



INFORMACION PARA PACIENTES EN RADIOTERAPIA: GINECOLOGÍA

La información aquí contenida está designada a conocer en qué consiste el tratamiento que va a recibir y los efectos secundarios más comunes derivados del mismo. Los médicos y enfermeras del departamento de Radioterapia le darán información adicional. Por favor haga las preguntas que necesite.

INSTRUCCIONES ESPECIALES DURANTE LA RADIOTERAPIA

- ◆ Use ropa interior de algodón, ya que no retiene la humedad en la zona radiada. No use pantimedias, fajas, ni pantalones apretados, porque estos absorben la humedad y pueden irritar la piel tratada.
- ◆ Realice lavados vaginales con agua tibia una o dos veces diarias si se necesitan por secreciones y/u olores. **Si tiene sangrado vaginal no se haga lavados vaginales sin la aprobación del médico.** Informe a su enfermera sobre cualquier sangrado.
- ◆ Practique ejercicios de extensión de la vejiga manteniendo la orina dentro de la misma todo el tiempo que pueda. Trate de hacer este ejercicio dos o tres veces al día.
- ◆ Debe informar a su enfermera si tiene sensación de quemazón o incomodidad al orinar y/o si aumenta la frecuencia. Se le puede recetar un medicamento para aliviar estos síntomas. Trate de beber al menos 2-3 litros de agua al día.
- ◆ Puede tener relaciones íntimas si se siente cómoda. Usted no es radioactiva. No hay riesgos para usted ni para su pareja de contaminación por radioactividad ni de contagio de cáncer. Es mejor usar algún tipo de anticonceptivo si se está en edad fértil.
- ◆ Es muy importante que coma bien y mantenga el peso durante el tratamiento. Incluya buenas fuentes de proteínas en la dieta, por ejemplo, carne, pollo, pescado, queso y huevos.
- ◆ Si empieza a sentir retortijones abdominales y diarrea informe a su enfermera. Es importante tratar de controlar estos síntomas con medicamentos y dieta.

Si durante su tratamiento, tiene cualquiera de los síntomas indicados más arriba, no espere a su visita clínica semanal. Pida al técnico de radioterapia que llame a su enfermera.

INSTRUCCIONES ESPECIALES DESPUÉS DE LA RADIOTERAPIA.

Una vez terminado su tratamiento de radiación es importante seguir estas instrucciones:

- ◆ Puede tener secreciones vaginales e incluso leves sangrados sangre durante 4-6 semanas después del tratamiento. Siga haciéndose los lavados vaginales según los necesite hasta su primera visita de revisión donde el médico le indicará si debe continuar con ellos.
- ◆ Durante las siguientes dos o tres semanas podrá volver a la dieta normal poco a poco. Si continua teniendo diarrea siga con la dieta recomendada y tome los medicamentos según los necesite. Si la diarrea persiste durante más de 4 semanas después del tratamiento, notifíquelo a su enfermera.
- ◆ Informe a su enfermera lo siguiente :
 - Si hay náuseas y vómitos
 - Sangrado
 - Problemas inusuales al orinar
 - Fiebre de más de 38 °C
 - Dolor inusualSiga haciendo los ejercicios de extensión de la vejiga.
- ◆ Un cambio que puede presentarse con los tratamientos de radiación son estrechamientos o acortamientos de la vagina. Para ayudar a evitar que se ponga demasiado estrecha necesita usar un dilatador vaginal que le dará la enfermera. Esto es muy importante para que los exámenes pélvicos y las relaciones íntimas no sean incómodos. Si usted es sexualmente activa, tener relaciones tantas veces como se desee ayuda a que la vagina no se vuelva demasiado estrecha.
- ◆ La lubricación natural de la vagina disminuirá con la radiación. Al usar el dilatador vaginal o tener relaciones íntimas se necesitará usar un lubricante a base de agua para evitar la irritación.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE SEXUALIDAD PARA PACIENTES CON CÁNCER GINECOLÓGICO

Son muchas las preguntas que puede tener una paciente que presenta un tumor ginecológico, en especial en todo lo referente a su sexualidad y a su posibilidad de concepción. Cada paciente debe de ser tratada individualmente e intentar ser informada de cualquier duda que tenga con el máximo de discreción y respeto por el médico y la enfermera. Preguntas más comunes que la paciente ginecológica tiene:

1. ¿ Es contagiosa mi enfermedad.?

No, el cáncer de por sí no es contagioso, no se transmite con besos, abrazos ni teniendo relaciones sexuales. Solo algunos tipos de cáncer pueden ser causados por un tipo de virus que se pasa de una persona a otra durante el contacto sexual.

2. Si estoy recibiendo radioterapia como parte de mi tratamiento, ¿Soy radioactiva.?

Existen dos tipos de radioterapia, una externa y otra interna o braquiterapia.

Con radiación externa no estará radioactiva , no pudiendo transmitir radiación a

la pareja ni a ninguna otra persona que éste en contacto físico. Los implantes con radioterapia son una radiación interna que requieren precauciones mientras se lleva el implante puesto. Una vez que se halla quitado el implante, ya no serán necesarias las precauciones contra la radiación y no existirá ningún peligro de radiación ni para el paciente ni para nadie de su alrededor.

3. Si me siento muy cansada para tener relaciones sexuales , ¿cómo dar a entender a mi pareja que mis sentimientos hacía él no han cambiado?.

Es muy posible que por razones de quimioterapia, radioterapia, cirugía o por las preocupaciones que pudiera tener usted se sienta cansada físicamente por periodos variables de tiempo. Entonces se podrá demostrar con gestos o palabras amorosas sus sentimientos sin necesidad de contacto íntimo . El dialogo es fundamental para superar esta difícil etapa. También puede preguntarle específicamente a su pareja lo que le place y discutir lo que puede complacer a ambos.

4. Tengo la vagina muy seca lo cual hace que el tener relaciones sea doloroso. ¿Qué puedo hacer en un caso así?.

El tener la vagina seca es un efecto secundario bastante común tras la radio y quimioterapia. Existen distintos tipos de gel para lubricación vaginal que le hace sentir la vagina menos seca durante las relaciones íntimas. Estos tipos de gel se pueden comprar sin receta en las farmacias.

5. ¿Tendrán los tratamientos algún efecto sobre mi menstruación?

Si usted no ha llegado aún a la menopausia y le han hecho radioterapia o cirugía para quitarle los ovarios, ya no tendrá menstruación y puede que sienta algunos de los síntomas de menopausia tales como calores repentinos, sudores de noche o cambios de ánimo.

Si está menstruando con regularidad antes de empezar la quimioterapia, posiblemente deje de ovular o probablemente también de menstruar durante el tratamiento.

6. ¿Empezaré a menstruar nuevamente una vez que deje de recibir tratamiento?

La respuesta dependerá del tipo de quimioterapia usada y de la edad de la paciente. No todas las quimioterapias afectan permanente el ciclo menstrual. Casi todas las drogas motivan que los ovarios envejecen prematuramente y que cese la ovulación y la menstruación durante este tratamiento.

La mayoría de las pacientes de más de cuarenta años dejaran de tener ciclos de menstruación regulares durante el tiempo que estén recibiendo quimioterapia.

Aproximadamente un 40% de las mujeres de cuarenta años dejarán de tener menstruación y más o menos la mitad de ellas volverán a tenerlas nuevamente. Probablemente pasarán por el cambio de vida más temprano que si no hubieran recibido quimioterapia.

Generalmente la menstruación cesa durante un corto tiempo después de la terapia.

Si se ha sometido a cirugía para quitarle el útero o ambos ovarios, no tendrá más menstruación y no podrá concebir.

7. ¿Puedo tener relaciones íntimas durante o después del tratamiento?

Las pacientes que se han sometido a cirugía generalmente deben esperar entre cuatro a seis semanas después de la cirugía antes de reanudar las relaciones íntimas. Sin embargo, esto puede variar según el tipo de cirugía. Las pacientes tratadas con quimioterapia o radiación externa por lo general pueden tener relaciones íntimas durante y después del tratamiento a menos que se sientan

incómodas. Si hay incomodidad posiblemente se requiera algún tipo de lubricación. Según el tipo de quimioterapia que esté recibiendo, posiblemente no se sienta en condiciones físicas de participar en actividades sexuales. Si la quimioterapia le causa náuseas posiblemente requiera medicamentos contra ella, y estos medicamentos pueden causar baja en la lubricación vaginal.

Las pacientes que hallan recibido implantes con braquiterapia podrán reiniciar sus relaciones sexuales íntimas en cuanto se sientan cómodas. Sin embargo, las pacientes pueden desarrollar cicatrización en la vagina causando que esta se haga estrecha y corta. Es importante que la vagina permanezca abierta para que se pueda examinar el cérvix. Se le dará dilatador con las instrucciones necesarias para que la vagina permanezca abierta. Las relaciones íntimas también pueden ayudar a mantener la vagina abierta.

8. ¿Tendré que usar anticonceptivos mientras estoy en tratamiento?

Es muy importante que no se quede embarazada mientras está recibiendo tratamiento de quimio o radioterapia. Si usted no tiene la menopausia, deberá usar algún tipo de anticonceptivo. Si tiene un dispositivo intrauterino (DIU) informe a su médico.

Si ha sido operada y sólo le quitaron un ovario, aún podrá quedar embarazada y debe usar algún tipo de anticonceptivo.

Si tiene alguna duda sobre el método anticonceptivo que debe usar, hable con su médico. El es la persona indicada para ayudarla a escoger un método efectivo para usted.

9. ¿Será posible que pueda quedar embarazada después de mi tratamiento?

La posibilidad de quedar embarazada depende del normal funcionamiento de los ovarios. Los ovarios de las mujeres jóvenes son más resistentes a la quimioterapia. Si los ovarios permanecen normales durante el tratamiento y regresan a su funcionamiento normal después de dejar el mismo, puede quedar embarazada y deberá usar algún tipo de anticonceptivo. Si los ovarios están funcionando normalmente, usted tendrá sus reglas normalmente. Sin embargo muchas mujeres que no reglan con regularidad

también pueden quedar embarazadas. En ocasiones una mujer que piensa que ya ha pasado a la menopausia por que ya no está menstruando, puede quedar embarazada. Existe una prueba de sangre especial para medir el nivel de hormonas que puede determinar con bastante exactitud si una mujer ya ha pasado la menopausia.

10. ¿Puedo quedar embarazada sin problemas después de completar mi tratamiento?

En general se recomienda que espere por lo menos de 2 a 3 años después del diagnóstico y tratamiento antes de quedar embarazada, lo que da suficiente tiempo para determinar si el tumor tiene posibilidades de recidivar. Este es un tema muy personal que debe ser discutido con su familia y el personal que le atiende. No recomendamos que las pacientes traten de quedarse embarazadas si su tumor ha recidivado. Sin embargo, si una paciente no ha tenido ninguna evidencia de enfermedad desde su tratamiento puede quedar embarazada 2 ó 3 años después de su diagnóstico. Si tiene alguna pregunta hágasela a su médico.

11. ¿Sentiré sofocos si dejo de menstruar? ¿Hay manera de aliviarlos?

Los sofocos son un signo de que los ovarios ya no están produciendo suficiente estrógeno (hormona femenina). Pero, aunque muchas mujeres dejen de tener su flujo menstrual, no significa que tengan que sufrir sofocos. Cuanto más cerca de los 40 años esté la mujer, más certeza habrá de que sufra sofocos y pase por la menopausia.

Aunque los sofocos pueden ser muy molestos, no presentan un problema médico grave. A veces pueden verse asociados con sudores intensos por periodos cortos. Durante el día esto puede interferir con su trabajo normal. También pueden presentarse de noche provocando que se despierte frecuentemente, si este es su caso el médico le podrá recetar medicamentos que alivien este síntoma.

12. ¿Qué otros efectos secundarios pueden presentarse debido a los cambios en la ovulación y ciclo menstrual que he tenido? ¿Qué puedo hacer para aminorarlos?

En general los efectos secundarios más notorios (a parte de los sofocos), ocurren en la vagina. Suceden dos cosas:

- 1- El tejido que cubre la pared de la vagina se vuelve más delgado,
- 2- Hay menos lubricación en la vagina durante las relaciones sexuales. Existen varias pomadas para solucionar este problema, consulte con su enfermera,

Al cesar la ovulación y la menstruación los tejidos de la vagina y de la uretra (abertura de la vejiga al exterior) adelgazan y tienden a sangrar con más facilidad durante las relaciones sexuales.

13. ¿Puede una ostomía interferir con la intimidad?

Una ostomía es una operación en la que se crea una pequeña abertura o estoma para permitir que el cuerpo elimine los desperdicios cuando se ha tenido que extirpar parte de la vejiga o parte del intestino inferior. Una colostomía es la formación quirúrgica de un estoma que drena los intestinos y generalmente

está localizada en el lado izquierdo del abdomen. Un estoma para drenar la vejiga consiste en un conducto urinario y generalmente está localizado en el lado derecho del abdomen. En muchos casos las mujeres con ostomías desarrollan baja estima personal y se sienten sin atractivo, haga lo posible por no dejar que los aspectos negativos del tumor o del tratamiento afecten su estima personal y su bienestar. Con un poco de práctica podrá aprender a disfrutar de la intimidad.

14. ¿Qué puedo hacer sobre el olor y las secreciones vaginales?

Las secreciones vaginales por efectos de la radioterapia o cirugía pueden continuar durante 4-6 semanas después del tratamiento. Su médico o enfermera le dará instrucciones sobre los cuidados que debe realizar para que esto no suponga un problema.