



## Radiación a la cabeza y el cuello

### *Efectos secundarios y cuidado personal*

Los tratamientos de radiación a la cabeza y el cuello pueden causar efectos secundarios en el área. Estos efectos secundarios varían de una persona a otra. La mayoría comenzará luego de haberse sometido a varios tratamientos, y comenzarán a desaparecer pocas semanas después de realizado su tratamiento.

### Efectos secundarios de la radiación

Los efectos secundarios más comunes de los tratamientos de radiación son:

- Reacciones de la piel
- Cambios en el sentido del gusto
- Irritación en la boca y la garganta
- Boca seca
- Inflamación de las glándulas *parótidas* y *parotitis* (ver las páginas 3 y 4)
- Caída de cabello
- Fatiga

### Reacciones de la piel

Es posible que tenga reacciones de la piel mientras está recibiendo tratamientos de radiación. Estas reacciones ocurren porque los rayos X deben atravesar la piel para llegar al tumor. El cuidado especial de la piel en el área de tratamiento ayuda a minimizar las reacciones de la piel. (Consulte el folleto sobre cuidado de la piel.)

- Use camisas, blusas y bufandas que sean suaves y tengan cuellos suaves (no almidonados). No use prendas que rocen el área tratada.
- Use sólo una rasuradora eléctrica o no se afeite en absoluto dentro de las zonas tratadas. (La terapia de radiación suprimirá el crecimiento del vello). No use ninguna loción para antes o después de afeitarse en la zona del tratamiento.
- Use un jabón suave que no contenga perfume ni desodorante.
- Use en el área de tratamiento solo lociones que le proporcione un miembro del equipo de terapia de radiación, o que le digan que puede usar.



*Los productos para el cuidado de la piel como Aquaphor y RadiaGel pueden ayudar a reducir y tratar las reacciones de la piel.*



*Pruebe el té de limón o el agua de limón como ayuda para los cambios de gusto y para ayudar a que su boca no esté tan seca.*

- Durante el tratamiento, proteja su piel del sol. Limite su tiempo al sol y use cosas tales como sombreros, ropa o sombrillas para impedir que el sol llegue a su piel al área en tratamiento.

### **Alopecia**

Es muy probable que se le caiga el pelo de la zona irradiada. Esto posiblemente ocurra pocas semanas después de comenzada la radiación, o incluso algunas semanas después de terminado el tratamiento. Es muy probable también que su pelo vuelva a crecer, pero tal vez no lo haga durante varios meses, y puede que al crecer sea más fino.

### **Sentido del Gusto**

Durante los tratamientos con radiación es posible que cambie su sentido del gusto. Puede que los alimentos sepan diferente, o que su sentido del gusto se debilite. El sentido del gusto suele mejorar de 2 a 6 meses después de finalizados los tratamientos.

- Pruebe consumir té de limón, agua de limón, limonada, caramelos de limón duros sin azúcar y goma de mascar sin azúcar. Estos harán que su boca se sienta menos seca. (Pero si tiene llagas en la boca, todo lo que tenga limón puede aumentar sus molestias).
- Intente con sabores más suaves como vainilla, menta o albahaca para agregar sabor a sus comidas.

### **Irritación de la boca y la garganta**

Es posible que, durante la 2<sup>a</sup> o 3<sup>a</sup> semana de tratamiento, tenga irritación en la boca y en la garganta. La irritación podría aumentar hacia el final de sus tratamientos. Debería comenzar a mejorar pocas semanas después de terminados los tratamientos.

Para ayudar a aliviar estos síntomas:

- Consuma alimentos que sean suaves, blandos y húmedos.
- Los alimentos y líquidos frescos o a temperatura ambiente son más fáciles de tragar que los alimentos tibios, calientes o muy fríos.
- Evite los alimentos secos o ásperos tales como galletas, hojuelas de papas fritas, galletas saladas en forma de lazo (pretzels), palomitas de maíz, frutas y verduras crudas.
- Consuma una dieta blanda saludable. Incluya alimentos de todos los grupos de alimentos. Trate de no perder peso durante la radioterapia.
- Después de comer, cepílese los dientes y las encías con un cepillo dental **blando**. Use bicarbonato de sodio o pasta dental Biotene.
- Haga una solución con ¼ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua tibia. Enjuáguese la boca con esta solución al menos 8 veces por día. **No** use enjuagues bucales que se pueden comprar.
- Trate de comer cantidades menores de alimentos con mayor frecuencia. Algunas personas encuentran que comer de 4 a 6 comidas pequeñas es mejor que comer 3 comidas grandes por día.



*Beba mucho líquido durante su tratamiento de radiación, al menos entre 10 y 12 vasos por día.*

- Si bebe alcohol o fuma, **DEJE DE HACERLO**. Ambas cosas son muy irritantes para la boca y la garganta. Pueden empeorar los efectos secundarios de la radiación y retrasar su recuperación.
- Hay medicamentos que pueden ayudarle con las molestias al tragar. Pida más información acerca de esto a su enfermera o a su médico.

### **Boca seca**

La radiación puede afectar a las glándulas que producen saliva. Esto puede provocar sequedad en la boca. Esto podría ser un problema durante el tratamiento y, para algunas personas, durante un largo tiempo una vez terminado el mismo. Estas recomendaciones podrían ser de ayuda:

- Beba mucho líquido, al menos entre 10 y 12 vasos por día. Si tiene la boca muy seca, lleve consigo una botella de agua o una pequeña botella con rociador para humedecer la boca a menudo.
- Coma alimentos con líquidos, jugo de la carne y salsas.
- Beba suplementos y batidos con alto contenido calórico para asegurarse que está obteniendo las vitaminas y proteínas que necesita.
- Utilice un humidificador de vapor frío mientras duerme, para aumentar la humedad del aire.
- Cuando disminuye la cantidad de saliva, se podría desarrollar caries y enfermedades en las encías. Cepíllese los dientes y use hilo dental a menudo, y sométase a tratamientos con flúor para ayudar a proteger sus dientes. Consulte con su médico o enfermera acerca de consultar con un higienista dental, quien le explicará más sobre estos cuidados si fuera necesario.
- La disminución de saliva también puede provocar la presencia de mucosidad más espesa en la boca. Para ayudar a adelgazar la mucosidad y ayudar a eliminarla de la boca:
  - Beba agua mineral con gas o jugo de papaya.
  - Beba una solución elaborada con tiernizador de carnes. Agregue  $\frac{1}{4}$  cucharadita de tiernizador a 1 taza de líquido.
  - Pruebe las pastillas Xylimelt o el aerosol bucal humectante Biotene. Puede comprarlos en una farmacia o por Internet sin receta.

### **Inflamación de las glándulas parótidas/parotitis**

- La *parotitis* es la inflamación de las glándulas *parótidas*. Estas son sus glándulas salivales más grandes. Una persona tiene 2, una en cada mejilla, delante de las orejas. La parotitis suele ocurrir cuando las glándulas parótidas reciben radiación.
- Los síntomas de parotitis aparecen de 4 a 24 horas después del primer tratamiento. El uso de bolsas de hielo y acetaminofeno (Tylenol y otras marcas) ayudan a aliviar las molestias provocadas por la inflamación. Antes de tomar acetaminofeno, consulte con su médico oncólogo.
- La inflamación desaparece de 24 a 72 horas después de los primeros tratamientos de radiación.

- Tener parotitis no significa que tendrá más problemas durante el tratamiento que otra persona que no la tenga.

## **Fatiga**

Durante la terapia de radiación, el cuerpo utiliza una gran cantidad de energía. Puede que se sienta muy cansado debido a la tensión relacionada con su enfermedad, a los viajes diarios para recibir tratamiento y a los efectos de la radiación sobre sus células normales. El nivel de fatiga y la duración de la misma varían según cada persona. En algunas, tal vez desaparezca al finalizar el tratamiento. En otras, la fatiga puede durar 2 o más años. Repartir sus actividades a lo largo del día y tomarse períodos de descanso le ayudarán a no cansarse en exceso.

Le alentamos a hacer ejercicio con regularidad, según pueda. ¡Haga cosas que le gustan!

Pídale a alguien que le ayude a limpiar la casa, hacer las compras o cocinar. Aproveche su ayuda mientras se sienta cansado. Si vive solo y está demasiado cansado para cocinar una comida completa, pruebe comer una cena congelada bien balanceada o considere usar un servicio comunitario, como por ejemplo “Meals on Wheels”.

## **Otros efectos secundarios**

También pueden ocurrir otros efectos secundarios menos comunes. Si tiene otros síntomas, hágaselo saber a su enfermera, doctor o terapeuta.

Si tiene preguntas, por favor consulte con su enfermera o su médico.

### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o preocupaciones.

Los días de semana, de 7:30 a.m. a 5:00 p.m., llame al UWMC Cancer Center al 206-598-4100 (presione 1 luego de que entre la llamada).

Después del horario de atención y durante fines de semana y feriados, llame al 206-598-6190 y solicite que le comuniquen con el buscapersonas del residente de Radiación oncológica.

## Radiation to the Head and Neck

### Side effects and self-care

Radiation treatments to your head and neck can cause side effects in the area. These side effects vary from person to person. Most will begin after you have had several treatments and will start to go away a few weeks after your treatment is done.

### Radiation Side Effects

The most common side effects from radiation treatments are:

- Skin reactions
- Taste changes
- Sore mouth and throat
- Dry mouth
- *Parotid* gland swelling and *parotitis* (see pages 3 and 4)
- Hair loss
- Fatigue

### Skin Reactions

You may have skin reactions while you are receiving radiation treatments. These reactions occur because X-rays must pass through the skin to reach the tumor. Special care of the skin in the treatment area helps minimize skin reactions. (See the handout on skin care.)

- Wear shirts, blouses, and neck scarves that are soft and have soft collars (no starch). Do not wear clothes that rub the treated area.
- Use only an electric razor, or do not shave at all within the treated areas. (Radiation therapy will suppress hair growth.) Do not use a pre-shave or after-shave lotion in the treatment area.
- Use a mild soap that does not contain perfume or deodorant.
- Use only lotions on the treatment area that a radiation therapy team member gives you or tells you are OK to use.



Skin care products like Aquaphor and RadiaGel can help lessen and treat skin reactions.



*Try lemon tea or lemon water to help with taste changes and to help your mouth feel less dry.*

- During treatment, protect your skin from the sun. Limit your time in the sun and use things like hats, clothing, or umbrellas to block the sun from your skin in the treatment area.

### **Alopecia**

Your hair in the radiation field will likely fall out. This may happen a few weeks into radiation or even a few weeks after treatment is over. Your hair will likely grow back, but it may not do so for several months and it may be thinner.

### **Taste**

Your sense of taste may change during your radiation treatments. Foods may taste different or your sense of taste may get weaker. Taste usually improves 2 to 6 months after treatments are done.

- Try lemon tea, lemon water, lemonade, sugar-free lemon drops, and sugar-free gum. These will also make your mouth feel less dry. (But, if you have mouth sores, anything with lemon in it may increase your discomfort.)
- Try using mild flavorings such as vanilla, mint, or basil to add flavor to your food.

### **Sore Mouth and Throat**

You may have a sore mouth and throat starting in the 2nd or 3rd week of treatments. The soreness may increase toward the end of your treatments. It should start improving within a few weeks after your treatments are done.

To help ease these symptoms:

- Eat foods that are soft, smooth, and moist.
- Foods and liquids that are cool or at room temperature are easier to swallow than warm, hot, or very cold foods.
- Avoid dry or coarse foods such as crackers, potato chips, pretzels, popcorn, raw vegetables, and fruits.
- Eat a healthy soft diet. Include foods from all the food groups. Try not to lose weight during radiation therapy.
- After eating, gently brush your teeth and gums with a **soft** toothbrush. Use baking soda or Biotene toothpaste.
- Make a solution of  $\frac{1}{4}$  teaspoon salt and  $\frac{1}{4}$  teaspoon baking soda in 1 cup of warm water. Rinse your mouth with this solution at least 8 times a day. Do **not** use mouthwashes you can buy.
- Try eating smaller amounts of food more often. Some people find that 4 to 6 small meals are better than 3 large meals a day.



*Drink plenty of fluids during your radiation treatment, at least 10 to 12 glasses each day.*

- If you drink alcohol or smoke, **STOP**. Both are very irritating to the mouth and throat. They can worsen your side effects from the radiation and slow your recovery.
- There are medicines that can help with your swallowing discomfort. Ask your nurse or doctor for more information about these.

### **Dry Mouth**

Radiation can affect the glands that produce saliva. This can cause dry mouth. This may be a problem during treatment and, for some people, for a long time after treatment is over. These tips may help:

- Drink plenty of fluids, at least 10 to 12 glasses each day. If your mouth is very dry, carry a water bottle or small spray bottle to wet your mouth often.
- Eat foods with liquids, gravies, and sauces.
- Drink high-calorie liquid supplements and shakes to make sure you are getting the vitamins and proteins you need.
- Try using a cool-mist vaporizer while you sleep to increase the moisture in the air.
- When the saliva is decreased, tooth decay and gum disease may occur. Brush your teeth and floss often, and get fluoride treatments to help protect your teeth. Ask your doctor or nurse about seeing a dental hygienist, who will explain more about this care if needed.
- Decreased saliva can also lead to thicker mucus in your mouth. To help make the mucus thinner and help clear it from your mouth:
  - Drink club soda or papaya juice.
  - Drink a solution made with meat tenderizer. Add ¼ teaspoon tenderizer to 1 cup of liquid.
  - Try Xylimelt lozenges or Biotene Moisturizing Mouth Spray. You can buy these at a drugstore or online without a prescription.

### **Parotid Gland Swelling/Parotitis**

- *Parotitis* is swelling of the *parotid* glands. These are your largest salivary glands. You have 2 of them, one in each cheek in front of your ears. Parotitis often occurs when the parotid glands receive radiation.
- Symptoms of parotitis occur 4 to 24 hours after the first treatment. Ice packs and acetaminophen (Tylenol and other brands) help relieve discomfort from the swelling. Check with your medical oncologist before you take acetaminophen.
- The swelling goes away 24 to 72 hours after the first radiation treatments.

- Having parotitis does not mean you will have more problems during treatment than someone who does not have parotitis.

## **Fatigue**

During radiation therapy, your body uses a lot of energy. You may feel very tired from stress related to your illness, daily trips for treatment, and the effects of radiation on your normal cells. The amount of fatigue and how long it lasts varies with each person. For some, it may go away when their treatment is done. For others, the fatigue can last 2 or more years. Spreading out your activities and taking rest breaks will help you from getting over-tired.

We encourage you to do regular exercise, as you can. Do things you enjoy!

Ask someone to help you clean your house, shop, or cook meals. Take advantage of their help while you feel tired. If you live alone and are too tired to cook a full meal, try eating a well-balanced frozen dinner, or consider using a community service such as Meals on Wheels.

## **Other Side Effects**

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

If you have questions, please ask your nurse or doctor.

## **Questions?**

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

Weekdays from 7:30 a.m. to 5 p.m., call UWMC Cancer Center at 206-598-4100 (press 1 after 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.