

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 de 1 a 3 semanas después del tratamiento y duran unas pocas semanas después de que finaliza la radioterapia.

EFFECTOS SECUNDARIOS COMUNES

NÁUSEAS

La radioterapia puede provocar 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.

