

Radiación al tórax

Lo que debe saber



Este folleto explica qué esperar después de recibir radioterapia al tórax.

Efectos secundarios

La radioterapia al tórax puede causar efectos secundarios en el área tratada. Los efectos secundarios pueden variar de persona a persona. La mayoría duran poco tiempo y desaparecen después de terminar los tratamientos de radiación.

Los efectos secundarios más comunes después de la radioterapia dirigida al tórax son:

- reacciones cutáneas;
- dolor o sequedad en la garganta;
- tos;
- dificultad para tragar;
- acidez estomacal;
- cansancio.

Reacciones cutáneas

Puede tener reacciones en la piel mientras recibe radiación al tórax. Las reacciones cutáneas ocurren porque la radiación debe pasar a través de la piel para llegar al tumor. Cuidado especial de la piel en el área de tratamiento ayuda a prevenir o disminuir las reacciones cutáneas. (Solicite nuestro folleto "Cuidado de la piel durante la radioterapia").

Garganta seca o adolorida

Es más probable que estos efectos secundarios ocurran después de 2 o 3 semanas de tratamiento. Para aliviar la garganta seca o dolorida:

- Tome muchos líquidos, al menos de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) todos los días.
- Trate de chupar caramelos duros, mentas, o mascar chicles para refrescar la boca. Elija chicles y caramelos sin azúcar.
- Enjuague o haga gárgaras antes y después de comer, y tan a menudo como sea necesario.
 - Mezcle ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio en 2 tazas de agua tibia.**Evite** usar enjuagues bucales comerciales, porque le secarán la garganta.
- **Evite** fumar cigarrillos, cigarros o pipa. **Evite** mascar tabaco.

Tos

Su enfermera y médico le hablarán sobre el uso de medicamentos para la tos. Si tiene mucha mucosidad, asegúrese de beber bastante líquidos. Los líquidos ayudan a mantener la mucosidad aguada para que pueda toserla más fácilmente.

Dificultad para tragar

Es importante mantener el *esófago* (el tubo que lleva los alimentos al estómago) funcionando bien durante el tratamiento y tiempo de recuperación. Beber y comer cantidades normales ayudará a mantener su esófago saludable.

Debido a esto, deseamos reducir cualquier efecto secundario que afecte la forma en que come y traga. Estos efectos secundarios incluyen:

- Ardor al tragar.
- Sentirse como si estuviera lleno o tuviera un bulto.

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

- Coma alimentos blandos, suaves y húmedos. Son más fáciles de tragar.
- Coma alimentos a temperatura ambiente. Son más cómodos de tragar.
- Añada líquidos como salsas y jugos de carne (*gravy*) para que los alimentos sean más fáciles de tragar.
- Evite los alimentos secos o densos como galletas saladas, nueces, papas fritas, *pretzels* y frutas o verduras crudas.
- Evite los alimentos picantes y ácidos, como naranjas y tomates.
- Evite el alcohol y el tabaco. Irritan la garganta y el esófago.
- Coma porciones más pequeñas con más frecuencia. Algunas personas notan que es mejor consumir de 4 a 6 comidas pequeñas en vez que 3 comidas grandes al día.
- Siga una dieta saludable de alimentos blandos. Incluya alimentos de todos los grupos. Evite tratar de perder peso durante la radioterapia.
- Hay medicamentos que pueden ayudarle a tragar. Consulte con su enfermera o médico si desea obtener más información.

Acidez estomacal

Puede tener acidez estomacal o reflujo ácido después de 2 o 3 semanas de tratamiento con radiación. Si presenta estos síntomas, está bien tomar un medicamento de venta libre (sin receta) que disminuyen el ácido.

Si también está recibiendo tratamiento de quimioterapia, es posible que algunos medicamentos para la acidez estomacal no funcionen. Pregúntele a su enfermera o médico cuáles medicamentos funcionarán mejor en su caso.



Use la cámara de su
teléfono para
obtener una copia
digital de este

Cansancio

Durante la radioterapia, su cuerpo utiliza mucha energía. Otras cosas que aumentan la fatiga son el estrés relacionado con su enfermedad, los viajes diarios para el tratamiento y los efectos de la radiación en las células normales. Para disminuir el cansancio, coma bien, manténgase activo y haga todo lo posible para controlar su estrés.

El grado de cansancio varía con cada persona y una vez que termine su tratamiento de radiación, es probable que esta fatiga desaparezca con el tiempo. Le sugerimos que tome pausas durante sus actividades y descanse a menudo para que no tenga tanta fatiga.

Pida ayuda con limpiar la casa, hacer las compras y cocinar. Si alguien se ofrece a ayudar, acepte su ayuda. Si vive solo y está demasiado cansado para cocinar, pruebe las cenas congeladas. Elija opciones que proporcionen una buena nutrición sin demasiadas calorías, grasas o sal. O considere utilizar un servicio comunitario como *Meals on Wheels* (comidas a domicilio).

Otros efectos secundarios

Es posible que también se produzcan otros efectos secundarios menos comunes. Informe a su médico, enfermera o terapeuta si tiene algún otro síntoma.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, la mejor manera de comunicarse con su médico es enviando un mensaje a través de *MyChart*. Si es necesario, incluya una foto.

También puede llamar a UWMC *Radiation Oncology*: de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m., llame a UWMC *Cancer Center* al 206.598.4100 y oprima el 1 después del tono.

Fuera de horario y los fines de semana y días festivos, llame al 206.598.6190 y solicite comunicarse con el doctor residente de guardia de *Radiation Oncology*.

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

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.



*Scan for a
digital copy of
this handout.*

Difficulty Swallowing

It is important to keep your *esophagus* (the tube that carries food to 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:

- Burning when you swallow.
- Feeling as if you are full or have 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.
- 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. If you have questions or concerns, the best way to contact your doctor is to send them a message through MyChart. Please include a photo if relevant.

You may also call UWMC Radiation Oncology: 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.