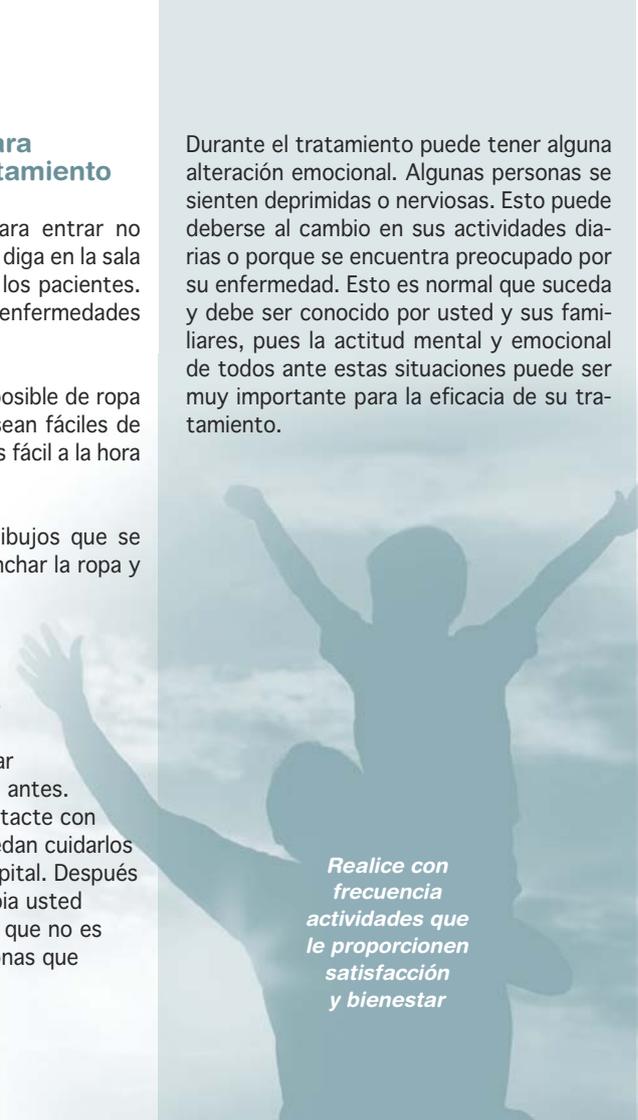
Elija platos fáciles de preparar o que se puedan hacer el día antes.

Si tiene niños pequeños, contacte con guarderías o amigos que puedan cuidarlos mientras usted acude al Hospital. Después de cada sesión de radioterapia usted nunca será radiactivo, por lo que no es ningún peligro para las personas que le rodean.

Durante el tratamiento puede tener alguna alteración emocional. Algunas personas se sienten deprimidas o nerviosas. Esto puede deberse al cambio en sus actividades diarias o porque se encuentra preocupado por su enfermedad. Esto es normal que suceda y debe ser conocido por usted y sus familiares, pues la actitud mental y emocional de todos ante estas situaciones puede ser muy importante para la eficacia de su tratamiento.

## Algunas personas se sienten mejor haciendo:

- Actividades con la familia y con los amigos: charlar, ir de compras, jugar, cantar en un coro, etc.
- Actividades que proporcionan sensación de logro: realizar actividades de entrenamiento como cocinar, solucionar un crucigrama, escribir, pintar, etc.
- Actividades que hacen sentirse bien a la persona: ver un programa favorito de TV, dar un paseo por el campo, escuchar su música favorita, leer una revista, pasar tiempo con sus seres queridos, etc.



*Realice con frecuencia actividades que le proporcionen satisfacción y bienestar*

# Mi diario

SEGUIMIENTO  
en ONCOLOGÍA,  
RADIOTERÁPICA

## INTRODUCCIÓN

Mi Diario es una herramienta complementaria de la *Guía para pacientes en tratamiento con radioterapia* que tiene como objetivo facilitar al paciente la administración del tratamiento de radioterapia, creando un clima de confianza en el equipo y el empoderamiento del paciente para gestionar las reacciones del tratamiento en su organismo. Pretende ser una herramienta que facilite el acercamiento del paciente a los profesionales

### ¿QUÉ ES “MI DIARIO”?

Es un cuaderno en el que usted puede anotar todo lo relacionado con su tratamiento de radioterapia y compartirlo con los profesionales que le atienden, con el fin de que se sienta en la mejor condición física y emocional para recibir el tratamiento y que los efectos sean los más favorables en su organismo.

### ¿PARA QUÉ LE SIRVE?

El diario tiene como finalidad que usted se sienta acompañada/o e informado/a a lo largo de su paso por el servicio de radioterapia. Que el diario le sirva para identificar los efectos secundarios, su estado físico y mental así como las dudas acerca del tratamiento con radioterapia. De esta forma los profesionales que le atienden pueden hacer un seguimiento adecuado del

mismo y hacer que usted se sienta acompañada/o.

### ¿QUÉ INFORMACIÓN PUEDE ANOTAR?

- Los nombres de las personas del equipo que le atienden.
- Las consultas y pruebas que le van a realizar
- El estado en que se encuentra día a día y los cambios que se producen.
- Los efectos secundarios del tratamiento, si se producen.
- Las dudas para consultar a la enfermera.
- Las pautas y recomendaciones de los profesionales que le atienden.
- Los medicamentos que está tomando.

### OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Dependiendo de la zona de su cuerpo que vaya a ser tratada tendrá unos efectos secundarios u otros aunque hay efectos que son comunes a todas las zonas como es la reacción de la piel. Para utilizar el diario de una forma eficaz es recomendable que lea antes la *Guía para pacientes en tratamiento con radioterapia*. Este es un documento útil que se complementa con la información que le darán el médico o la enfermera encargados de su tratamiento.

### MIS DATOS

Nombre y apellidos:.....

Dirección:.....

Teléfono:..... Ciudad:.....

Provincia:.....

Centro de Salud:..... Hospital de referencia:.....

Medio de transporte (si resido en otra población):.....

Persona de contacto: .....Tlf:.....

### MEDICACIÓN QUE ESTOY TOMANDO

Pauta	Medicamento	Pauta	Medicamento
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### LOS PROFESIONALES QUE ME ATIENDEN

Nombre del servicio:.....

Oncólogo radioterápico:.....

Técnico de radioterapia:.....

Enfermera:.....

Teléfono de contacto:.....

Ubicación del Servicio: edificio, planta, piso.....

## PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

Tipo de prueba:.....

Servicio:.....

Fecha/hora:.....

## TRATAMIENTO

Sesiones pautadas:.....

Lugar:..... Edificio:..... Planta:.....

Fecha/hora:.....

Fecha/hora

Dolor: \_\_\_\_\_ Localización e intensidad \_\_\_\_\_

Nauseas: \_\_\_\_\_ falta de apetito: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la piel: \_\_\_\_\_

Estreñimiento/diarrea: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la boca: \_\_\_\_\_

Cansancio: \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico o la enfermera

Fecha/hora

Dolor: \_\_\_\_\_ Localización e intensidad \_\_\_\_\_

Nauseas: \_\_\_\_\_ falta de apetito: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la piel: \_\_\_\_\_

Estreñimiento/diarrea: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la boca: \_\_\_\_\_

Cansancio: \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico o la enfermera

MIS NOTAS



Fecha/hora

Dolor: \_\_\_\_\_ Localización e intensidad \_\_\_\_\_

Nauseas: \_\_\_\_\_ falta de apetito: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la piel: \_\_\_\_\_

Estreñimiento/diarrea: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la boca: \_\_\_\_\_

Cansancio: \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico o la enfermera

Fecha/hora

Dolor: \_\_\_\_\_ Localización e intensidad \_\_\_\_\_

Nauseas: \_\_\_\_\_ falta de apetito: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la piel: \_\_\_\_\_

Estreñimiento/diarrea: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la boca: \_\_\_\_\_

Cansancio: \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico o la enfermera

MIS NOTAS



Fecha/hora

Dolor: \_\_\_\_\_ Localización e intensidad \_\_\_\_\_

Nauseas: \_\_\_\_\_ falta de apetito: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la piel: \_\_\_\_\_

Estreñimiento/diarrea: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la boca: \_\_\_\_\_

Cansancio: \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico o la enfermera

Fecha/hora

Dolor: \_\_\_\_\_ Localización e intensidad \_\_\_\_\_

Nauseas: \_\_\_\_\_ falta de apetito: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la piel: \_\_\_\_\_

Estreñimiento/diarrea: \_\_\_\_\_ Alteraciones en la boca: \_\_\_\_\_

Cansancio: \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico o la enfermera

MIS NOTAS











