



## Radiación en el pecho

### *Lo que debe saber*

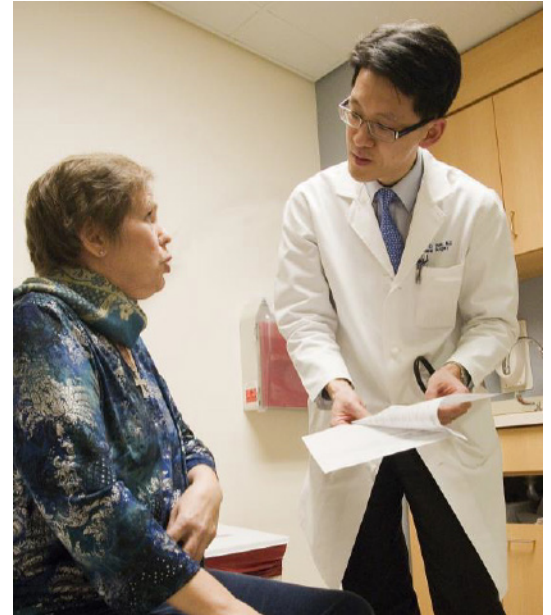
*Este folleto explica qué es lo que se puede esperar después de recibir tratamientos por radiación en el pecho.*

### Efectos colaterales

La radioterapia en el pecho puede causar efectos colaterales en la zona. Estos efectos colaterales varían de una persona a otra. La mayoría dura solo un breve lapso de tiempo y desaparecen después de terminados sus tratamientos por radiación.

Los efectos colaterales más comunes después de la radioterapia en el pecho son:

- Reacciones de la piel
- Dolor o sequedad de garganta
- Tos
- Dificultad para tragar
- Acidez gástrica
- Fatiga



*Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre su tratamiento por radiación o efectos colaterales.*

### Reacciones de la piel

Puede presentar reacciones de la piel mientras está recibiendo radiación en el pecho. Las reacciones de la piel ocurren porque la radiación debe pasar a través de su piel para llegar al tumor. El cuidado especial de la piel en la zona del tratamiento ayuda a prevenir o a disminuir las reacciones de la piel. (Pida nuestro folleto “Cuidado de la piel durante la radioterapia”).

### Dolor o sequedad de garganta

Este efecto colateral es más probable que ocurra después de 2 o 3 semanas de tratamiento. Para ayudar a aliviar el dolor o la sequedad de garganta:

- Beba mucho líquido, al menos entre 8 y 10 vasos (8 oz. cada uno) por día.

- Pruebe chupar caramelos duros o mentas, o goma de mascar para aumentar la humectación de la boca. Elija gomas de mascar y caramelos sin azúcar.
- Enjuáguese la boca o haga gárgaras antes y después de comer y con la frecuencia que sea necesaria. Mezcle ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio en 2 tazas de agua tibia. **No** use enjuagues bucales disponibles comercialmente. Estos le resecarán la garganta.
- **No** fume cigarrillos, cigarros ni pipa. **No** mastique tabaco.

## Tos

Su enfermera y su médico hablarán con usted sobre el uso de medicamentos para la tos. Si no tiene mucha mucosidad asegúrese de estar bebiendo suficiente líquido. El líquido ayuda a que la mucosidad sea delgada de modo que pueda toser y expulsarla con más facilidad.

## Dificultad para tragar

Es importante que mantenga el *esófago* (el tubo que está entre la garganta y el estómago) funcionando bien durante su tratamiento y tiempo de recuperación. Beber y comer cantidades normales le ayudará a mantener el esófago saludable.

Debido a esto, queremos reducir cualquier efecto colateral que afecte la forma en la que come y traga. Estos efectos colaterales incluyen:

- Puede sentir ardor al tragar.
- Puede tener una sensación de saciedad o un bulto.

Estos efectos colaterales es más probable que ocurran después de 2 o 3 semanas de tratamiento. Para ayudar a aliviar estos síntomas:

- Consuma alimentos que sean suaves, blandos y húmedos. Son más fáciles de tragar.
- Coma alimentos frescos o a temperatura ambiente. Son más cómodos para tragar.
- Agregue líquidos como salsas de carne y otras salsas para que los alimentos sean más fáciles de tragar.
- Evite los alimentos secos o ásperos tales como galletas, nueces, hojuelas de papas fritas, galletas saladas en forma de lazo (pretzels), frutas y verduras crudas.
- Evite los alimentos picantes y ácidos, como las naranjas y los tomates.
- Evite el alcohol y el tabaco. Estos irritan su garganta y *esófago* (el tubo que lleva los alimentos al estómago).
- Coma cantidades más pequeñas de alimentos con más frecuencia. Algunas personas encuentran que comer de 4 a 6 comidas pequeñas es mejor que comer 3 comidas grandes al día.
- Consuma una dieta blanda saludable. Incluya alimentos de todos los grupos de alimentos. Trate de no perder peso durante la radioterapia.
- Existen medicamentos que pueden ayudarlo a tragar. Pregúntele a su enfermera o médico sobre estos.

## Acidez gástrica

Puede tener acidez estomacal o reflujo gastroesofágico 2 o 3 semanas después del tratamiento por radiación. Si tiene estos síntomas, puede tomar un medicamento de venta libre (sin receta médica) que reduce la acidez.

Si también está recibiendo tratamiento con quimioterapia, algunos medicamentos para la acidez estomacal podrían no funcionar. Pregúntele a su enfermera o médico qué medicamentos funcionarán mejor para usted.

## Fatiga

Durante la radioterapia, el cuerpo utiliza una gran cantidad de energía. Otras cosas que se agregan a la fatiga son el estrés relacionado con su enfermedad, los viajes diarios para recibir tratamiento y a los efectos de la radiación sobre sus células normales. Para reducir la fatiga, aliméntese bien, permanezca activo y haga todo lo posible para manejar el estrés.

La cantidad de fatiga varía con cada persona y probablemente desaparezca con el tiempo después de que termine su tratamiento por radiación. Le sugerimos que regule sus actividades y planifique descansar con frecuencia para que no se canse demasiado.

Pídale a alguien que le ayude a limpiar la casa, hacer las compras o cocinar. Si alguien le ofrece ayuda, acéptela. Si vive solo y está demasiado cansado para cocinar, pruebe las comidas congeladas preparadas. Elija opciones que le ofrezcan una buena nutrición sin demasiadas calorías, grasa o sal. O quizá desee usar un servicio comunitario como “Meals on Wheels” (comidas sobre ruedas).

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Los días de semana de 8 a.m. a 5 p.m., llame al Centro contra el Cáncer de UWMC al 206.598.4100. Presione 1 después que entre la llamada.

Después del horario de atención, fines de semana y feriados, llame al 206.598.6190 y pida que se llame por el buscaperonas al Residente de Radiación oncológica.

## Otros efectos secundarios

Es posible que también puedan ocurrir otros efectos colaterales menos comunes. Si tiene otros síntomas, hágase saber a su enfermera, médico o terapeuta.

## **Radiation to the Chest**

### *What you should know*

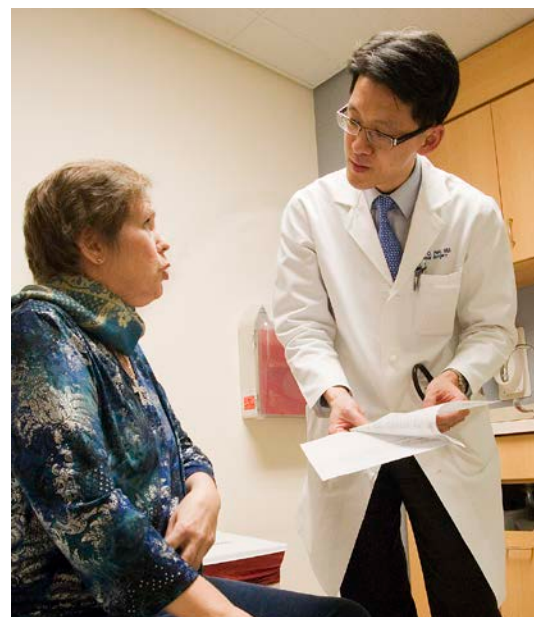
*This handout explains what to expect after having radiation treatments to the chest.*

### **Side Effects**

Radiation therapy to your chest can cause side effects to the area. These side effects vary from person to person. Most last only a short time and will go away after your radiation treatments are done.

The most common side effects after radiation therapy to the chest are:

- Skin reactions
- Dry or sore throat
- Cough
- Difficulty swallowing
- Heartburn
- Fatigue



*Talk with your doctor if you have any questions about your radiation treatment or side effects.*

### **Skin Reactions**

You may have skin reactions while you are having radiation to your chest. Skin reactions occur because radiation must pass through your skin to reach the tumor. Special care of the skin in the treatment area helps prevent or lessen skin reactions. (Ask for our handout “Skin Care During Radiation Therapy.”)

### **Dry or Sore Throat**

This side effect is most likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help a dry or sore throat:

- Drink plenty of fluids, at least 8 to 10 glasses (8 ounces each) every day.

- Try sucking on hard candies or mints, or chewing gum to increase moisture in your mouth. Choose sugarless gums and candies.
- Rinse or gargle before and after eating, and as often as needed. Mix ½ teaspoon salt and ½ teaspoon baking soda in 2 cups of warm water. Do **not** use commercial mouthwashes. They will dry your throat.
- Do **not** smoke cigarettes, cigars, or a pipe. Do **not** chew tobacco.

## Cough

Your nurse and doctor will talk with you about using cough medicine. If you have a lot of mucus, make sure you are drinking enough fluids. Fluids help keep mucus thin so that you can cough it up more easily.

## Difficulty Swallowing

It is important to keep your *esophagus* (the tube between your throat and your stomach) working well during your treatment and recovery time. Drinking and eating normal amounts will help keep your esophagus healthy.

Because of this, we want to reduce any side effects that affect how you eat and swallow. These side effects include:

- It may burn when you swallow.
- You may have a feeling of fullness or a lump.

These side effects are more likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help ease these symptoms:

- Eat foods that are soft, smooth, and moist. They are easier to swallow.
- Eat foods at cool or room temperature. They are more comfortable to swallow.
- Add liquids such as gravies and sauces to make foods easier to swallow.
- Avoid dry or coarse foods such as crackers, nuts, potato chips, pretzels, and raw fruits and vegetables.
- Avoid spicy foods and acidic foods, such as oranges and tomatoes.
- Avoid alcohol and tobacco. They will irritate your throat and *esophagus* (the tube that carries food to your stomach).
- Eat smaller amounts of food more often. Some people find that eating 4 to 6 small meals is better than eating 3 large meals a day.
- Eat a healthy soft diet. Include foods from all the food groups. Try not to lose weight during radiation therapy.
- There are medicines that can help you swallow. Ask your nurse or doctor about these.

## **Heartburn**

You may have heartburn or acid reflux after 2 or 3 weeks of radiation treatment. If you have these symptoms, it is OK to take an over-the-counter (non-prescription) medicine that reduces acid.

If you are also having chemotherapy treatment, some heartburn medicines may not work. Ask your nurse or doctor about what medicines will work best for you.

## **Fatigue**

During radiation therapy, your body uses a lot of energy. Other things that add to fatigue are stress related to your illness, daily trips for treatment, and the effects of radiation on normal cells. To reduce fatigue, eat well, stay active, and do your best to manage your stress.

The amount of fatigue varies with each person and will likely go away over time after your radiation treatment is finished. We suggest that you pace your activities and plan to rest often so that you do not get too tired.

Ask someone to help you clean the house, shop, and cook meals. If someone offers to help, accept their help. If you live alone and are too tired to cook, try frozen dinners. Choose options that provide good nutrition without too many calories, fat, or salt. Or, you might want to use a community service such as Meals on Wheels.

## **Other Side Effects**

It is possible that other less common side effects may also occur. Tell your doctor, nurse, or therapist if you have any other symptoms.

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call UWMC Cancer Center at 206.598.4100. Press 1 after the call goes through.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Radiation Oncology resident on call to be paged.