



CÓMO ATENDER EL CÁNCER

GUÍA DE BOLSILLO

CÓMO ATENDER EL CÁNCER

USA ESTA GUÍA

para obtener información sobre cuidados del cáncer, para organizar tus datos y como referencia rápida

TABLA de CONTENIDO

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 1 | CÓMO ENFRENTAR EL DIAGNÓSTICO | 23 | LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA DE NUTRICIÓN |
| 2 | EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN | 29 | MANTENTE ACTIVO |
| 3 | SABER ES PODER | 32 | CÓMO MANEJAR EL DOLOR |
| 4 | MIS CONTACTOS | 33 | COMUNICACIÓN: CONSEJOS PARA DARLES LA NOTICIA A FAMILIARES Y AMIGOS |
| 7 | MI EQUIPO | 34 | ANSIEDAD Y ESTRÉS |
| 9 | CONOCE LAS OPCIONES PARA EL TRATAMIENTO | 35 | CÓMO COMBATIR LA DEPRESIÓN |
| 12 | EN CONTROL DE TU TRATAMIENTO | 36 | PREGUNTAS SOBRE EL TRABAJO |
| 13 | ADMINISTRACIÓN DE LAS MEDICINAS | 37 | LA VIDA CONTINÚA: QUÉ ESPERAR COMO SOBREVIVIENTE DE CÁNCER |
| 15 | HORARIO DIARIO PARA LAS MEDICINAS | 40 | PREGUNTAS PARA MI DOCTOR |
| 17 | CAMBIOS A LA VISTA: QUÉ ESPERAR DEL TRATAMIENTO | 41 | NOTAS |
| | | | RECURSOS |

NOTA LEGAL Este libro proporciona información general sobre el cáncer y otros temas relacionados. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales o personales.

CÓMO ENFRENTAR EL DIAGNÓSTICO

NO ESTÁS SOLO

No hay duda de que un diagnóstico de cáncer te cambiará la vida. Son muchas las cosas que cambiarán de forma drástica. Sin embargo, diariamente millones de personas luchan y ganan la batalla contra la enfermedad y logran llevar vidas productivas.

HAY ESPERANZAS

El cáncer representa un reto y es una batalla diferente a todas las que has enfrentado, pero hay esperanzas. Los expertos continúan buscando las causas de la enfermedad y continúan encontrando nuevas formas de curarla. Han desarrollado nuevos tratamientos que les permiten a los pacientes vivir mejor y por más tiempo.

Durante el proceso, dependes de tu equipo de apoyo y de los recursos a tu disposición:

- Tus médicos, especialistas y equipo de cuidados
- La familia
- Los amigos
- Los proveedores de cuidado
- Los grupos de la iglesia
- Otros pacientes

Estas personas te brindarán apoyo y guía durante el proceso y harán que tu viaje sea menos accidentado.

DATOS SOBRE EL CÁNCER

Existen más de 100 tipos de cáncer. Cualquier parte del cuerpo humano puede ser afectada.

EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

UNO DE CADA TRES

Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos será diagnosticado con cáncer en algún momento de su vida. Todos los años, más de un millón de personas reciben la aterradora noticia y tienen que enfrentarse a sus efectos. Las tasas de supervivencia continúan mejorando a medida que mejoran los tratamientos y los medicamentos contra la enfermedad.

AHORA ES ALGO PERSONAL

El camino que ahora te toca recorrer es tan único como tú. El cáncer es una condición compleja y la forma en que tú y tu equipo médico la tratará será igual de única. El camino que va del diagnóstico a la recuperación puede ser rápido y en línea recta. Puede también encontrar desvíos que demoren el viaje. El equipo médico que trabaja para librarte del cáncer puede usar diferentes métodos. Nuevas terapias y medicamentos están haciendo posible que la gente le gane la batalla al cáncer o viva más y con menos dolores durante el proceso de la enfermedad.

TU CAMINO, TU CALIDAD DE VIDA

Piensa que el ciclo de tu cáncer tiene cuatro partes:

DIAGNÓSTICO

Tu equipo médico te hace exámenes médicos para confirmar el cáncer, de qué tipo es, dónde está localizado y cuáles son sus características.

Tus doctores hablan contigo para decidir las mejores opciones de tratamiento: cirugía, radiación, quimioterapia u otras terapias.

TRATAMIENTO

RECUPERACIÓN

El regreso a la normalidad incluye un plan para prevenir que el cáncer progrese o regrese, que incluye un nuevo tipo de vida más saludable y visitas periódicas al médico.

Consiste en mejorar la calidad de vida, con la ayuda de los proveedores de cuidado y monitorizando los efectos secundarios del tratamiento a largo plazo.

CUIDADO DESPUÉS DEL CÁNCER

Las etapas en este ciclo son diferentes en cada persona. Puedes pasar más tiempo en una de las etapas, mientras otros la superan rápidamente. Cada proceso es diferente para cada persona.

LA ORGANIZACIÓN ES CLAVE

PRIMERA BATALLA

Vencer el cáncer es una campaña intensa, con muchas batallas a ganar. La primera estrategia de defensa es **obtener información y mantenerse informado**.

El miedo a lo desconocido es con frecuencia uno de los peores enemigos. Aprende lo más posible sobre el tipo de cáncer que te han diagnosticado. Esto te ayudará a tranquilizarte y a decidir cuál es el mejor tratamiento. Busca información en Internet o a través de tu centro de tratamiento.

La segunda estrategia es **estar organizado**. Trabaja con tu equipo médico y dale participación a tu familia para que acuda en tu ayuda. Mantén por escrito y de forma asequible la información de los contactos, las fechas de las citas, las horas en que tienes que tomar los medicamentos, los ejercicios a hacer y otra información vital. En esta guía encontrarás espacio para llevar un récord de algunos de esos datos.

EXCESO DE INFORMACIÓN EN LÍNEA

El Internet es una excelente fuente de información sobre el cáncer y su tratamiento. Cuenta con foros, salas de chateo, grupos de apoyo e información sobre especialistas, cobertura médica y medicamentos. La cantidad de información que puedes encontrar es sobrecogedora. El Internet nunca puede sustituir a tus médicos, farmacéuticos y personal del seguro de salud. Sin embargo, te puede ayudar a estar informado para discutir sobre el tema con tu equipo médico. No hay duda de que saber es poder.

DATOS SOBRE EL CÁNCER

La palabra “cáncer” proviene del vocablo griego “cangrejo”, porque sus proyecciones en forma de dedos son similares a la forma de un cangrejo.

MIS CONTACTOS

Contactos de emergencia

Número de emergencia: 911

Nombre: _____

Parentesco: _____

Teléfono celular: () _____

Teléfono casa: () _____

Nombre: _____

Parentesco: _____

Teléfono celular: () _____

Teléfono casa: () _____

Contactos médicos

Médico de cabecera o de medicina general: _____

Teléfono: () _____

Especialista de cáncer: _____

Teléfono: () _____

Hospital: _____

Teléfono: () _____

Trabajador social: _____

Teléfono: () _____

MIS CONTACTOS

Seguro de salud: _____

Teléfono: () _____

Sitio en la red: _____

Coordinador de mi caso: _____

Teléfono: () _____

Otros contactos

Nombre: _____

Servicio/Función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/Función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/Función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/Función: _____

Teléfono: () _____

MIS CONTACTOS (continuación)

Familiares

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____



TU EQUIPO

CREA TU PROPIO EQUIPO Y LOGRARÁS LOS MEJORES RESULTADOS

CONTIGO EN LA LUCHA

¿Sabías que antes de reclutar doctores, enfermeras, especialistas, familiares y amigos ya tenías un aliado poderoso que estaba luchando contigo contra el cáncer? No es otro que tu propio cuerpo. Tu cuerpo posee la capacidad de destruir células cancerosas y precancerosas todos los días. Puedes ayudar a ese poderoso guerrero alimentándolo con comida saludable y manteniéndolo física y mentalmente activo.

El próximo paso: Tu doctor y tu seguro médico te referirán a especialistas y proveedores de cuidado que se ocuparán de ti durante todo el tratamiento. Si todavía no tienes estas personas importantes en tu vida, pregúntale a tu seguro médico o habla con otras personas que hayan padecido de cáncer para que te recomienden a quién acudir.

CREA TU PROPIO EQUIPO DE APOYO

Ahora que sabes quién es la estrella de tu equipo, es hora de reclutar al resto. Tus familiares, tus amigos y los grupos de apoyo pueden ser clave a la hora de obtener información y recibir ánimo y ayuda durante la terapia. Debes depender del amor y del apoyo de esas personas. Ellos estarán dispuestos a ayudarte, a brindarte apoyo emocional y a darte una mano con las responsabilidades diarias.

DATOS SOBRE EL CÁNCER

Los investigadores creen que más de la mitad de los cánceres y las muertes por cáncer pueden evitarse.



INFÓRMATE SOBRE LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO

TERAPIAS CONVENCIONALES Y ALTERNATIVAS

Tus doctores te ayudarán a decidir qué clase de tratamiento es el mejor para el tipo de cáncer al que te enfrentas. Las **terapias convencionales** son la base de la mayoría de los tratamientos contra el cáncer. Estas terapias son el resultado de investigaciones médicas que han demostrado su efectividad. Las **terapias alternativas** proporcionan beneficios adicionales. No son necesariamente de naturaleza científica, pero funcionan paralelamente a las terapias convencionales para ayudar al sistema inmunológico del cuerpo a sanar naturalmente.

TERAPIAS CONVENCIONALES

CIRUGÍA	Eliminación completa o parcial de un tumor por medio de una operación.
QUIMIOTERAPIA	Uso de fármacos potentes para inhabilitar o destruir las células cancerosas.
RADIACIÓN	Uso de energía dirigida directamente a las células cancerosas para inhabilitarlas o destruirlas.
INMUNOTERAPIA	Estimulación del sistema inmunológico para que pueda luchar contra el cáncer.
TERAPIA CON HORMONAS	Suministro, bloqueo o eliminación de hormonas en el cuerpo humano para detener el crecimiento de células cancerosas. Es usada mayormente para tratar cáncer de mama y de próstata.

DEFINICIONES

Oncología Estudio y tratamiento de tumores

Oncólogo Doctor especializado en el tratamiento de personas con cáncer

CONOCE A LOS ESPECIALISTAS DEL CÁNCER

Oncólogo médico: Se especializa en el tratamiento del cáncer con quimioterapia (fármacos que matan las células cancerosas) u otros medicamentos, como la terapia dirigida y la oral (con píldoras).

Oncólogo radioterápico: Se especializa en el tratamiento del cáncer con radiación (uso de la energía de rayos X u otras partículas para matar las células cancerosas).

Cirujano oncólogo: Se especializa en extirpar o quitar tumores y el tejido que los rodea, por medio de una operación.

Hematólogo: Se especializa en irregularidades en la sangre y en el cáncer de sangre.

ESTADÍSTICAS

Aproximadamente 70 por ciento de las personas con cáncer usan algún tipo de medicina alternativa, como suplementos dietéticos y terapia de nutrición además de los tratamientos convencionales.

El apoyo con terapias naturales para la mente, el cuerpo y el espíritu se usa cada vez más. Estos métodos complementarios promueven el proceso natural de curación del cuerpo. Tratan la causa de la enfermedad y no los síntomas. Estos tratamientos son conocidos por aliviar el dolor y las molestias de los efectos colaterales de los tratamientos convencionales en pacientes de cáncer. También han demostrado que ayudan a que las terapias convencionales sean más efectivas y logran un tratamiento más completo.

TERAPIAS ALTERNATIVAS

MEDICINA NATURAL

Uso del poder de la naturaleza para curar el cuerpo.

TERAPIA NUTRICIONAL

Uso de los alimentos por sus propiedades curativas.

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Uso de nutrientes, hierbas y otros suplementos naturales como medicina.

ACTIVIDAD

Mantener la actividad para fortalecer el sistema inmunológico.

MEDICINA DE CUERPO Y MENTE

Uso del poder de la mente para curar el cuerpo.

ESPIRITUALIDAD

Encontrar bienestar al alimentar el espíritu.


ACUPUNTURA

Uso de pequeñas agujas que se insertan en la piel para aliviar el dolor y como tratamiento para otros trastornos.

Consulta con tu médico si estos tratamientos pueden ser apropiados para ti.

Estos tratamientos complementarios y alternativos contra el cáncer generalmente no son lo suficientemente fuertes para lograr los resultados de los tratamientos convencionales. Habla con tu doctor sobre si una combinación de ellos podría ayudar con los efectos secundarios y otras condiciones.

SI TIENES	PRUEBA
DOLOR	Acupuntura, aromaterapia, hipnosis, masajes, terapia con música
ANSIEDAD	Hipnosis, masajes, meditación, técnicas de relajación
CANSANCIO	Ejercicio, masajes, técnicas de relajación, yoga
NÁUSEAS Y VÓMITOS	Acupuntura, aromaterapia, hipnosis, terapia con música
INSOMNIO	Ejercicio, técnicas de relajación, yoga
ESTRÉS	Aromaterapia, ejercicio, hipnosis, masajes, meditación, tai chi, yoga

 Pregúntale a tu doctor qué esperar después de la quimioterapia, la radiación u otro tipo de tratamiento contra el cáncer.

PREGUNTAS PARA TU EQUIPO MÉDICO SOBRE LAS TERAPIAS CONVENCIONALES Y LAS ALTERNATIVAS:

MUCHO MÁS

Instituto Nacional del Cáncer:

Tratamiento complementario y medicina alternativa contra el cáncer

cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient

EN CONTROL DE TU TRATAMIENTO

ALGO PERSONAL

Los tratamientos y estrategias son diferentes en cada paciente. Por suerte, no existe la producción en serie en estos casos. Cada paciente es único. Y tú también debes serlo. Tu doctor tendrá en cuenta...

- Tu diagnóstico
- Tu historial médico
- Tu edad
- Tu estado de salud actual

...para desarrollar el mejor tratamiento para ti.

DATOS SOBRE EL CÁNCER

Existen 28 millones de sobrevivientes de cáncer en el mundo.

Tienes opciones cuando se trate de seleccionar una estrategia para el tratamiento. En el pasado, algunos tratamientos convencionales eran muy severos para el cuerpo. Los adelantos en la medicina han hecho que hoy en día sean más fáciles de soportar. Se han disminuido grandemente los efectos secundarios con el descubrimiento de nuevos fármacos que alivian el dolor y las náuseas, y aceleran la recuperación.

Una buena alimentación y un régimen de ejercicios, como podrás ver más adelante en esta guía, van mano a mano con el tratamiento y la recuperación. Tenlos presentes y controla tu tratamiento.

ADMINISTRACIÓN DE LAS MEDICINAS

REGLA N.º 1

Durante el tratamiento, lo más probable es que tengas que tomar diferentes medicinas en casa para tratar el cáncer y para aliviar los efectos secundarios del tratamiento.

Sigue siempre las instrucciones de tu doctor o del farmacéutico sobre cómo y cuándo debes tomar las medicinas. Es la mejor forma de que resulten efectivas.

ERRORES CON LAS MEDICINAS

- No seguir exactamente las instrucciones del médico.
- Dejar de tomar las medicinas porque te sientes mejor.
- No tomarte las medicinas a las horas determinadas.
- Dejar de tomar las medicinas porque piensas que no te están haciendo efecto.
- Saltarte la hora de tomar la medicina y no saber qué hacer.
- Saltarte las dosis o limitarlas para ahorrar dinero.

CONSEJOS PARA MAXIMIZAR LOS EFECTOS DE LAS MEDICINAS

Sigue estos consejos para obtener los máximos beneficios de tu tratamiento:

- 1** Lee completamente la etiqueta del envase para asegurarte de tomar las dosis correctas. Habla con tu doctor, el equipo médico o el farmacéutico si no estás seguro cuánta medicina tomar.
- 2** Toma la medicina a la misma hora cada día; por ejemplo, temprano en la mañana o a la hora del almuerzo.
- 3** Usa una cajita de pastillas con compartimientos para cada día de la semana para asegurarte de que te las has tomado todas. Guarda el frasco original como referencia.
- 4** Usa una tabla para llevar un récord de cuándo te tomas la medicina. Algunas compañías de medicamentos tienen una aplicación que puedes bajar en el teléfono celular y que te ayuda a llevar un récord de cuándo te tomas las medicinas y te recuerda las citas con el médico.
- 5** Crea un boletín, pon notas en el refrigerador o utiliza una agenda para recordarte tomar las medicinas.
- 6** Pídele ayuda a familiares o a amigos para que te recuerden que debes tomar las medicinas.
- 7** Utiliza la tecnología. Pon una alarma en tu computadora o en el teléfono a la hora de tomar las medicinas.

CÓMO ES EL TRATAMIENTO PARA EL CÁNCER

La quimioterapia generalmente se aplica en **ciclos**. Las células cancerosas son atacadas cuando se encuentran más débiles. Los ciclos les permiten a las células normales del cuerpo sanar y reparar los daños que han sufrido. El tiempo del ciclo consiste en:

- **Duración del ciclo:** Los medicamentos para la quimioterapia pueden administrarse en un solo día, varios días seguidos, en sesiones en el hospital o en varias visitas. El tratamiento puede durar minutos, horas o días.
- **Frecuencia del ciclo:** La quimioterapia puede repetirse semanalmente, cada dos semanas o una vez al mes.
- **Número de ciclos:** El tiempo de quimioterapia, desde el principio hasta el fin, se determina con investigaciones y pruebas de laboratorio, y observando la reacción del cáncer al tratamiento.

INTERACCIONES ENTRE MEDICAMENTOS

Antes de comenzar el tratamiento, habla con tu doctor sobre todas las medicinas que estás tomando. Eso evitará cualquier interacción entre medicamentos. Una interacción entre medicamentos ocurre cuando una o más medicinas tienen conflictos entre sí, causando efectos secundarios. Por ejemplo, una medicina para dormir puede tener conflicto con una medicina para la alergia. El resultado puede ser una reacción adversa, como disminución de los reflejos, lo que haría peligroso que el paciente condujera un automóvil. Las interacciones entre medicamentos pueden ocurrir en pacientes con cáncer, ya que suelen tomar varias medicinas al mismo tiempo.

P: ¿Por cuánto tiempo tengo que tomar las medicinas?

R: Como hay tantos factores en juego, el médico determinará el tiempo del tratamiento.

¡ALGO IMPORTANTE!

A pesar de que estás concentrado en el tratamiento del cáncer, debes tomar en cuenta el mantenimiento y el cuidado de tu salud en general. Eso quiere decir que no debes olvidarte de hacerte la mamografía, ir al dentista y tomarte las medicinas para la presión, la diabetes u otros tratamientos que tengas que seguir.

CAMBIOS A LA VISTA

QUÉ ESPERAR DEL TRATAMIENTO

Muy pocas batallas se han ganado sin que hayan ocurrido cambios en el proceso. El cáncer será la causa de muchos cambios en tu vida. Cómo enfrentas esos cambios puede ser determinante entre ganar la batalla o enfrentar una derrota.

Los pacientes de cáncer tienen mayores posibilidades de vencer la enfermedad cuando son capaces de seguir el plan de quimioterapia y ajustarse a los muchos ciclos y a las altas dosis de radiación. Si el paciente no está lo suficientemente fuerte para continuar el tratamiento, los médicos generalmente detienen la terapia hasta que el paciente recupere la fuerza.

QUIMIOTERAPIA

Antes de comenzar el tratamiento, tendrás una cita con el oncólogo médico. Él estudiará tu historial médico y te hará un examen físico. Creará un calendario específico basado en tu edad, salud general y el lugar donde está localizado el cáncer. Ese calendario puede consistir en varios ciclos durante un período de tiempo. La duración del tratamiento dependerá de la forma en que el cáncer responda a la quimioterapia. El médico también hablará contigo sobre los riesgos y beneficios de la quimioterapia.

Aprenderás qué debes y qué no debes comer o beber el día de tu tratamiento para que la quimioterapia sea efectiva. Habla con el médico sobre cualquier medicamento, dieta o suplemento herbal que estés consumiendo.

COSAS A TENER EN CUENTA:

El médico puede desarrollar un plan para los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia:

Náusea y vómitos: La mejor manera de controlar las náuseas y los vómitos es previniéndolos. Habla con tu equipo médico sobre los riesgos y efectos secundarios antes de comenzar el tratamiento. Existen muchos medicamentos para prevenir las náuseas y los vómitos en la mayoría de los pacientes.

Salud dental: La quimioterapia puede causar llagas y resequedad en la boca. También puede debilitar la habilidad del cuerpo humano de luchar contra las infecciones. Es recomendable hacerse un chequeo dental completo y una limpieza antes de comenzar la quimioterapia.

El corazón: Algunos tipos de quimioterapia afectan al corazón. Es también recomendable hacerse un chequeo del corazón antes de comenzar la quimioterapia. Los ecocardiogramas usan ondas de ultrasonido para crear una imagen de los movimientos del corazón.

COSAS A TENER EN CUENTA: (CONTINUACIÓN)

Sistema reproductivo: Algunos tipos de quimioterapia pueden afectar la fertilidad (capacidad de la mujer de concebir un hijo o llevar el embarazo a buen término; o la capacidad del hombre de engendrar un hijo). Ambos, mujeres y hombres, deben hablar antes del tratamiento sobre las posibilidades de conservar la fertilidad.

El pelo: La pérdida del cabello afecta a muchas personas sometidas a quimioterapia. Pregúntale a tu oncólogo médico si tu tratamiento va a producir pérdida del pelo. En caso positivo, querrás considerar cubrirte la cabeza durante el tratamiento o comprar una peluca antes de comenzar.

CONSEJO ÚTIL

La mayoría de las comunidades ofrece ayuda con la adquisición de pelucas cuando se ha perdido el pelo por tratamiento de quimioterapia, y sujetadores para los casos de cirugía de seno.

DURANTE EL TRATAMIENTO:

Es recomendable ir con un familiar o un amigo el día del tratamiento.

Esa persona puede darte apoyo y recordarte la información que recibiste de tu equipo de oncólogos. También puedes llevar dispositivos para escuchar música, algún DVD, libros o una manta para que el tiempo de tratamiento sea más cómodo.

Si vas a recibir la quimioterapia por vía intravenosa, sucederá lo siguiente:

- Vas a conocer a la enfermera o a otros miembros del equipo que te va a aplicar la quimioterapia.
- Te harán un examen físico para revisar tus signos vitales (presión arterial, pulso, respiración y temperatura).
- Te van a pesar y a medir para saber cuál es la dosis correcta.
- Te van a poner un catéter en la vena de uno de los brazos.
- Te van a sacar sangre.
- Vas a conocer al oncólogo que va a examinar los resultados del análisis de sangre, analizar tu condición antes de cada tratamiento y ordenar la quimioterapia.

Después del tratamiento:

Una vez que hayas terminado la sesión, te retirarán el catéter y te revisarán los signos vitales. El oncólogo o la enfermera te explicará los posibles efectos secundarios de la quimioterapia y te dará medicinas y consejos sobre cómo proceder. Los consejos pueden incluir:

- Evitar grupos de personas o niños (especialmente los enfermos o personas con infecciones) mientras tu sistema inmunológico está debilitado temporalmente.
- Tomar mucho líquido durante las próximas 48 horas para ayudar a eliminar el medicamento de tu cuerpo.
- Asegurarte de desechar correctamente la orina, las heces fecales, el vómito, el semen o las secreciones vaginales, debido a que los químicos continúan en tu cuerpo por las próximas 48 horas que siguen al tratamiento. Descarga dos veces el inodoro para evitar que los demás miembros de tu familia puedan entrar en contacto con ellos.

Tu equipo médico te dirá qué tipo y qué nivel de actividad se recomienda durante los días de tratamiento. Asegúrate de tener a mano el número de teléfono de la oficina del oncólogo para poder hablar con el doctor en caso de tener preguntas o alguna preocupación.

EFECTOS SECUNDARIOS

Después de una sesión de quimioterapia, los efectos secundarios pueden incluir:

- Náusea y vómitos
- Pérdida del cabello
- Cambios en la médula ósea
- Cambios en la boca y en la piel
- Cambios en los deseos sexuales
- Problemas de fertilidad
- Cambios en la memoria
- Cambios emocionales

Lo bueno es que hay muchas cosas que puedes hacer para evitar estos efectos secundarios o, por lo menos, aliviarlos. Habla con tu médico o enfermera si tienes algunos de estos síntomas.

EFECTOS SECUNDARIOS: (CONTINUACIÓN)

Ten en cuenta que no todo el mundo recibe la misma medicina durante la quimioterapia. Algunas medicinas, dependiendo del tipo de cáncer, causan más efectos secundarios que otras. Tu estado de salud y tu forma física general influirán en la forma en que tu cuerpo reaccione a la quimioterapia. Algunas personas pueden continuar una vida normal mientras la reciben.

En algunos casos, las personas tienen que ingresar en el hospital para que los doctores monitoricen de cerca los efectos secundarios y les pongan tratamiento.

La mayoría de las personas tiene que alterar su horario de trabajo durante la quimioterapia. Pregúntale a tu médico o enfermera qué podrás hacer durante el tratamiento y en los días entre tratamientos.

CONSEJO ÚTIL

Verifica con tu coordinador de caso, con tu comunidad o con el coordinador de cuidados si pueden proveerte transporte para ir a las sesiones de quimioterapia, radiación y a la cirugía.

FATIGA Es común sentir cansancio o fatiga extrema después de una cirugía de cáncer y de sesiones de quimioterapia o radiaciones. La fatiga es el efecto secundario más común del tratamiento. Produce las siguientes sensaciones:

- Cansancio
- Agotamiento
- Lentitud
- Debilidad
- Pesadez
- Falta de energía

Es importante saber que la fatiga que se siente producto del tratamiento contra el cáncer es diferente que la fatiga que sienten las personas saludables. Los pacientes de cáncer se cansan más fácilmente que las personas que no padecen la enfermedad. La fatiga en los casos de cáncer es generalmente causada por anemia y no es fácil recuperarse de ella con horas de sueño y descanso. Además, puede durar mucho más tiempo. La fatiga se alivia cuando termina el tratamiento, aunque en algunos pacientes puede durar meses o años. Algunas personas con cáncer no pueden dormir lo suficiente. Los siguientes problemas relacionados con el sueño pueden contribuir a la fatiga:

- Despertarse en la noche.
- No poder dormir todas las noches a la misma hora.
- Dormir durante el día y dormir menos durante la noche.
- No estar activo durante el día.

Recibir ayuda con la fatiga puede ayudar a aliviar estos problemas y mejorar la calidad de vida.

PÉRDIDA DE PESO

Además de la fatiga, otros cambios posibles son la pérdida de peso y la pérdida de tono muscular. Estos síntomas pueden tratarse, lo que te hará sentir mejor y te permitirá continuar con tus actividades habituales y mantener la fuerza hasta el final del tratamiento.

El cáncer causa pérdida de peso. Para luchar contra la enfermedad, tu cuerpo crea una sustancia que causa pérdida de peso, pérdida muscular y pérdida de apetito. Como la quimioterapia y la radiación causan pérdida del apetito, náusea y llagas en la boca, lo más común es que ocurra pérdida de peso con estos tratamientos.

Tu **nutricionista** debe tratar contigo los temas que afecten tu terapia, especialmente si sufres los efectos secundarios de la quimioterapia o de altas dosis de radiación. Estos temas son:

- **Fatiga**
- **Cambio en el sabor de los alimentos**
- **Sabor metálico en la boca**
- **Mucositis (Inflamación de la mucosa bucal Grados 1 y 2, leve; Grados 3 y 4, severa)**
- **Náusea, vómitos y cómo comer cuando se hace difícil**
- **Pérdida de peso severa**

MANTENER EL PESO Y RECUPERAR LAS FUERZAS

Además de tomar las medicinas para el cáncer, hay muchas otras cosas que puedes hacer para ayudar a tu cuerpo a permanecer fuerte. Una nutrición balanceada y una hidratación apropiada son muy importantes. Prueba lo siguiente:

■ ■ **Dieta balanceada.** Incluye proteínas para conservar una masa corporal baja en grasa. La carne de res, de cerdo, de aves, el tofu y los frijoles de soya son buenas fuentes de proteína. También lo son los productos lácteos. El yogur griego es más alto en proteína que el yogur común.

■ ■ **Consume más calorías.** Selecciona alimentos nutritivos que te gusten. Si tienes poco o ningún apetito, trata de comer pequeñas porciones frecuentemente. Haz licuados, batidos y purés y agrégales leche o proteína en polvo.

■ ■ **Bebe mucho líquido durante el día.** No hay nada mejor que el agua. También puedes ingerir líquidos de sopas, paletas, bebidas rehidratantes o deportivas y Pedialyte®. El ejercicio físico ayuda a desarrollar los músculos y a disminuir la fatiga.

■ ■ **Comienza poco a poco.** Si estás muy cansado o débil, comienza por caminar unos minutos al día y aumenta el tiempo poco a poco. Algo que te puede ayudar a ganar fuerza es hacer ejercicio del torso y los brazos mientras estás sentado en una silla.

■ ■ **Lleva un diario.** Anota el tipo de ejercicio y otras actividades físicas que haces y cómo afectan tu estado de ánimo y tus niveles de energía. Saber los beneficios que te reportan puede servir de estímulo para continuarlos.

LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA DE NUTRICIÓN SALUD = RECUPERACIÓN

ALIMENTOS COMO MEDICINA

Como mencionamos anteriormente, una de las formas más fáciles y potentes de mejorar las posibilidades de luchar contra el cáncer es llevar una dieta variada y saludable. Compuestos que tienen propiedades anticancerígenas se encuentran en verduras como la col y el brócoli, y en frutas como las bayas. Estos alimentos combaten la diseminación de las células cancerosas.

DATOS SOBRE EL CÁNCER

El Instituto Nacional del Cáncer recomienda comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

Las terapias convencionales han demostrado ser más efectivas cuando se lleva una dieta de nutrientes no procesados. Las frutas y las verduras que son de color oscuro y brillante y los peces de aguas frías contienen compuestos que hacen que la quimioterapia y la radiación funcionen mejor y, al mismo tiempo, protegen las células sanas de efectos tóxicos.

Ingerir exceso de alimentos con azúcar, carbohidratos refinados y alcohol tiene efectos negativos en el cuerpo y puede causar cáncer. Esos alimentos pueden afectar la capacidad de tu sistema inmunológico de luchar contra las células cancerosas.

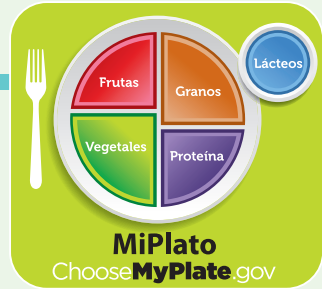
¡ALERTA DE ALIMENTOS!

Mantente alejado de las grasas trans. Esas grasas se pueden encontrar en muchos alimentos procesados y en la margarina.

Lee las etiquetas para averiguar si los alimentos contienen grasas trans u otras grasas saturadas. Son tan dañinas que las compañías están obligadas a poner información de sus cantidades en las etiquetas.

MI NUTRICIÓN

Comer de forma saludable es primordial, sin importar la condición de salud en que te encuentres. A continuación algunos consejos saludables de ChooseMyPlate.gov:



CONSEJO LA MITAD DE LOS GRANOS QUE COMES DEBEN SER INTEGRALES

Los granos que más se usan en producir alimentos son el trigo, el arroz, la avena, la harina de maíz y la cebada. Esos productos son pan, pasta, avena, cereales, tortillas y sémola de maíz. Comer granos integrales como parte de una dieta saludable ha demostrado reducir el riesgo de padecimiento de algunas enfermedades crónicas.

CONSEJO COME VERDURAS VARIADAS

Las verduras son fuente de vitaminas y minerales, y la mayoría es baja en calorías. Un cuarto de tu plato debe estar compuesto de verduras. Las verduras de colores brillantes son ricas en vitaminas y minerales, además de tener un delicioso sabor.

CONSEJO COME FRUTAS

Al igual que las verduras, las frutas alejan las enfermedades y son fuente de nutrientes esenciales para la salud. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías, y no contienen colesterol.

CONSEJO COME ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

La leche, el yogur y el queso pertenecen a los productos lácteos. Contienen calcio, vitamina D, potasio, proteínas y otros nutrientes necesarios para una vida saludable. La leche de soya es un buen sustituto de los productos lácteos para las personas que tienen intolerancia a la lactosa.

CONSEJO COME PROTEÍNAS BAJAS EN GRASA

Todos necesitamos proteínas y la mayoría de las personas mayores de nueve años debe comer de cinco a siete onzas de proteína todos los días. La proteína se obtiene de alimentos animales (carne de res, de ave, mariscos y huevos) y vegetales (frijoles, guisantes, productos de soya, nueces y semillas).

ESTADÍSTICA AL VUELO

El 30 por ciento de los cánceres puede prevenirse con una dieta saludable, actividad física, no consumir alcohol y mantenerse alejado del tabaco.

CUANDO LA NUTRICIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

El cáncer produce cambios químicos en el cuerpo, que pueden quitarte el apetito. Al mismo tiempo, elevan la cantidad de calorías y los niveles de nutrición que necesitas. Algunos tratamientos convencionales contra el cáncer pueden eliminar el apetito, producir náusea y debilidad, dificultando la digestión de los alimentos y la absorción de los nutrientes.

Aún peor, si estás mal alimentado o desnutrido, los beneficios de la quimioterapia disminuyen y aumentan los efectos secundarios, contribuyendo al malestar general. Por lo tanto, es importante que los alimentos que ingieras sean lo más nutritivos posible. Habla con un dietista o nutricionista si tienes alguna preocupación sobre tu nutrición. Él se ocupará de darte un plan para comer saludablemente.

CUATRO CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE ANTICÁNCER

Sigue estos consejos para obtener mayores beneficios del tratamiento:

1 Come muchas frutas y verduras: Lo mejor es comer 10 porciones diarias de frutas y verduras frescas o congeladas. Zumos de fruta y batidos se cuentan entre las formas de obtener los nutrientes necesarios.

2 Cambia a grasas no saturadas: Los ácidos grasos esenciales como el aceite de oliva, de canola y de semillas de lino son esenciales para una buena salud. Las grasas saturadas de productos animales, como carnes grasosas y grasas hidrogenadas han sido asociadas con el cáncer. Otros tipos de ácidos grasos esenciales son:

- Pescados y mariscos
- Soya
- Calabaza
- Semillas de girasol
- Nueces

3 Consume suficientes proteínas magras: Comer mucha proteína durante el tratamiento eleva tu sistema inmunológico y protege la masa muscular. Limita la cantidad de carne roja y selecciona proteínas bajas en grasa:

- Huevos
- Yogur
- Pescado
- Soya
- Frijoles
- Carnes magras

4 Come granos integrales: Los nutrientes esenciales pueden encontrarse en cereales integrales y panes y arroces integrales. Los granos integrales ayudan a regular el azúcar en la sangre, a eliminar toxinas y a fortalecer el sistema inmunológico.

LISTA DE COMPRAS DE ALIMENTOS SALUDABLES

LECHE Y LÁCTEOS

- Leche descremada o baja en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Requesón

PAN Y GRANOS

- Pan integral
- Muffins de harina de trigo integral
- Tortillas de maíz
- Tortillas de trigo integral
- Cereales multigranos
- Arroz integral
- Pasta enriquecida

CARNES Y FRIJOLES

- Pechuga de pollo (sin piel)
- Pechuga de pavo
- Carne magra
- Frijoles pintos
- Frijoles colorados
- Frijoles negros
- Pescado
- Huevos

FRUTAS

- Bananas
- Uvas
- Naranjas
- Peras
- Melocotones
- Fresas
- Manzanas
- Fruta enlatada en almíbar baja en azúcar
- Sandía
- Cerezas

VERDURAS

- Zanahorias
- Brócoli
- Espinacas
- Lechuga
- Tomates
- Ejotes o habichuelas
- Verduras en lata o congeladas (sin sal)
- Berza
- Apio
- Pimientos
- Cebollas
- Hongos o champiñones
- Pepinos

GRASAS, ACEITES Y SALSAS

- Salsa
- Aderezos sin grasa y bajos en grasa
- Mostaza
- Aceite vegetal
- Vinagre

MI LISTA SALUDABLE DE COMPRAS

GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

MI LISTA SALUDABLE DE COMPRAS (CONTINUACIÓN)

PRODUCTOS LÁCTEOS

PROTEÍNA

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

NOTA: Es posible que el seguro médico cubra los suplementos nutricionales. Dependiendo del tipo de cáncer, los seguros médicos generalmente cubren las vitaminas y los suplementos.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional del Cáncer:

La nutrición en el tratamiento contra el cáncer

cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq#section/all

MANTENTE ACTIVO



ESTADÍSTICA AL VUELO

El ejercicio, como por ejemplo caminar, puede disminuir el riesgo del cáncer de mama. El ejercicio que eleva el ritmo del corazón al punto de “comenzar a sudar” es bueno para la salud y ayuda a luchar contra el cáncer.

P

¿QUÉ ES LO MEJOR PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO?

R

LA ACTIVIDAD FÍSICA

EL EJERCICIO COMO ESTÍMULO

La actividad física ayuda durante el tratamiento y la recuperación. Es importante mantenerse activo y darle al sistema inmunológico el estímulo que necesita, ya sea con un entrenamiento completo o simplemente con ejercicios ligeros de resistencia. Cuando tu cuerpo está fuerte, puede resistir mejor los rigores del tratamiento convencional y tiene la capacidad de sanar más rápido.

Los proveedores de cuidados de salud saben que...

- Un sistema inmunológico fortalecido por el ejercicio responde mejor a las terapias convencionales.
- El ejercicio alivia los dolores y la náusea, además de elevar la resistencia y mejorar el estado de ánimo.
- El ejercicio produce los muy necesitados glóbulos rojos.
- Mantenerte activo te ayuda a tener movilidad y a mantener la independencia durante y después del tratamiento.

GUIDADO

Consulta con el oncólogo antes de comenzar un programa de ejercicio. El fisioterapeuta puede sugerir ejercicios apropiados en caso de que el tratamiento implique limitaciones.

LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA DE EJERCICIOS

FISIOTERAPIA	Mejora la flexibilidad y la coordinación, fortalece y alivia los dolores. Puede incluir ejercicios aeróbicos como caminar, nadar y trotar, y también entrenamiento con pesos ligeros y bandas elásticas.
TERAPIA OCUPACIONAL	Ayuda a recuperar las funciones y actividades de la vida diaria, devolviendo la independencia.
LOGOPEDIA O FONOAUDIOLÓGÍA	Ayuda a recuperar las destrezas de comunicación que pueden haber sido afectadas por el cáncer. También ayuda con comer y tragar.
TERAPIAS MANUALES	Los masajes ayudan a aliviar los dolores y la ansiedad, además de otros efectos secundarios como la inflamación.

Tres partes de un plan completo de entrenamiento:

1

CARDIOVASCULAR: Ejercicios aeróbicos que elevan el ritmo del corazón, como caminar, montar bicicleta, subir escaleras y trotar.

BENEFICIOS: Aumenta la resistencia; puede proteger al corazón y a los pulmones de los efectos tóxicos de la quimioterapia.

2

EJERCICIOS DE FUERZA: Desarrollan la fuerza y el tono de los músculos. Las bandas de resistencia pueden usarse en cualquier lugar y existen en una variedad de tamaños y tensiones.

BENEFICIOS: Puede proteger contra la pérdida de masa muscular durante el tratamiento. Protege contra la osteoporosis o pérdida ósea que puede producirse con la quimioterapia.

3

ESTIRAMIENTO: Ejercicios de estiramiento de un grupo determinado de músculos.

BENEFICIOS: Mejora la flexibilidad, alivia el dolor muscular, ayuda a prevenir lastimaduras y ayuda a que la sangre y el oxígeno fluyan mejor hacia el cerebro.

METAS

Trazarte metas realistas es una parte crucial de los programas de ejercicios físicos. Tu meta puede ser competir en las Olimpiadas o simplemente poder volver a caminar.

Concéntrate en una actividad a la vez y te será más fácil la recuperación.

MI ENTRENAMIENTO/ METAS:

TABLA DE EJERCICIOS

Usa esta tabla para llevar un récord de tu rutina de ejercicios.

Fecha	Ejercicio	Repeticiones/ Tiempo empleado	Completado
			✓

CÓMO MANEJAR EL DOLOR

ESTADÍSTICAS AL VUELO

De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer, 90 por ciento de las personas que sufren dolores por el cáncer pueden encontrar alivio.

GÁNALE LA BATALLA AL DOLOR

Muchas personas piensan en dolor cuando se habla de cáncer, pero no necesariamente es así. Las primeras etapas de los tumores producen poco dolor o casi ninguno. Si sufres de dolor, existen formas de controlarlo y de mejorar la calidad de tu vida. Existen clínicas especializadas en el dolor dentro de los grandes hospitales y centros de tratamiento especializados en ayudar a los pacientes a controlar el dolor y sentir alivio. Tus médicos también pueden aplicar estrategias especiales para controlarlo. También debes tener acceso a los especialistas en dolor, entrenados especialmente para aliviarlo y reducir el malestar.

DOLOR AGUDO:

Limitado en el tiempo, punzante

DOLOR CRÓNICO:

Persistente o recurrente, moderado

Los pacientes de cáncer pueden sentir los dos tipos de dolor en momentos diferentes. Ambos tipos de dolor pueden ser tratados.

P

¿EL DOLOR SIGNIFICA QUE EL CÁNCER ESTÁ EMPEORANDO?

R

No necesariamente. El dolor relacionado con el cáncer puede ser causado por la presión que el tumor ejerce sobre los nervios u órganos o puede ser un efecto secundario del tratamiento.

SI SIENTES DOLOR...

No sufras sin hacer nada. Habla con tus médicos. No sufras callado. No les harás perder el tiempo. Si le ganas la batalla al dolor, tendrás mejores posibilidades de terminar la terapia y mejorar tu calidad de vida.

COMUNICACIÓN

CONSEJOS PARA DARLES LA NOTICIA A FAMILIARES Y AMIGOS

A TU PASO

Recibir un diagnóstico de cáncer es algo muy duro. En medio de esa situación difícil, tienes que darles la noticia a tu familia y a tus amigos. No debes sentirte presionado. Debes esperar hasta que te sientas cómodo. A continuación, te damos algunos consejos de cómo hacerlo más fácil.



Tus sentimientos deben ser tu prioridad.

Antes de hablar con los demás sobre tu enfermedad, piensa en cómo te sientes y las razones que tienes para decírselo a los demás. También piensa qué debes esperar de esas personas. Prepárate para un sinnúmero de reacciones. Tus familiares y amigos reflejarán sus sentimientos de maneras diferentes cuando les des la noticia.



Habla con las personas más allegadas primero.

Eso puede ayudarte a aceptar la realidad de la situación. Hablar sobre tu condición puede ayudarte a resolver problemas, a obtener opiniones valiosas y a pensar en otros detalles en los que no habías pensado.



Haz una lista de las personas a las que quieres decírselo.

Es una forma de organizarte y llevar un récord de las personas con las que has hablado. Haz otra lista de las personas menos cercanas a las que otros puedan decírselo.



Decide cuánta información quieres dar.

Es tu decisión dar o no detalles a los demás sobre el tipo de cáncer que padeces, qué tratamientos vas a recibir y cuál es el pronóstico de los médicos. También decidirás si quieres decirles que vas a hacer lo que sea necesario para luchar contra el cáncer y que vas a necesitar de su ayuda y de su apoyo.

No temas decir:

“La verdad es que no quiero hablar más sobre el cáncer. Vamos a hablar de otra cosa”.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

Es normal sentir ansiedad cuando se ha recibido un diagnóstico de cáncer. El miedo a lo desconocido es una fuerza poderosa. Si no es tratado, el estrés puede aumentar y dar lugar a fatiga y depresión. Aunque sea por momentos, es importante encontrar la forma de aliviar el estrés.

RESPIRA

Prueba estas simples técnicas de respiración para calmarte:

- Siéntate. Colócate una mano sobre el pecho y la otra en el medio del torso.
- Respira tres veces, concentrándote en tu respiración. El pecho debe elevarse más que el abdomen.
- Luego, respira profundamente y estira el abdomen. Piensa que tus pulmones son globos largos y delgados que se están llenando de aire desde abajo hasta arriba.
- Aguanta la respiración y, en silencio, cuenta hasta cinco. Luego, deja salir el aire ruidosamente.
- Repite el proceso tres veces.
- Permanece sentado por un momento. Si te sientes mareado, aguanta la respiración por menos tiempo. La mayoría de las personas experimentan una sensación de calma.

Este ejercicio puede hacerse en cualquier lugar y en cualquier momento. Volver a respirar normalmente alivia el estrés. Y esa es la meta.

Si tienes ansiedad, habla con tu doctor o con tu coordinador de caso. Ellos pueden referirte a un especialista de la salud mental para obtener ayuda.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional del Cáncer: **Ansiedad y angustia**

cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq

CÓMO COMBATIR LA DEPRESIÓN

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS DEPRIMIDOS?

La depresión se caracteriza por una tristeza profunda. En común sentir desesperanza y poco interés o desinterés total por las cosas. Esos sentimientos pueden durar varias semanas y afectar negativamente las actividades diarias y las relaciones personales. Los síntomas de depresión pueden aparecer poco después del diagnóstico o en cualquier momento durante el tratamiento.

ESTADÍSTICAS AL VUELO

Aproximadamente 15 por ciento de las personas experimenta depresión. Ese porcentaje es de dos a tres veces mayor en pacientes de cáncer.

CAMBIOS DE ESTADO DE ÁNIMO

Las personas con cáncer pueden sufrir de depresión. Es importante saber que la depresión puede tratarse y que no es típicamente parte de la enfermedad del cáncer. Habla con tu doctor sobre tus diferentes estados de ánimo y tus preocupaciones durante y después del tratamiento. Tu médico querrá saber si tienes algún síntoma de depresión.

CONSEJOS:

- ▶ Habla con tu equipo médico durante las visitas si tienes algún síntoma de depresión.
- ▶ La depresión puede tratarse con terapia, medicamentos o una combinación de ambos.
- ▶ Debes saber que la depresión empeora tu calidad de vida e impide la efectividad del tratamiento. Identificar y tratar la depresión es parte de hacerle frente al cáncer.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional de la Salud Mental: [Depresión y Cáncer](https://depression-and-cancer.nih.gov/)
[nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-cancer/index.shtml](https://depression-and-cancer.nih.gov/)

PREGUNTAS SOBRE EL TRABAJO

El cáncer puede afectar tu cuenta bancaria y crearte problemas en el trabajo. Existen algunas formas de protección para ayudar con la situación laboral.

Ley de Permiso Médico y Familiar (FMLA por sus siglas en inglés)

Durante la recuperación y el tratamiento es posible que necesites tomar tiempo libre en el trabajo. La Ley de Permiso Médico y Familiar les permite a los trabajadores elegibles tomar hasta 12 semanas de permiso sin sueldo cada 12 meses, y en algunas ocasiones más, además del tiempo pagado por enfermedad en caso de enfermedades graves, incluyendo el mayor número de tipos de cáncer. Esta ley asegura que conserves tu trabajo cuando regreses, mientras seas capaz de desempeñarlo. Si antes del permiso estabas cubierto por el seguro médico, tendrás derecho a mantenerlo a tu regreso.

CONDICIONES:

- Debes estar empleado por una compañía con por lo menos 50 trabajadores.
- Debes haber estado en el trabajo por lo menos 12 meses.

INCAPACIDAD

Si estás incapacitado debido al cáncer pero puedes aún desempeñar tu trabajo con algunas modificaciones, puede que estés protegido por la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). Debes hablarle a tu empleador sobre los cambios que necesitas para poder realizar tu trabajo; pero no puedes ser despedido, no puedes recibir un recorte de salario y no se te puede negar una promoción.

TUS OPCIONES

Trabajar a tiempo completo después de la recuperación podría resultar demasiado para ti. Esa debe ser una decisión personal que debes discutir con tus familiares y doctores. He aquí algunas opciones:

- ⊙ Pide trabajar a medio tiempo o en horario flexible, para poder trabajar durante las horas en que te sientas mejor.
- ⊙ Pide trabajar desde la casa.
- ⊙ Busca otras posibilidades con tu empleador de las que se beneficien ambas partes.

LA VIDA CONTINÚA

QUÉ ESPERAR COMO SOBREVIVIENTE DE CÁNCER

TODO CONSISTE EN HACERSE CHEQUEOS PERIÓDICOS

Vencer el cáncer implica una nueva tarea: asegurarte de que vas a estar libre de cáncer en los próximos años. Y eso significa visitas periódicas a tus médicos y al equipo médico que te atiende. Ellos revisarán tu historial médico y te harán exámenes de rutina. Algunos incluyen:

- Imágenes diagnósticas (fotos del interior de tu cuerpo)
- Endoscopia (uso de tubos finos para observar el interior de tu cuerpo)
- Análisis de sangre
- Otras pruebas de laboratorio

Las visitas de seguimiento al doctor pueden ayudar a encontrar cambios en tu estado de salud. Las pruebas revelarán si el cáncer ha regresado o se ha diseminado por otras partes del cuerpo. La detección temprana también puede detener otras formas de cáncer. En otras palabras, **todos los sobrevivientes de cáncer deben hacer visitas de seguimiento al médico.**

Estas visitas son cruciales para tu salud. Las revisiones regulares son buenas para la salud en general y como método preventivo. Hazte la mamografía regularmente, ponte las vacunas contra la gripe y visita al dentista.

Durante las visitas, habla con el doctor sobre:

- cualquier síntoma que pueda ser una señal de que el cáncer ha regresado
- cualquier dolor que tengas
- cualquier problema físico que obstaculice tu vida diaria (fatiga, problemas con la vejiga o los intestinos, problemas sexuales, dificultad para concentrarte, alteraciones en la memoria, insomnio y pérdida o aumento de peso)
- cualquier medicina, vitaminas o suplementos que estés tomando y cualquier otro tratamiento que estés haciendo
- cualquier problema de ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales
- cualquier cambio en la historia médica de tu familia, como un caso nuevo de cáncer

DATOS SOBRE EL CÁNCER

Los casos de recurrencia del cáncer no siempre son detectados en las visitas de seguimiento. Generalmente son detectados por los mismos pacientes. Mantente alerta a cualquier cambio en tu salud e informa a tu equipo médico inmediatamente. El médico puede decidir si esos problemas son producidos por el cáncer, el tratamiento, o no tienen relación con ninguno.

QUÉ PREGUNTAS HACERLE AL DOCTOR UNA VEZ TERMINADO EL TRATAMIENTO

Cuando termines el tratamiento contra el cáncer, pregúntale a tu doctor cuál será el plan de seguimiento. Haz las siguientes preguntas y anota las respuestas. Eso te ayudará a entender los nuevos pasos a seguir.

¿Qué tratamientos y qué medicamentos me han dado?

¿Con qué frecuencia debo visitar al doctor?

¿Qué doctor debo ver en mis visitas de seguimiento?

¿Cuáles son las probabilidades de que mi cáncer regrese o que aparezca una nueva forma de cáncer?

¿Necesitaré más pruebas? ¿Cuáles? ¿Con qué frecuencia?

¿Qué síntomas debo tener en cuenta?

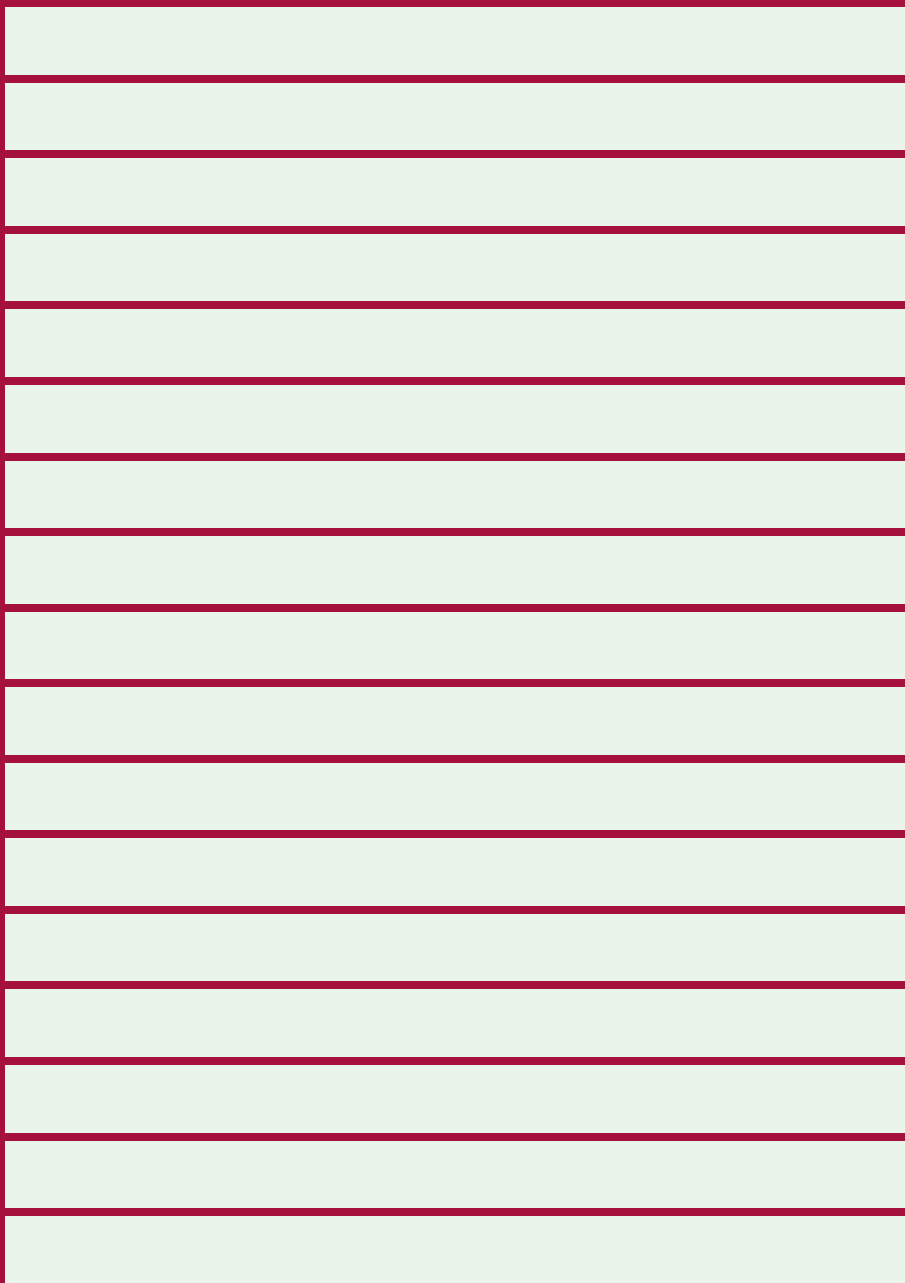
¿A quién debo llamar si aparecen esos síntomas?

¿Por cuánto tiempo es efectivo el tratamiento que he recibido?

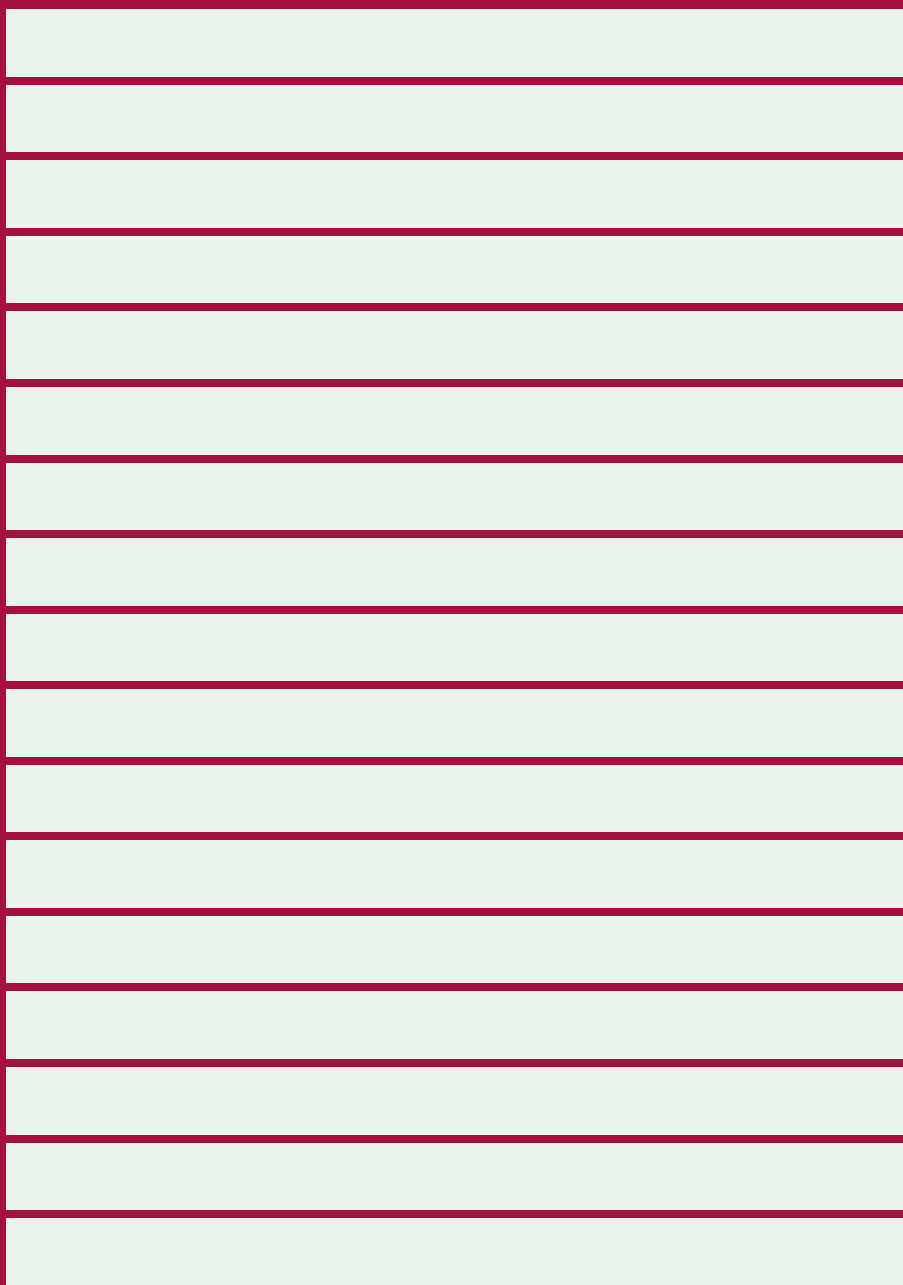
¿Qué debo hacer para mantenerme saludable y sentirme bien?



NOTAS



NOTAS

A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover most of the page's width and height.

RECURSOS

Instituto Nacional del Cáncer
cancer.gov

Sociedad Americana Contra El Cáncer
cancer.org

Medicare
medicare.gov
800-633-4227

Medicaid
medicaid.gov

Centro de Servicios de Medicare y Medicaid
cms.hhs.gov

Seguro Social: Beneficios para personas con discapacidades
ssa.gov/disability

© 2016 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

MCARE16-00026S

CÓMO ATENDER EL CÁNCER

CENTENE[®]
Corporation

Hay muchas cosas que debemos saber si nos enfrentamos a un diagnóstico de cáncer. El primer paso es organizarse y crear un plan de acción. Esta guía de bolsillo te ofrece una panorámica de algunos temas básicos que debes conocer para llevarte a la fase de recuperación.



CONTACTOS



**ADMINISTRACIÓN DE LOS
MEDICAMENTOS**



**CONSEJOS PARA HACER
EJERCICIOS**



**OPCIONES PARA EL
TRATAMIENTO**



**COMIDA SALUDABLE COMO
TERAPIA**



**MANEJAR EL ESTRÉS,
LA ANSIEDAD Y LA
DEPRESIÓN**



SEGUROS DE SALUD



EL TRABAJO



OTROS TEMAS



**HECHO EN
EE.UU.**



Este libro fue impreso
en papel reciclado, porque
Where's It @ Media apoya la
protección del medio ambiente.

**CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE SAM WASHBURN**

ISBN: 978-0-9916168-9-3

