

# EFECTOS SECUNDARIOS: TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER DE PÁNCREAS



La radioterapia para el cáncer de páncreas puede provocar efectos secundarios. Un efecto secundario es una reacción negativa o no deseada al tratamiento. La mayoría de los efectos secundarios aparecen lentamente, generalmente comienzan aproximadamente 3 semanas después del tratamiento y duran unas pocas semanas después de que finaliza la radioterapia.

## EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES

### NÁUSEAS

La radioterapia puede provocarle náuseas (ganas de vomitar). Por lo general, sucede hasta 2 horas después de la finalización de su primera sesión de radioterapia. Tomar un medicamento contra las náuseas 30 a 60 minutos antes de su radioterapia puede ayudarle a sentir menos náuseas. Para obtener más consejos sobre cómo manejar sus náuseas, pida a su equipo de atención el folleto *How to Manage Nausea at Home (Cómo manejar las náuseas en el hogar)*.

### DIARREA

Puede tener diarrea (heces acuosas y blandas) después de que su radioterapia finaliza. Generalmente, desaparece después de completar la radioterapia. Estas sugerencias pueden ayudar:

- Tome un medicamento contra la diarrea.
- Siga la dieta "BRAT" que consiste en comer alimentos simples, como banana, arroz, puré de manzana y tostadas.
- Siga una dieta baja en fibra y baja en residuos (pida a su equipo de atención el folleto *Low-Fiber, Low-Residue Eating Plan [Plan alimenticio bajo en fibras y bajo en residuos]*).

### FATIGA

La fatiga, o cansancio extremo, es otro efecto secundario común. La fatiga se puede controlar comiendo verduras, frutas, carnes magras y otras proteínas, y bebiendo al menos seis vasos de agua de 8 onzas y haciendo al menos 30 minutos de actividad física cada día (con la aprobación de su médico).

### MAL APETITO

Incluso si no tiene ganas de comer, su cuerpo necesita que ingiera calorías y proteínas. Estas sugerencias pueden ayudar:

- 1 Tome líquidos de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas, pero no durante la comida. Los líquidos limitan el espacio disponible en el estómago para los alimentos y le hacen sentir lleno.
- 2 Haga comidas pequeñas y frecuentes (de 6 a 8 veces al día). Comer más a menudo y más despacio es más fácil para su cuerpo que tener 3 comidas grandes.
- 3 Use color y variedad para que las comidas se vean más apetitosas.
- 4 Tenga bocadillos nutritivos a la mano para comer cuando tenga hambre.
- 5 Haga ejercicio ligero antes de una comida (con la aprobación de su médico) para estimular su apetito.
- 6 Aproveche para comer las veces que siente hambre.
- 7 Coma sus alimentos favoritos en cualquier momento del día.

### PÉRDIDA DE PESO

Para combatir la pérdida de peso, recomendamos una dieta de almacenamiento de energía, la cual aumenta la cantidad de calorías y proteínas en sus alimentos sin aumentar la cantidad de alimentos que necesita comer. La forma más fácil de almacenar energía es agregar grasas y carbohidratos (azúcar) a los alimentos que ya come. Las calorías de las grasas y los carbohidratos son necesarias para obtener energía. Pida a su equipo de atención el folleto *Power Packing (Reservas de energía)*, para obtener más información.

