



CANCER GINECOLÓGICO

DEFINICIÓN Y TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA,
PREVENCIÓN Y CUIDADOS.

AUTORES DEL DOCUMENTO:

GRUPO DE ENFERMERÍA SEOR

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS A SEGUIR DURANTE LA RADIOTERAPIA GINECOLÓGICA

Antes de comenzar su tratamiento con radioterapia ginecológica deberá conocer todos los síntomas asociados a éste y cómo prevenirlos.

Aquí encontrará una guía fácil y útil a la que podrá acudir cuantas veces necesite.

Su médico y enfermera del Departamento de Radioterapia le darán información adicional, antes, durante y después del tratamiento. Por favor, no dude en hacer las preguntas que necesite.

Si Vd. está en edad fértil debería hablar con su radio oncólogo para concretar las alternativas de tratamiento y su toxicidad específica.

CUIDADOS A SEGUIR PREVIAMENTE A LA IRRADIACIÓN

- Ahora usted será más vulnerable a las infecciones urinarias y por lo tanto deberá tener cuidados especiales:
 - Beba abundantes líquidos no irritantes y no excitantes.
 - No tome bebidas alcohólicas y evite las que contengan gas.
 - No tome comidas muy saladas ni muy especiadas.
 - Acuda a orinar frecuentemente.
 - Puede tomar zumo o concentrados de arándanos que han demostrado ser eficaces en la prevención de la cistitis.
- Mantenga la piel de la zona a tratar bien hidratada vulva e ingles.
- No haga baños vaginales que pueden disminuir la flora habitual y facilitar la entrada de gérmenes.
- Limite el uso de productos para la higiene femenina tipo salva slips.
- Necesitará estar bien descansada para afrontar el tratamiento. Duerma 7 horas mínimo por la noche y descanse durante el día si lo precisa.
- Haga ejercicio moderado a diario, por ejemplo camine.
- Siga una dieta equilibrada, mediterránea rica en proteínas, legumbres frutas y verduras, y baja en grasas.

Consulte cualquier duda sobre su tratamiento, la medicación que precise o la aparición de síntomas inesperados.

Informe a su médico o enfermer@ si está embarazada antes de comenzar la radioterapia.

CUIDADOS DURANTE EL TRATAMIENTO

- **Dieta**

Es una parte fundamental en el tratamiento del cáncer. Una dieta equilibrada es siempre vital para que su organismo funcione correctamente. Ayuda a mantenerle fuerte, a tolerar mejor los efectos secundarios derivados de los tratamientos.

Tiene que tener en cuenta que su dieta durante el tratamiento puede variar ya que, por ejemplo si el tratamiento le causa diarreas, probablemente tendrá que restringir la ingesta de alimentos ricos en fibra, como fruta, verduras y cereales.

Si empieza a sentir retortijones abdominales y diarrea informe a enfermería. Es posible que además precise medicación específica.

Es importante beber abundantes líquidos para evitar o atenuar las molestias urinarias

- **Pérdida de apetito o Anorexia**

La pérdida de apetito es uno de los efectos secundarios más frecuentes en el enfermo oncológico. Hay muchas causas que pueden producir los problemas con la comida y la digestión de los alimentos: tratamientos contra el cáncer, ingesta de medicación, estrés emocional, preocupación, dolor, diarrea...

Es muy importante mantener el peso durante la radioterapia.

Vigile semanalmente su peso, y como regla general no es necesario que vaya en ayunas a recibir su sesión diaria de radioterapia.

Cuidados de la piel

La mayoría de los pacientes no experimentan reacciones significativas en la piel durante la radioterapia y si ésta aparece afectará exclusivamente a la zona irradiada. En general, los cambios en la piel aparecen con un periodo de latencia de 2 a 3 semanas y con diferentes grados.

Con el fin de evitar dichos efectos se recomienda lo siguiente:

- Ser cuidadoso con la piel del área irradiada.
 - Mantener la piel seca.
 - Utilizar en la ducha agua tibia, permitiendo que corra sobre la zona y secarse con una toalla de algodón suave con un masaje y no restregarse.
 - No utilizar ropa ajustada y preferiblemente de fibras naturales suaves como algodón o lino.
 - Haga la colada con detergentes hipo alérgicos o suaves y sin suavizante.
 - No utilizar gomas elásticas, restregarse o rascarse la zona de tratamiento. Tenga especial cuidado con la zona inguinal.
 - No utilizar esparadrapo en la zona de irradiación.
 - Evitar calor y fríos extremos, bolsas de agua caliente o hielo.
 - No usar polvos, cremas, perfumes, desodorantes, lociones, aceites o remedios caseros durante el tratamiento y varias semanas después, a menos que haya sido prescrito por su médico.
 - La piel debe estar libre de cremas antes de la radioterapia ya que algunas de estas cremas pueden producir una capa que interfiera con la radioterapia y la cicatrización.
 - Evitar las exposiciones al sol en el área irradiada durante el tratamiento y al menos un año después.
 - Utilizar cremas de protección solar factor 15 o superior, o ropas protectoras.
 - No utilizar desinfectantes ni antisépticos, tipo mercromina, betadine o similares.
 - Puede completar la higiene íntima con lavados o baños de asiento con manzanilla amarga, la flor de la manzanilla. (De venta en herbolarios). Esta actúa como descongestionante y desinfectante.
-
- **Régimen de vida**

Hable, comuníquese con su familia, amigos y personal sanitario que le cuidan, sólo podrán ayudarle si le indica que problema tiene. El silencio y el aislamiento son sus peores enemigos porque llevan hacia la ansiedad, depresión y el miedo.

Necesariamente no debe limitar su actividad, y ésta dependerá de que tenga efectos secundarios y de la severidad de éstos. Podrá seguir trabajando si quiere, pero de le recomienda que baje el ritmo ya que el estrés produce fatiga. Debe realizar las cosas, trabajo u ocio, mientras disfrute sin cansarse demasiado.

Las mujeres que reciben radioterapia en el área de la pelvis puede que dejen de menstruar y tener otros síntomas de la menopausia, dependiendo de la dosis de radiación que reciban. El tratamiento también puede causar picazón, ardor y sequedad en la vagina. Informe a su médico sobre estos síntomas para que le informe sobre las formas para aliviar estos efectos secundarios.

Puede tener relaciones íntimas si se siente cómoda. Usted no es radioactiva. No hay riesgos para usted ni su pareja de contaminación por radioactividad ni de contagio por cáncer. Es mejor usar un anticonceptivo si se está en edad fértil.

Cuide su aspecto y sus relaciones.

A veces la radioterapia causa cambios sexuales como:

- Cambios hormonales
- Pérdida de interés en las relaciones sexuales
- Pérdida de la capacidad para tener relaciones sexuales
- La radioterapia también puede afectar la fertilidad durante y después del tratamiento. En una mujer esto significa que tal vez no pueda quedar embarazada y tener un bebé.
- Hable con su doctor o enfermera si quiere tener hijos en el futuro.

Los cambios en las mujeres incluyen, por ejemplo:

- Dolor o incomodidad durante las relaciones sexuales. Existen determinadas cremas lubricantes que pueden mejorar este problema.
 - Picores, ardor, sequedad o atrofia vaginal. La atrofia vaginal consiste en que los músculos de la vagina se debilitan y sus paredes se adelgazan.
 - Estenosis vaginal, que consiste en que la vagina se vuelve menos elástica, se estrecha y se hace más corta. Esto puede causar dolor durante relaciones sexuales.
 - Síntomas de menopausia en mujeres que aún no tienen la menopausia. Estos síntomas incluyen calores, sequedad vaginal y falta de la menstruación (no tener la regla).
 - No poder quedar embarazada después de terminar la radioterapia.
-
- **Fatiga o cansancio**

Durante la radioterapia, el cuerpo utiliza mucha energía en curarse a sí mismo. El cansancio suele aparecer después de una semana de tratamiento, y va desapareciendo gradualmente tras el fin del tratamiento. Se recomienda:

- Que mantenga los horarios regulares de sueño y descanso.
 - No intente hacer demasiadas cosas durante el tratamiento, descansa cuando esté cansada, antes y después de la radioterapia.
 - Descansa lo que necesite, procure pasear cada día.
 - No se obligue a hacer todas las cosas que normalmente hacía antes de dicho tratamiento y si está cansada limite sus actividades y utilice su tiempo libre de una forma tranquila.
 - Si desea seguir trabajando a pleno rendimiento, puede continuar, pero los tratamientos diarios consumen tiempo lo cual puede aumentar su estrés, y por tanto su fatiga.
 - Es una buena idea contar con la familia y amigos para que le ayuden en las tareas de la casa, hacer la compra, cuidado de los niños, limpieza de la casa o conducir.
 - Procure llevar una dieta equilibrada, y una ingesta de líquidos de al menos 2 litros al día.
- **Cambios urinarios y en la vejiga**

La radioterapia puede causar problemas urinarios y de la vejiga, que incluyen, por ejemplo:

- Ardor o dolor cuando comienza a orinar o después de vaciar la vejiga
- Dificultad para comenzar a orinar
- Dificultad para vaciar la vejiga
- Necesidad frecuente y urgente de orinar
- Cistitis, que es una hinchazón (inflamación) de las vías urinarias
- Incontinencia, que consiste en no poder controlar el flujo de orina de la vejiga, especialmente al toser o estornudar
- Necesidad de levantarse frecuentemente durante la noche para orinar
- Presencia de sangre en la orina
- Espasmos en la vejiga, que son como calambres musculares dolorosos.

Beba suficientes líquidos de modo que la orina sea clara o de color amarillo claro.

Evite lo siguiente:

- El alcohol
- Las especias
- Tabaco
- Café y té negro

Informe a enfermería si tiene sensación de quemazón o incomodidad al orinar y/o si aumenta la frecuencia. Y si aumenta su flujo vaginal o si el aspecto u olor no son los habituales.

- **Área del recto**

Estos problemas a menudo son peores después de defecar. En lugar de papel higiénico, utilice una toallita húmeda para aseo de la zona.. Además, pregúntele a la enfermera acerca de los baños de asiento. Estos son baños de agua tibia que se toman sentado en una bañera o tina, de modo que el agua sólo le cubra las caderas y los glúteos.

CUIDADOS POSTRATAMIENTO

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 2 semanas después del tratamiento, notifíquelo a su enfermera.
- Acuda a su Centro medico si continúa con:
 - Náuseas y vómitos
 - Sangrado
 - Problemas inusuales al orinar
 - Diarreas
 - Fiebre de más de 38 °C
 - Dolor
- Un cambio que puede presentarse con los tratamientos de radiación son estrechamientos o acortamientos de la vagina
- La lubricación natural de la vagina disminuirá con la radiación. Al tener relaciones íntimas se necesitará usar un lubricante a base de agua para evitar la irritación. En el caso de no mantener relaciones sexuales, se recomendará el uso de dilatadores vaginales o dildos con la finalidad de prevenir la estenosis vaginal.

SEXUALIDAD y RADIOTERAPIA EN MUJERES

Después de terminar la radioterapia, la mayoría de las personas sienten el mismo deseo de tener relaciones sexuales que tenían antes del tratamiento.

Muchos otros efectos tóxicos sexuales que produce el tratamiento también desaparecen.

Pero existe la posibilidad de que Vd. tenga problemas con los cambios hormonales y la fertilidad por el resto de su vida.

Es importante ser francos y honestos con su cónyuge o pareja sobre sus sentimientos, inquietudes, y el modo en que prefieren tener intimidad mientras reciben la radioterapia.

Estos son algunos asuntos que deben comentar con su médico y/o enfermer@.

Relaciones sexuales.

Pregúntele a su doctor o enfermera si está bien tener relaciones sexuales durante la radioterapia. La mayoría de las mujeres puede tenerlas. Pero es mejor preguntar y estar segura. Si la sequedad vaginal le causa dolor al tener relaciones sexuales, puede usar un lubricante a base de agua o aceite mineral.

Fertilidad.

Antes de comenzar la radioterapia, dígame a su doctor o enfermera si cree que va a querer quedar embarazada después de terminar el tratamiento. Pueden hablar con usted sobre las maneras de conservar la fertilidad, como por ejemplo conservar sus óvulos para usarlos en el futuro.

Problemas sexuales.

Existe una posibilidad de que usted tenga problemas sexuales como:

- Sequedad vaginal

El tener la vagina seca es un efecto secundario bastante común tras la radioterapia y quimioterapia.

Existen distintos tipos de geles para lubricación vaginal a base de agua que le hace sentir la vagina menos seca durante las relaciones íntimas. Estos tipos de geles se pueden comprar sin receta en las farmacias

- Estenosis vaginal

La estenosis vaginal es cuando la vagina se hace más estrecha. Puede causar dolor durante las relaciones sexuales. Puede ser útil estirar la vagina usando un dilatador. Éste es un instrumento que estira suavemente el tejido de la vagina. Pregúntele a su doctor o enfermera dónde obtener un dilatador y cómo usarlo.

- Cambios en la lívido

Debido a los cambios hormonales y al tratamiento en sí puede que sufra variaciones en su necesidad de intimidad. Seguramente cuando finalice los tratamientos todo volverá a la normalidad. Mientras tanto no se agobie, hable con su pareja y mantenga el contacto físico-emocional con otro tipo de muestras de cariño.

Dilatación de la vagina.

La estenosis vaginal es un problema común en las mujeres que reciben radioterapia en la pelvis. La estenosis vaginal es cuando la vagina se hace más estrecha. Puede causar dolor durante las relaciones sexuales. Puede ser útil estirar la vagina usando un dilatador. Éste es un instrumento que estira suavemente el tejido de la vagina. Pregúntele a su doctor o enfermera dónde obtener un dilatador y cómo usarlo.

Control de la natalidad.

Es muy importante que una mujer no quede embarazada mientras recibe radioterapia. La radioterapia puede hacerle daño al feto en todas las etapas del embarazo. Si aún no ha tenido la menopausia, hable con su doctor o enfermera sobre métodos anticonceptivos. 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.

Embarazo.

Dígale a su doctor o enfermera si ya está embarazada