



 **PRESBYTERIAN**

Guía de tratamiento para pacientes en quimioterapia ambulatoria

*El sol nos desafía a brillar, las nubes nos recuerdan
que debemos movernos, los pájaros nos muestran que
nosotros también podemos volar y el cielo nos afirma que
no hay límite que rijan nuestros sueños y metas.*

~ Autor desconocido

phs.org/cancer



Cancer Care

TELÉFONO 505.559.6100 FAX 505.559.6101

Para nuestros pacientes, para sus familias y para las personas que los cuidan:

¡Cáncer! Tal vez esa sea la palabra que le haya sido más difícil oír. El Centro de Tratamiento contra el Cáncer de Presbyterian está a su disposición para ayudarle a fin de que le vaya tan bien en esa jornada como sea posible. Queremos que usted sepa que agradecemos la oportunidad que cuidarle, tanto a usted como su familia. Nos dedicamos a proporcionarle atención médica de alta calidad para tratar el cáncer.

Contamos con un personal magnífico compuesto de personas que se dedican con mucho entusiasmo a ayudar a los pacientes con cáncer, a sus familias y a las personas que los cuidan. Cada integrante de dicho personal está aquí porque queremos ayudarle. Muchas de esas personas especiales se dedicarán a los diferentes ámbitos de su atención médica. Entre dichas personas están sus profesionales médicos, su personal de enfermería, sus guías del sistema médico, sus trabajadores sociales y su nutricionista.

Durante los siguientes meses le llegaremos a conocer y nos parece que usted deberá saber un poco sobre nosotros. El Centro de Tratamiento contra el Cáncer de Presbyterian abrió en 2009. Desde entonces, hemos seguido creciendo y mejorando y esperamos con mucho gusto la oportunidad de cuidarle, tanto a usted como su familia. Nuestros profesionales médicos tienen más de 100 años de experiencia en la atención médica dedicada a tratar el cáncer y nuestro personal de enfermería tiene hasta más experiencia.

Gracias por darnos la oportunidad de cuidarle, tanto a usted como a su ser querido.

Atentamente,

El Centro de Tratamiento contra el Cáncer de Presbyterian

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Bernard Agbemadzo".

Bernard Agbemadzo, MD
Director médico

Esté al tanto de estos síntomas importantes

Favor de **LLAMAR ENSEQUIDA** si usted sufre alguno de estos síntomas.



PRESBYTERIAN
Cancer Care

LLAME al (505) 559-6100 si sufre síntomas importantes

Está a su disposición un oncólogo las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Usted puede contar con hablarle a un médico o un(a) enfermero(a) en los siguientes 30 minutos.

Si usted no recibiera una respuesta después de llamar al (505) 559-6100, llame al (505) 857-3700 o al 1 (888) 549-7683.

NO UTILICE EL SERVICIO MyChart [mi hoja clínica] para informar sus síntomas importantes.

Directivas médicas por adelantado

Usted tiene derecho a dar instrucciones sobre su propia atención médica si no le fuese posible tomar decisiones por su propia cuenta. Presbyterian Healthcare Services cree que su atención médica debe reflejar sus deseos, en medida de lo posible. Recomendamos enfáticamente que usted hable con su médico o su profesional médico y su familia sobre sus decisiones.

Siga estos pasos para informar a los demás de sus preferencias con respecto a su atención médica.

- 1 Seleccione a una persona para tomar decisiones sobre su atención médica**
- 2 Exprese sus deseos y valores**
- 3 Comparta sus preferencias en un formulario de directivas médicas por adelantado**

Comience con sus directivas anticipadas electrónicas en www.phs.org/advancedirectives

Si desea recibir más información sobre el cáncer, los tratamientos del cáncer o directivas médicas por adelantado, sírvase visitar www.phs.org/cancer.

- **Fiebre de más de 100.5 F, escalofríos que le hacen temblar o sudor que moja su ropa o la cama**
- **Le es difícil respirar (falta de respiración) cuando está descansando o haciendo actividades**
- **Tos severa o tos con mucosidades verdes, amarillas o sangrientas**
- **Diarrea o estreñimiento**
 - Diarrea frecuente, suelta, aguada o explosiva
 - Diarrea que no se desaparece después de tomar medicamentos
 - Diarrea o si tiene evacuaciones intestinales (heces) más de cuatro veces en 24 horas
 - Heces negras o sangrientas
 - Estreñimiento que dure tres días o más
- **Náuseas o vómitos que no se alivian al tomar medicamentos**
 - Vómitos negros o sangrientos
- **Si usted no ha comido o bebido nada o muy poco en las últimas 24 horas**
 - Llagas o dolores en la boca que le hacen difícil el comer o beber
- **Dolores o sangradura**
 - Dolores, enrojecimiento, calor o inflamación que rodea el sitio de la inserción de su vía intravenosa especial (el reservorio del catéter central [Port-a-cath] o el catéter central de inserción periférica [PICC])
 - Dolores, enrojecimiento, calor o inflamación en el(los) brazo(s) o la(las) pierna(s)
 - Dolores al orinar u orinar frecuentemente o sangre en la orina
 - Dolores que no se pueden controlar con medicamentos
 - Sangradura que persiste por más de 10 minutos
 - Moretones grandes sin saber su origen
- **Medicamentos**
 - Si usted está confundido con respecto a sus recetas médicas, favor de llamarnos.
 - Favor de hablar con su médico sobre el uso de las bebidas alcohólicas, el tabaco, las drogas, las vitaminas y los productos herbarios que usted esté tomando mientras esté recibiendo el tratamiento contra el cáncer.

Visitas a la sala de emergencias para los pacientes de oncología establecidos de Presbyterian



Cómo hacerse cargo de las necesidades que no sean de emergencia (pero que son urgentes)

- Si usted padece síntomas que se indican en la Lista de Síntomas Importantes [Important Symptom List] (que se encuentra en los materiales de la guía de paciente de quimioterapia), llame cuanto antes a la clínica o a su proveedor de servicios médicos, especialmente si sufre indicios de infección como fiebre.
- Llame a la clínica durante las horas hábiles regulares al (505) 559-6100.
- Después de las horas hábiles, llame al proveedor de servicios médicos de turno al (505) 559-6100.
- Si tuviera que ingresar al hospital, a lo mejor el proveedor de servicios médicos le mande directamente a la unidad de oncología para pacientes internados del Presbyterian Rust Medical Center.

Solo recurra al departamento de emergencias si tiene una emergencia o si su proveedor de servicios médicos le ordena que vaya

- Unos ejemplos de emergencias incluyen: dificultad respiratoria, dolores de pecho o síntomas de derrame cerebral que se manifiestan de repente, p.ej., caída facial, debilidad en los brazos o las piernas o si le es difícil hablar de repente.
- Si usted tiene una emergencia, **llame al 911**.
- Usted debe elegir el departamento de emergencias del Presbyterian Rust Medical Center en Río Rancho ya que la unidad de oncología para pacientes internados está ubicada en Presbyterian Rust Medical Center.

Al llegar al departamento de emergencias

- Póngase una máscara facial y guantes para reducir su exposición a otras personas enfermas.
- Vaya al principio de la fila en la recepción y enséñele al personal su tarjeta de sala de emergencias (que se encuentra en los materiales de la guía de paciente de quimioterapia).
- Si usted no tuviera su tarjeta de sala de emergencias, dígame al personal en la recepción que usted es enfermo de cáncer.

Favor de proporcionar la información siguiente

- Por qué vino al departamento de emergencias; p.ej., fiebre, escalofríos, dolores o por las indicaciones del proveedor de servicios médicos.
- El tipo de cáncer que usted tiene.
- El tratamiento que está recibiendo.
- La fecha de su último tratamiento contra el cáncer (quimioterapia).

Con lo que usted puede contar del personal del departamento de emergencias

- Un(a) enfermero(a) le hará oportunamente una evaluación médica inicial con fines de priorizar.
- Si usted padece neutropenia, se le tratará en seguida la fiebre y los escalofríos.
 - El personal hará todo lo posible para buscar un sitio aislado donde usted pueda esperar en vez de la sala de espera.
 - Si es inevitable la espera, a lo mejor se inicie el tratamiento en el área de evaluación médica inicial del departamento de emergencias mientras se espera por una sala de tratamiento.
- Dependiendo de sus síntomas y de los otros pacientes que estén en el departamento de emergencias, tal vez aún tenga que pasar un rato en la sala de espera.

Índice de materias

Esté al tanto de estos síntomas importantes . . .	3
Visitas a la sala de emergencias para los pacientes de oncología	4
Directivas médicas por adelantado	6

Información importante sobre su tratamiento de quimioterapia7

Videos instructivos sobre el cáncer	8
Números de teléfono importantes	10
Mi información importante	11
Unas preguntas que le pueden ayudar a entender su plan de tratamiento	12
Investigaciones sobre el cáncer y los ensayos clínicos	13

El cáncer, sus tratamiento y los efectos secundarios que se pudieran manifestar 15

Los fundamentos del cáncer	16
Los fundamentos de la quimioterapia	16
Calendario de tratamientos	17
Tratamientos contra el cáncer que se hacen en casa	18
Llamadas telefónicas referentes al oncolítico oral (tratamiento contra el cáncer)	20
Cómo estar a salvo en casa mientras recibe tratamientos contra el cáncer	21
Bombas de infusión en casa	22
Efectos secundarios de la quimioterapia que se pudieran manifestar	23
Cómo se controlan los efectos secundarios de la quimioterapia	24
Recuentos bajos de glóbulos rojos	24
Recuentos bajos de glóbulos blancos	24
Recuentos bajos de plaquetas sanguíneas	25
Fatiga (cansancio)	25
Náuseas y vómitos	26
Cambios en el apetito	26
Diarrea	27
Estreñimiento	27
Dolor	28
Cambios en los nervios y en los músculos	29
Cambios en la boca, la garganta o los labios	30

Pérdida del pelo	31
Linfadema	33
Cambios en la piel y las uñas	34
Síndrome mano-pie	35
Sarpullidos que producen los medicamentos que se utilizan para tratar su cáncer	36
Culebrilla	37
Ansiedad y depresión	38
Memoria, atención y concentración	38
Infertilidad (incapacidad de tener hijos)	39
La sexualidad y los embarazos en los enfermos de cáncer	40
Cómo se tratan los efectos secundarios comunes durante el tratamiento de quimioterapia (contra el cáncer)	41

Servicios de apoyo43

Servicios de nutrición (dieta)	44
Lecturas recomendadas	44
Servicios de orientación que brinda el personal de enfermería	45
Guías para la calidad de la vida	45
Presbyterian Healthplex	45
Programas de la salud emocional y del comportamiento	45
Trabajo social	46
Grupos de apoyo	47
Clínica de alto riesgo oncológico	47
Instrumentos para detectar y medir el nivel de angustia	49
Ayuda económica	51
Ayuda de servicios de transporte	51
Ayuda de alojamiento temporal	52
Atención médica en casa	52
Servicios para pacientes con enfermedades terminales [hospice]	52
Otros servicios de apoyo	53

Diario del paciente55

Directivas médicas por adelantado

Usted tiene derecho a dar instrucciones con respecto a su propia atención médica. Todo adulto mayor de 18 años de edad debe tener una directiva médica por adelantado aún si no está enfermo. Eso es porque pueden suceder muchas cosas que hagan que una persona no pueda hacer sus propias decisiones por su cuenta. De hecho, forma parte de su atención médica rutinaria.

Una directiva médica por adelantado es un documento legal de las decisiones con respecto a la atención médica. Les da indicaciones a los proveedores de servicios médicos si usted no pudiera tomar decisiones por su cuenta. Da a conocer sus deseos con respecto a la atención médica. Solo se utiliza la directiva médica por adelantado si usted no puede hablar o tomar sus propias decisiones.

La directiva médica por adelantado consiste en dos partes importantes. La primera parte le permite seleccionar una persona que tome decisiones sobre su atención médica. La persona designada para tomar decisiones sobre la atención médica a veces se llama un poder notarial para la atención médica [POA por sus siglas en inglés] o un agente. Esa persona puede hablar en su nombre si no le fuese posible expresar sus deseos. La segunda parte a veces se denomina un testamento vital. Dicho documento le permite explicar el tratamiento médico que usted desea recibir si no le fuese posible expresar sus deseos.

Comience con sus directivas anticipadas electrónicas en www.phs.org/advancedirectives.

No es obligatorio que usted prepare una directiva médica por adelantado. Si usted no preparara una directiva médica por adelantado ni eligiera una persona designada para tomar decisiones sobre su atención médica, la ley de Nuevo México decidirá quién se autorizará para tomar las decisiones. A lo mejor no será la persona que usted hubiera escogido.

Una vez que haya preparado la directiva médica por adelantado, asegúrese de que la haya firmado y haya apuntado la fecha. La ley de Nuevo México no exige que la firme un notario ni un testigo. No hay un formulario específico que se tiene que utilizar. Quédese usted con el documento original y guárdelo en un lugar donde sea fácil encontrarlo. Proporcione copias a la(s) persona(a) designada(s) para tomar decisiones sobre su atención médica y a su(s) proveedor(es) de servicios médicos. Además es una buena idea quedarse con unas copias más para llevarlas si ingresara al hospital.

Usted puede cambiar sus directivas médicas por adelantado en cualquier momento. Si las cambiara, no deje de firmar el documento nuevo y apuntar la fecha y sustituir las copias viejas con el documento nuevo.

Las decisiones que usted tome con respecto a su atención médica son importantes. Presbyterian Healthcare Services cree que su atención médica debe reflejar sus deseos en medida de lo posible.

Información importante sobre su tratamiento de quimioterapia



Videos instructivos sobre el cáncer

Cuando se le dice a una persona que padece cáncer, hay muchas cosas nuevas que se tienen que aprender. Presbyterian quiere ayudarle en esa jornada y le proporciona videos sobre el cáncer, la quimioterapia y la radioterapia. Cada uno de esos videos le proporcionará información que le ayudará a entender mejor lo que es el cáncer y con lo que usted puede contar durante el tratamiento de quimioterapia o radioterapia. **Si usted va a recibir quimioterapia, pedimos que vea los videos de Basics of Cancer [Información básica sobre el cáncer] y Chemotherapy and Biotherapy [Quimioterapia y bioterapia] antes de que se presente para su cita de instrucción sobre la quimioterapia con su enfermero(a).**

1. Para ver estos videos, vaya a www.phs.org/cancer.

2. Haga clic en el menú desplegable para ver los Recursos de apoyo al paciente, y luego Recursos educativos para pacientes con cáncer.

3. Haga clic en el enlace para ver el video de Basics of Cancer video [Información básica sobre el cáncer]. Pedimos que todas las personas a quienes se les acabe de diagnosticar con cáncer vean ese video.

4. Si usted va a recibir el tratamiento de quimioterapia o bioterapia, pedimos que vea el video de quimioterapia.

5. Si usted va a recibir el tratamiento de radioterapia, pedimos que vea el video de radioterapia.

+ NURSE NAVIGATORS

- PATIENT SUPPORT RESOURCES

- ▶ Cancer Care Resource Centers
- ▶ **Educational Resources for Cancer Patients**

+ CLINICAL RESEARCH TRIALS

Cancer Basics
We understand that being diagnosed with cancer is very difficult and overwhelming. Knowing what to expect can make it easier.

Learn more about cancer [👉](#)
Información básica sobre el cáncer [👉](#)

Chemotherapy and Biotherapy
Chemotherapy and biotherapy are both treatments used to fight cancer. Chemotherapy treatments use chemical medications to destroy cancer cells. Biotherapy (also called biological therapy) treats cancers by changing your body's immune response to slow down tumor growth and to prevent the spread of cancer. Your provider can help decide which treatment plan is right for you.

Learn more about how chemotherapy and biotherapy work [👉](#)
Quimioterapia y bioterapia [👉](#)

Radiation Therapy
Having a cancer diagnosis, as well as the treatments for cancer can cause you to feel sick. It's important to monitor your symptoms and if you have concerns, be sure to contact your oncologist. We've provided a list of important symptoms below. If you are having any of these, get in touch with your oncologist immediately for help.

[📄 Important Symptoms ▶](#)
[📄 Esté al tanto de estos síntomas importantes ▶](#)

6. Además encontrará un enlace para Advance Directives [directivas médicas por adelantado] en esa página y recomendamos enfáticamente que todos preparen una directiva médica por adelantado como parte de su atención médica rutinaria. Favor de hablar con cualquier integrante del personal médico que le atiende si tiene preguntas sobre cómo preparar una directiva médica por adelantado.

Advance Healthcare Directives

An advance directive is a legal document about your healthcare decisions that provides direction to healthcare providers if you become unable to make choices for yourself by making your wishes known. It is only used when you are not able to speak for yourself or make your own decisions. This will make sure your loved ones and healthcare providers know what details about your care are important to you. **Learn more information about Advance Directives ▶**



Números de teléfono importantes

En casos de emergencia médica..... 911

El Centro de Tratamiento contra el Cáncer de Presbyterian(505) 559-6100

Llame a la clínica para conseguir los servicios siguientes:

- Para programar, cambiar o cancelar una cita
- Para hablar con su proveedor de servicios médicos
- Para hablar con un(a) enfermero(a)
- Para hablar con un(a) guía para los pacientes
- Para hablar con un(a) farmacéutico(a)
- Para hablar con el(la) gerente de la clínica
- Para hablar con un(a) trabajador(a) social
- Para hablar con un(a) nutricionista
- Para hablar con un(a) asesor(a) financiero(a)

Presbyterian Healthplex (la rehabilitación después del cáncer)..... (505) 823-8350

Las cuentas y los seguros de Presbyterian (505) 923-6600

Presbyterian Hospital (505) 841-1234

La Unidad de Cáncer [MSU] de Presbyterian en
Presbyterian Rust Medical Center.....(505) 253-6240

Centro de Oncología Radioterápica de Presbyterian (505) 291-2606

Otro _____

Otro _____

Otro _____



Si usted tiene que hablar con su proveedor de servicios médicos cuando esté cerrada la clínica, favor de llamar al (505) 559-6100.

Si no recibiera una respuesta, favor de llamar al (505) 857-3700 o al 1-888-549-7683.

Si usted nos llama cuando la clínica está cerrada, recibirá una llamada de un proveedor de servicios médicos en los siguientes 30 minutos.

Le pedimos que procure llamar durante las horas hábiles de la clínica, salvo en situaciones de urgencia o si usted sufriera uno de los síntomas importantes que se enumeran en la página 3.

Unas preguntas que le pueden ayudar a entender su plan de tratamiento:

¿Qué tipo de cáncer tengo? _____

¿En qué etapa está mi cáncer? _____

¿Se ha extendido mi cáncer (metastatizado)? Si se respondió afirmativamente, ¿a dónde? _____

¿Qué es la meta mi plan de tratamiento? _____

¿Qué abarca mi plan de tratamiento? _____

¿Las radiaciones? _____

¿La cirugía? _____

¿La quimioterapia? _____

¿La terapia de hormonas? _____

¿Cuáles son los riesgos de ese tratamiento? _____

Otras preocupaciones

Por lo general, los pacientes tienen inquietudes o preocupaciones tocantes a su tratamiento. Tal vez cambien esas preocupaciones durante el curso de su tratamiento. Favor de hablar acerca de todas sus preocupaciones con el personal de servicios médicos que le atiende. Dicho personal está a su disposición y le quiere ayudar.

Consideraciones importantes sobre su salud oral antes y durante el tratamiento contra el cáncer

¡Para prepararse para su tratamiento contra el cáncer, debe tener una consulta con su dentista!

Se deben atender todos los problemas de salud oral, por ejemplo las caries o la periodontitis, antes del tratamiento contra el cáncer, salvo si su oncólogo le recomienda algo diferente. Informe a su dentista de su tratamiento e informe a su oncólogo si necesita trabajos dentales.

Si desea conseguir más información sobre su salud oral, favor de consultar la sección titulada **Cambios en su boca, garganta o labios** que se encuentra en la página 28 de esta guía o pregúntele a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a).

Investigaciones sobre el cáncer y los ensayos clínicos

Presbyterian es socio de New Mexico Cáncer Care Alliance [la Alianza de Nuevo México de Atención Médica para Tratar el Cáncer]. Esa alianza consiste en un grupo de más de 70 proveedores de servicios contra el cáncer por todo Nuevo México. Se fundó para ayudar a los proveedores de servicios médicos a fin de que obtengan acceso a ensayos clínicos y tratamientos innovadores contra el cáncer.

A lo mejor su proveedor de servicios médicos recomiende un ensayo clínico como una de sus opciones de tratamiento. La participación en los ensayos clínicos ofrece acceso a nuevos tratamientos para los pacientes. A lo mejor esos tratamientos no estén disponibles de otra manera. Los ensayos clínicos no son apropiados para todos los pacientes. A veces aun si usted elije participar, tal vez no califique para un ensayo clínico.

Los ensayos clínicos del cáncer pueden investigar diferentes cuestiones con respecto a la atención médica, por ejemplo:

- Pruebas de medicamentos nuevos,
- Pruebas para determinar cómo funcionan en combinación los medicamentos diferentes
- Cómo utilizar métodos nuevos en las cirugías y las radiaciones
- Investigar cómo funcionan en combinación los antedichos para tratar el cáncer con mayor efectividad.

Presbyterian Healthcare Services participa en los ensayos clínicos de segunda y tercera fase. Esos estudios, por lo general, investigan la efectividad de un medicamento nuevo junto con el tratamiento ordinario. Además dichos estudios pueden investigar diferentes horarios para administrar los medicamentos ordinarios. En los ensayos clínicos del tratamiento contra el cáncer, no se utilizan solo los placebos (las pastillas de azúcar). Si usted participa en un ensayo clínico siempre recibirá la terapia ordinaria.

Los ensayos clínicos de segunda fase utilizan tratamientos nuevos para ciertos tipos de cáncer. Dichos ensayos buscan pruebas que indiquen que está funcionando un tratamiento nuevo y vigilan cuidadosamente al paciente para detectar los efectos secundarios.

Los ensayos clínicos de tercera fase son para los tratamientos que hayan mostrado mayor efectividad en los ensayos clínicos de segunda fase. Comparan el tratamiento nuevo al tratamiento ordinario. La meta es determinar si el tratamiento nuevo es mejor. Además, se vigilan cuidadosamente a los pacientes por los efectos secundarios. Los investigadores tienen que determinar si hay más efectos secundarios o menos en los pacientes que reciben el tratamiento ordinario.

Todos los pacientes que reciben tratamiento en el Centro de Tratamiento contra el Cáncer de Presbyterian se evalúan para determinar si es apropiado que participen en los ensayos clínicos antes de su cita. Si usted es candidato, su médico le hablará sobre su participación en un ensayo clínico como una de sus opciones de tratamiento.

El cáncer, sus tratamiento y los efectos secundarios que se pudieran manifestar



Los fundamentos del cáncer

¿Qué es el cáncer?

- El cáncer es el crecimiento de células anormales que sustituyen las células normales.
- El cáncer puede afectar a cualquier persona.
- El cáncer puede afectar cualquier parte del cuerpo.
- El sitio en su cuerpo dónde comienza el cáncer determina qué tipo de cáncer es (mamario, pulmonar, etc.).
- El cáncer se puede encontrar sólo un sitio o en muchos sitios (eso se llama metástasis).
- El cáncer también se puede encontrar en su sangre (leucemia) o en el sistema linfático (linfoma).

¿Cómo se trata?

- La quimioterapia
- Las radiaciones
- Las cirugías
- Los tratamientos holísticos

Los fundamentos de la quimioterapia

¿Qué es la quimioterapia?

- La quimioterapia es un grupo de medicamentos que ayudan a controlar o tratar el cáncer.
- La quimioterapia funciona en muchas maneras diferentes en el cuerpo.
- A veces los medicamentos diferentes se administran en combinación para mejorar la posibilidad de tratar, reducir, controlar o curar el cáncer.
- Su proveedor de servicios médicos le ayudará a decidir qué tratamiento es el mejor para usted.

¿Cuáles efectos secundarios me afectarán?

- Algunas personas no sufren casi ningún efecto secundario.
- Cada tipo de quimioterapia tiene sus propios efectos secundarios.
- Los efectos secundarios que se pudieran manifestar serán diferentes para cada persona.
- Podemos prevenir algunos de los efectos secundarios.
- Hay muchos tratamientos para los efectos secundarios que pudiera sufrir usted.

Mientras que usted reciba la quimioterapia:

- Procure no exponerse demasiado al sol. Póngase filtro solar todos los días y póngase un sombrero y cubra la piel expuesta.
- Procure no exponerse a las personas que estén enfermas con resfríos, la gripe o cualquier infección que le pudiera enfermar.
- No utilice supositorios ni enemas sin recibir las instrucciones de su proveedor de servicios médicos o del personal de enfermería.
- Hable con su proveedor de servicios médicos antes de tomar los medicamentos NSAID, como por ejemplo, la aspirina (el ácido acetilsalicílico), el ibuprofeno, Motrin, Advil, Nuprin, Aleve o Naprosyn porque pudieran afectar cómo funcionan sus plaquetas sanguíneas.

Calendario de tratamientos

Utilice estos calendarios para apuntar sus tratamientos de quimioterapia y otras citas para recordarle.

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Tratamientos contra el cáncer que se hacen en casa

Como parte de su tratamiento contra el cáncer, tal vez tenga que tomar medicamentos en casa. Dichos medicamentos se pueden utilizar para tratar los efectos secundarios; por ejemplo, si siente náuseas o para tratar su cáncer.

Unas preguntas que debe considerar antes de decidir si los tratamientos contra el cáncer que se tragan (por vía oral) le convienen a usted:

- ¿Se le olvida tomar sus medicamentos alguna vez?
- Tomar medicamentos todos los días es bien inconveniente para algunas personas. ¿Le parece a usted que a veces le fastidian acerca de cumplir su plan de tratamiento?
- Cuando se siente mejor, ¿deja de tomar su medicamento a veces?
- A veces si se siente peor cuando toma el medicamento, ¿lo deja de tomar?
- ¿Se le ocurre algo que puede impedir que usted tome su medicamento según se lo hayan recetado?
- ¿Le es difícil tomar pastillas?

Si usted contestó afirmativamente alguna de las preguntas que se presentan más arriba, favor de hablar sobre eso con su proveedor de servicios médicos o su enfermero(a).

Lo que es importante que usted sepa acerca de tomar sus medicamentos en casa

- Es importante que tome todos sus medicamentos, incluso los de receta y los que compre sin receta, según le haya indicado o recomendado su proveedor de servicios médicos.
- Eso es así y no importa qué tipo de medicamento esté tomando, incluso los medicamentos para el cáncer, la diabetes y la tensión arterial alta.
- Es **sumamente importante** que todos sus proveedores de servicios médicos estén al tanto de los medicamentos que usted está tomando, incluso los suplementos herbarios y las vitaminas.

Unas preguntas que usted debe hacer sobre cada medicamento que toma

- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Cuándo lo debo tomar?
- ¿Cómo lo debo tomar?
- ¿Para qué es?
- ¿Qué debo hacer si no tomo una dosis como es debido?
- ¿Qué debo hacer si vomito justo después de tomarlo?
- ¿Dónde lo debo guardar?
- ¿Cómo debo deshacerme de eso si ya no lo estoy tomando?

Cómo se deshace de los medicamentos que ya no se necesiten

- Favor de hablar con el personal de la farmacia que le proporcionó el medicamento o con su enfermero(a) sobre cómo debe deshacerse de los medicamentos de tratamiento contra el cáncer sobrantes.
- La ciudad de Albuquerque se puede encargar de deshacerse de la mayoría de los medicamentos a excepción de los de quimioterapia. Si desea conseguir información más detallada, consulte <http://www.cabq.gov/police/programs/pharmaceuticals> o llame al (505) 823-4200.

Indicaciones especiales para manejar los medicamentos de tratamientos contra el cáncer

Hay algunos medicamentos que se deben manejar con mucho cuidado a fin de que no causen daño a los demás. Favor de repasar la mejor manera de guardar todos los medicamentos de tratamiento contra el cáncer y quienes no deben ayudarle con esos medicamentos; por ejemplo, los niños y las mujeres en cinta. Cada medicamento es diferente, por lo tanto, debe hablar con o su enfermero(a), su proveedor de servicios médicos o su farmacéutico.



Llamadas telefónicas referentes al oncolítico oral (tratamiento contra el cáncer)

Si su proveedor de servicios médicos ordena un tratamiento contra el cáncer que usted se hace en casa; por lo general, en forma de pastilla(s), puede contar con que le llame un(a) enfermero(a). Dicha llamada por lo general se hace una vez a la semana por cuatro semanas y luego una vez al mes. Si usted no recibiera esa llamada, le pedimos que nos llame.

Usted puede contar con que le hagan estas preguntas

- El nombre y la cantidad (dosis) del medicamento. Muchas veces le pediremos que nos lea la etiqueta del frasco del medicamento directamente.
- La fecha en que empezó a tomar el medicamento y si han habido algunos cambios.
- ¿Le ha sido difícil conseguir sus medicamentos?
- Si se le tiene que extraer sangre, su enfermero(a) repasará los resultados con usted.
- ¿Está tomando el medicamento?
- No ha tomado una(s) dosis del medicamento como es debido.
- Cómo está tomando el medicamento: ¿con comida o sin? ¿con el estómago vacío?
- ¿Ha empezado a tomar o dejado de tomar algún otro medicamento?
- ¿Está recibiendo tratamiento de radiaciones?
- Entonces el(la) o enfermero(a) le preguntará si usted ha estado sufriendo algún efecto secundario. Unos ejemplos de efectos secundarios comunes son náuseas, vómitos, diarrea, pérdida de peso, sarpullidos o cambios en cómo se sienten los dedos de las manos o de los pies (neuropatía).

Dependiendo de sus necesidades, tal vez le mandemos a recibir otros servicios más; por ejemplo, una consulta financiera, una consulta sobre la nutrición, a un trabajador social o a un grupo de apoyo.

Además a lo mejor le pidamos que venga a consultar al(a la) enfermero(a) o a su proveedor de servicios médicos para tratar los efectos secundarios que usted esté sufriendo o para ayudarle a prevenir efectos secundarios específicos.

Cómo estar a salvo en casa mientras recibe tratamientos contra el cáncer

No todos los medicamentos requieren las mismas precauciones de seguridad. Sin embargo, hay una pautas generales que pueden ayudar a proteger a las personas a su alrededor.

Está bien:

- Abrazar, besar, tocar.
- Tener relaciones sexuales. Sin embargo, se debe usar protección como los condones por lo menos en las 48 a 72 horas después de un tratamiento de quimioterapia. Eso incluye las pastillas de quimioterapia. Si no le es posible usar un condón o no está dispuesto a hacerlo, favor de hablar sobre los riesgos con su proveedor de servicios médicos.
- Compartir la misma comida y los utensilios de cocina.

Mientras esté recibiendo tratamientos de quimioterapia y en las siguientes 48 horas después de tomar su última dosis del medicamento:

- Tire la cadena del inodoro dos veces después de que lo use. Baje la tapa del inodoro antes de tirar la cadena para que no se salpique el agua. Si no es posible hacerlo, póngase guantes para limpiar el asiento del inodoro después de que lo use cada vez.
- Tanto los hombres como las mujeres se deben sentar para usar el inodoro. Eso reduce la salpicadura.
- Siempre debe lavarse las manos con agua tibia y jabón después de usar el inodoro. Seque las manos con papel de toalla y tírelo en la basura.
- Si vomita en el inodoro, limpie las salpicaduras y tire la cadena del inodoro dos veces. Si vomita dentro de un cubo o una palangana, vacíelos en el inodoro sin que salpique el contenido y tire la cadena del inodoro dos veces. Lave el cubo con agua caliente y jabonosa y enjuáguelo. Eche el agua que use para lavar y enjuagarlo en el inodoro y luego tire la cadena. Seque el cubo con papel de toalla y tírelo en la basura.
- Las personas que cuidan al paciente deben usar dos pares de guantes desechables si tienen que tocar sus fluidos corporales. (Esos guantes se pueden comprar en la mayoría de las farmacias.) Siempre se deben lavar las manos con agua tibia y jabón después, aún si tenían puestos los guantes.
- Si una de las personas que cuidan al paciente tiene contacto con sus fluidos corporales, debe lavar el sitio muy bien con agua tibia y jabón. No es probable que cause daño, sin embargo, cuídese mucho para evitar eso. En su próxima consulta, informe a su médico que sucedió eso. Si uno se expusiera a menudo, pudiera producir problemas y se debe cuidar mucho para evitarlo.
- Toda la ropa o las sábanas que tengan fluidos corporales se deben lavar en su lavadora, no a mano. Lávelas en agua tibia con detergente ordinario de lavar ropa. No las lave con otra ropa. Si no se pueden lavar en seguida, guárdelas en una bolsa de plástico sellada.
- Si está usando toallas higiénicas, ropa interior o pañales desechables para adultos, guárdelos en dos bolsas de plástico selladas y descártelos con su basura regular.

Referencia: <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy/understandingchemotherapyaguideforpatientsandfamilies/understanding-chemotherapy-chemo-safetyfor-those-around-me> (9 de junio de 2015)

Bombas de infusión en casa

Si usted está recibiendo quimioterapia intravenosa en casa y se derrama o se escapa, usted debe hacer lo siguiente:

- Se le proporcionará un equipo para contener el derrame. Dicho equipo incluye guantes, almohadillas absorbentes desechables y una bolsa para poner las almohadillas, los guantes y una bombilla si es necesario.
- Si hubiera un escape del infusor o de la bomba, use guantes para tocar toda su ropa o la ropa blanca que pudieran tener medicamentos de quimioterapia.
- Lave toda su ropa o la ropa blanca que pudieran tener medicamentos de quimioterapia por separado de la otra ropa.
- Utilice las almohadillas que se encuentran en el equipo con jabón y agua para quitar toda sustancia de quimioterapia que le caiga al paciente o a la persona que cuida al paciente. Póngase los guantes para hacerlo.
- Llame a la clínica inmediatamente para recibir instrucciones (505) 559-6100. Si es después de las horas hábiles de la clínica, el proveedor de servicios médicos de turno le dará instrucciones.
- Si la aguja de la infusión de quimioterapia ya no está insertada en el paciente, interrumpa la bomba o el infusor con la grapa que se proporciona, limpie las sustancias de quimioterapia lo mejor posible y llame a la clínica.
- Descarte todos los guantes y las toallitas desechables que se utilicen para limpiar en la bolsa de quimioterapia que se proporcione.



Efectos secundarios de la quimioterapia que se pudieran manifestar

Efectos secundarios que tal vez se manifiesten durante la quimioterapia

- Recuentos bajos de glóbulos
- Recuentos bajos de glóbulos rojos (anemia)
- Recuentos bajos de glóbulos blancos (neutropenia)
- Recuentos bajos de plaquetas sanguíneas (trombocitopenia)
- Aumenta el nivel del riesgo de padecer infecciones o hemorragias
- Fatiga (estar sumamente cansado, incluso dormir demasiado o no poder dormir)
- Náuseas
- Diarrea
- El estreñimiento
- Pérdida del apetito
- Dolores
- Cambios en los nervios (neuropatía)
- Cambios en la boca, la garganta o los labios
- Cambios en el pelo, la piel o las uñas
- Ansiedad, depresión u otros cambios emocionales
- Problemas de memoria, de atención y de concentración, que a veces se le da el nombre de "cerebro quimio"
- Problemas sexuales y de fecundidad
- Reacciones alérgicas
- Coágulos sanguíneos
- Daños a los órganos como el corazón, los riñones y/o el hígado

Efectos secundarios que tal vez se manifiesten después de la quimioterapia

- Cambios en los nervios (neuropatía)
- Cambios en sus deseos sexuales
- Posibilidad de la infertilidad, tanto en los hombres como en las mujeres
- Fatiga (sentirse cansado)
- Cambios en el pelo, la piel o las uñas
- Ansiedad, la depresión u otros cambios emocionales
- Problemas de memoria, de atención y de concentración, que a veces se le da el nombre de "cerebro quimio"
- Diarrea o el estreñimiento
- Un segundo tipo de cáncer se pudiera desarrollar
- Daños a los órganos como el corazón, los riñones, el cerebro y/o el hígado



Cómo se controlan los efectos secundarios de la quimioterapia

Las páginas siguientes proporcionan más información y unas ideas para ayudarle a controlar esos efectos secundarios.

Recuentos bajos de glóbulos rojos (RGR)

- El RGR bajo también se llama anemia.
- Si está bajo su RGR, a lo mejor se demore su tratamiento.
- Tal vez usted necesite una transfusión de sangre.
- Quizás usted se sienta cansado, fatigado o le sea un poco difícil respirar (falta de respiración).

Unas medidas que le pudieran ayudar

- Descanse todo lo que necesite durante el día.
- Duerma bien y lo suficiente.
- Coma una dieta bien equilibrada y beba muchos líquidos.
- Tal vez debe comer más proteína.
- Deje que los demás le ayuden con las tareas cotidianas.

Recuentos bajos de glóbulos blancos (RGB)

- El RGB o los neutrófilos bajos (que forman parte del RGB) se llama neutropenia.
- Si están bajos su RGB o sus neutrófilos, a lo mejor se demore su tratamiento.
- Quizás se le den medicamentos; por ejemplo, Neulasta o Neupogen (filgrastin) para ayudar a mejorar su RGB.
- No se pueden hacer transfusiones de sangre por tener bajo el RGB.
- Si usted sufre síntomas de tipo gripe cuando tenga bajo el RGB, llame a su proveedor de servicios médicos. Quizás sea indicio de hay una infección que necesita tratamiento.

Si usted tiene bajo su RGB, procure no enfermarse

- Lávese a menudo las manos o utilice un gel antiséptico para las manos.
- No se acerque a las personas que estén enfermas.
- Si usted está cerca de personas que estén enfermas con resfríos o la gripe; pida que se pongan una máscara facial o póngase usted mismo una máscara facial.
- Procure no ir a los lugares con multitudes.
- Báñese o tome una ducha cada día.
- Mantenga limpias y cubiertas las cortaduras y los arañazos, siempre que sea posible.
- No coma pescado, carnes y huevos que estén crudos o que no estén bien cocinados.
- Lave todas las frutas y vegetales. A lo mejor su proveedor de servicios médicos le recomiende que no coma ciertas frutas o vegetales.
- Si usted comparte un teléfono, un escritorio, computadoras, etc., considere limpiar los espacios de trabajo todos los días mientras esté bajo su RGB.

Recuentos bajos de plaquetas sanguíneas

- Los recuentos bajos de plaquetas sanguíneas se denomina trombocitopenia.
- Si está bajo su recuento de plaquetas sanguíneas, a lo mejor se demore su tratamiento.
- Si su recuento de plaquetas sanguíneas está sumamente bajo, tal vez necesite una transfusión de plaquetas.

Los consejos para protegerse si está bajo su recuento de plaquetas sanguíneas

- No tome medicamentos, como la aspirina (el ácido acetilsalicílico), el ibuprofeno, Motrin, Advil, Nuprin, Aleve o Naprosyn, a menos que su proveedor de servicios médicos le indique que sí los puede tomar. Esos medicamentos pudieran afectar cuán bien funcionan sus plaquetas sanguíneas.
- Procure no lastimarse.
- No participe en los deportes de contacto, como el fútbol americano.
- Utilice una máquina de afeitar eléctrica (tanto para los hombres como para las mujeres).
- Tenga cuidado al limpiarse los dientes y utilice sólo un cepillo de dientes suave.
- Hable con su proveedor de servicios médicos o con su dentista sobre la limpieza con hilo dental mientras esté recibiendo tratamiento.
- Suénese la nariz con cuidado.
- Llame a su proveedor de servicios médicos si usted tiene sangradura que dure más de 10 minutos o vaya directamente a la sala de urgencias.

Fatiga (cansancio)

La fatiga afecta del 40% al 90% de los enfermos de cáncer y la puede producir:

- Los recuentos bajos de glóbulos rojos (anemia)
- Los dolores
- Algunos medicamentos
- Si le es difícil dormir o descansar
- Si le es difícil respirar o si padece otros problemas médicos
- Los tratamientos que usted está recibiendo para tratar el cáncer

Las maneras de controlar la fatiga

- **Hacer ejercicios es la mejor forma de aliviar su fatiga.** Si usted no hace ejercicios ahora, debe empezar a hacerlos con caminatas cortas, ejercicios en una silla o yoga. Si usted hace ejercicios actualmente, puede mantener su rutina o hacerla más fácil conforme al cansancio que sienta.
- Pruebe diferentes formas de relajarse, como la oración, el yoga, las imágenes guiadas, la visualización, la meditación u otros métodos de relajación que tal vez le ayuden.
- Asegúrese de que esté comiendo y bebiendo lo suficiente. Procure comer de cinco a seis comidas pequeñas durante el día. Beba muchos líquidos cada día, incluso agua y jugos. No se recomienda que tome bebidas alcohólicas ya que pueden aumentar su fatiga.
- Planifique y dedique el tiempo para descansar. Tome una siesta o tome algo de tiempo de reflexión durante el día.
- Tome solo siestas cortas durante el día para que pueda dormir mejor durante la noche.
- Procure dormir por lo menos ocho (8) horas cada noche.
- Procure no hacer demasiadas cosas. A lo mejor no le sea posible hacer todo lo que hacía anteriormente. Está bien pedir ayuda.

- Deje que los demás le ayuden con las tareas cotidianas.
- Escriba en su diario y anote lo que mejora o empeora su fatiga.
- Platique con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) y el personal de atención médica que le atiende acerca de su fatiga.

Náuseas y vómitos

Es importante saber que no todas las personas que padecen cáncer sufrirán náuseas o vómitos. Si usted sufre náuseas o vómitos, pueden provenir de los siguientes:

- Del cáncer mismo
- De los medicamentos de quimioterapia
- De otros medicamentos que se administran junto con su quimioterapia
- De los tratamientos de radiaciones
- De la depresión o la ansiedad

Las maneras de prevenir y controlar las náuseas o los vómitos

- Tome sus medicamentos conforme a las indicaciones. Si usted tiene preguntas, hágaselas a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a).
- A lo mejor usted necesite más de un tipo de medicamento para tratar las náuseas.
- Procure comer comidas desabridas o comidas pequeñas y meriendas.
- Evite los olores fuertes, incluso los aromas de cocinar.
- Si lo permitiera su tratamiento de quimioterapia, trate de comer paletas heladas.
- Relájese antes de los tratamientos. Procure tomar respiraciones profundas, hacer yoga, rezar, escuchar música, visualizar imágenes guiadas o utilizar otros métodos para ayudar a relajarse.
- Platique acerca de las náuseas o los vómitos con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) y el personal de atención médica que le atiende.
- Hay muchos tratamientos que están a su disposición, pero usted le deberá avisar al personal de atención médica que le atiende si no están bien controladas las náuseas.
- Otras medidas que le pudieran ayudar a reducir las náuseas son, entre otras, la acupuntura, la acupresión, las imágenes guiadas, la terapia de música y la relajación progresiva de los músculos.
- El ardor de estómago o el reflujo ácido les pueden hacer sentir náuseas. La terapia con antiácidos tal vez le ayude a tratar sus náuseas.

Cambios en el apetito

A veces las náuseas ligeras les hacen sentir como si hubiera perdido su apetito

- Le puede ayudar si toma sus medicamentos para las náuseas durante el día.
- Platique acerca de sus opciones con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) y el personal de atención médica que le atiende.

Las maneras de controlar los cambios en el apetito

- Procure comer de cinco a seis comidas pequeñas durante el día.
- Si se le olvida comer porque no tiene hambre, establezca un programa para asegurarse de que coma lo suficiente.

- Tome batidos, suplementos alimenticios (como Boost o Ensure), jugo o sopa si no tiene ganas de comer alimentos sólidos.
- Los ejercicios le pueden ayudar a aumentar su apetito. Haga los ejercicios que tenga ganas de hacer y empiece gradualmente si está muy cansado.
- Platique acerca de los cambios en su apetito con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) y el personal de atención médica que le atiende.

Diarrea

- La diarrea es evacuaciones intestinales frecuentes que son suaves, sueltas, aguadas, líquidas y que pueden ser explosivas.
- La diarrea es más de cuatro evacuaciones intestinales al día.
- Algunos tratamientos de quimioterapia pudieran causar la diarrea ya que pueden dañar las células saludables de su estómago y sus intestinos.
- Una infección puede producir la diarrea.

Las maneras de controlar la diarrea

- Avise cuanto antes a su proveedor de servicios médicos si tiene más de cuatro evacuaciones intestinales suaves, sueltas, aguadas o líquidas en un plazo de 24 horas, a menos que le indique lo contrario el personal de atención médica que le atiende.
- Procure comer de cinco a seis comidas pequeñas durante el día.
- Entre los alimentos que le pueden aliviar la diarrea están los plátanos, el arroz blanco, el pan blanco, la compota de manzana o el yogur de vainilla o sin sabor.
- Beba muchos líquidos.
- Si le duele el trasero (el ano), utilice una toallita húmeda desechable o una botella rociadora para limpiarse después de las evacuaciones intestinales. Si le duele mucho o está sangrando, llame a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a).
- El loperamide (Imodium) es un medicamento sin receta que le puede ayudar con la diarrea. Favor de consultar a su proveedor de servicios médicos antes de tomar loperamide ya que tal vez deberemos hacerle pruebas para ver si tiene una infección.

Estreñimiento

- El estreñimiento es cuando las evacuaciones intestinales son duras, difíciles de pasar o si suceden menos a menudo que lo normal para usted.
- Deberá tener una evacuación intestinal por lo menos una vez cada tres días.

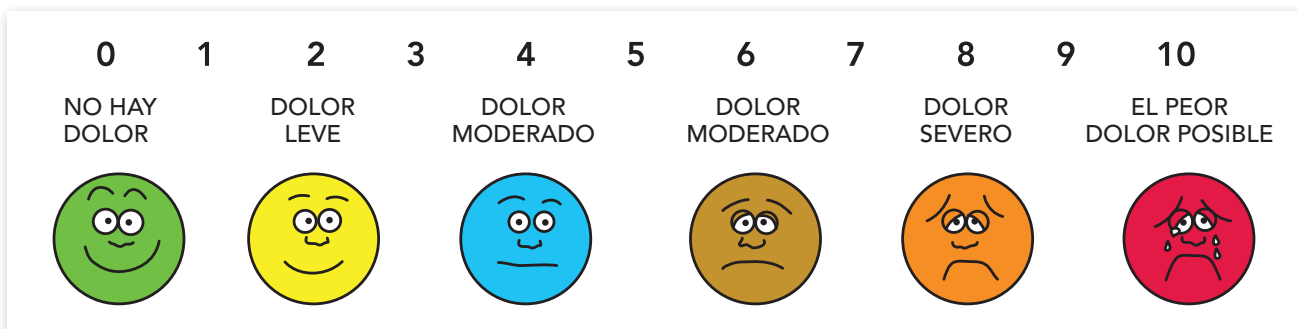
Las maneras de controlar el estreñimiento

- Anote en un registro sus evacuaciones intestinales si cambiara de lo que es normal para usted.
- Beba por lo menos ocho (8) tazas de líquidos al día, especialmente agua, a menos que le hayan restringido los líquidos.
- Manténgase activo porque aún si solo hace pocos ejercicios le puede ayudar a prevenir y mejorar el estreñimiento.

- Los alimentos altos en fibra le ayudarán a mantener suaves las evacuaciones intestinales y así será más fácil la evacuación.
- Las fuentes buenas de fibra incluyen los cereales y los panes de granos integrales, los frijoles y las frutas y los vegetales.
- Avise cuanto antes a su proveedor de servicios médicos si tiene estreñimiento por dos días o más.

Dolor

- El dolor puede incluir el ardor, el entumecimiento, el hormigueo o los pinchazos de dolor.
- El dolor lo puede producir su cáncer mismo o lo puede causar el tratamiento, como la quimioterapia, las radiaciones o la cirugía.
- Es más difícil manejar y controlar el dolor si usted ya está sufriendo mucho dolor antes de tratarlo.
- Platique acerca de su dolor con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) u otro integrante del personal de atención médica que le atiende. Proporcione los detalles y describa lo siguiente:
 - ¿Dónde siente usted dolor? ¿Es en una parte del cuerpo o por todo el cuerpo?
 - ¿Cómo le hace sentir el dolor? ¿Es agudo, leve o punzante?
 - ¿Viene el dolor a ratos o es constante?
 - ¿Cuán fuerte es el dolor? Descríbalo en una escala del cero (0) al diez (10), en la cual el cero (0) es que no hay ningún dolor y el diez (10) es el peor dolor posible.
 - ¿Por cuánto tiempo dura su dolor? ¿Unos cuantos minutos, una hora o más?
 - ¿Qué mejora o empeora el dolor?
 - ¿Hay algo que usted puede hacer para aliviar el dolor? ¿Las compresas frías? ¿Una almohadilla térmica?
 - ¿Qué medicamentos toma usted para su dolor? ¿Cuánto y con qué frecuencia los toma?



Las maneras de controlar el dolor

- El acetaminofeno (Tylenol) quizás sea efectivo para los dolores leves o moderados, a menos que su proveedor de servicios médicos le indique que no puede tomar ese tipo de medicamento.
- El dolor puede aumentar su fatiga (el cansancio); por lo tanto, no deje de descansar lo suficiente.

- Si usted padece dolor todo el tiempo, tome sus calmantes conforme a un horario y no deje de tomar una dosis como es debido.
- Si su dolor solo se manifiesta de vez en cuando, platique con su proveedor de servicios médicos o su enfermero(a) sobre cómo usted debe tomar su medicamento.
- Procure tomar respiraciones profundas, hacer yoga u otros tipos de relajación. Eso puede ayudar a aliviar la tensión muscular, la ansiedad y el dolor.
- Si todavía no se ha podido controlar su dolor, platique acerca de sus preocupaciones con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) u otro integrante del personal de atención médica que le atiende. Además, usted puede utilizar la escala de caras que se presenta a continuación para mostrarle a su proveedor de servicios médicos el nivel de dolor que está sintiendo.

Cambios en los nervios y los músculos

- Los cambios en los nervios y los músculos son comunes en las personas que estén recibiendo tratamientos para el cáncer.
- Entre esos cambios están los dolores, la debilidad, la fatiga y el mayor riesgo de caerse.
- A lo mejor usted pueda sufrir de “neuropatía” o “neuropatía periférica”.
- La neuropatía es un cambio en sus nervios que dura sólo un ratito o tal vez nunca se desaparezca.
- La neuropatía produce el entumecimiento, el hormigueo, el ardor y/o la debilidad que tal vez se inicie en las puntas de sus dedos de las manos o de los pies y que se puede extender a sus manos o sus piernas.
- La neuropatía se puede empeorar si usted ya padece diabetes.

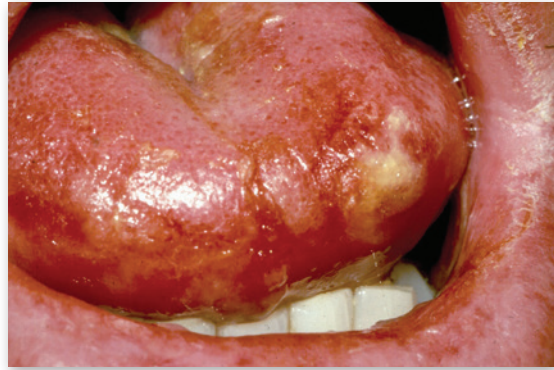
Las maneras de controlar los cambios en los nervios y los músculos

- Es sumamente importante que avise a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a) sobre todo indicio de la neuropatía (cambios en los nervios), ya que eso pudiera significar que su proveedor de servicios médicos deberá ajustar su tratamiento.
- Levántese lentamente si está mareado o aturdido.
- Tenga cuidado al alcanzar o aguantar los objetos que sean afilados, que estén calientes o muy fríos. Si está entumecido, se puede lastimar sin darse cuenta.
- Si usted está débil o mareado, muévase lentamente y con cuidado y utilice el pasamanos al subir y bajar las escaleras.
- Si usted se cae, avísele a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a), aún si no se lastimó.

Cambios en la boca, la garganta o los labios

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden producir malestares, dolores, llagas y cambios dentro de su boca y alrededor de la misma. A lo mejor usted sufra todo lo que se enumera a continuación o algunos de ellos o ninguno de ellos:

- La boca seca
- Los cambios en el sabor o el olfato
- Las infecciones en sus encías, sus dientes o su lengua
- Mayor sensibilidad a los alimentos calientes o fríos
- El enrojecimiento o llagas en su boca



Mucositis La fotografía es por cortesía del Pain Research Center [Centro de Investigaciones sobre el Dolor] de la Universidad de Utah, painresearch.utah.edu

Las maneras de controlar los cambios en su boca, su garganta o sus labios

- Si es posible, hágase un reconocimiento dental y todo trabajo dental dos semanas antes de comenzar los tratamientos de quimioterapia.
- Revise su boca y su lengua todos los días.
- Avise a su enfermero(a) o a su proveedor de servicios médicos si hay cambios en su boca.
- Mantenga húmeda su boca y beba agua a sorbos durante todo el día, chupe caramelos duros o astillas de hielo o mastique chicle (sin azúcar con Xylitol).
- Límpiase los dientes con un cepillo de dientes suave o con un bastoncillo de algodón si le duele limpiarse los dientes con un cepillo. Se deben cambiar los cepillos de dientes por lo menos cada tres meses.
- Procure no usar pastas de dientes blanqueadoras porque pueden irritar las encías y dañar los dientes. Unas buenas opciones son Biotene, CloSYS, Sensodyne o Tom's of Maine.
- Si usa un enjuague oral, sólo use un enjuague oral sin alcohol. Unos ejemplos son Act, Crest ProHealth, Biotene, Tom's of Maine o CloSYS.
- El hilo dental limpia las partes de los dientes que son imposibles alcanzar solo con un cepillo de dientes. Si usted limpia los dientes con hilo dental actualmente, ¡siga haciéndolo! Sin embargo, si usted no se limpia los dientes con hilo dental actualmente, hable con su oncólogo o dentista antes de empezar.
- Si usted se pone dentadura postiza (dientes postizos), asegúrese de que le queden bien y manténgalos muy limpios.
- Si su boca tiene llagas o si las encías están adoloridas, no se ponga la dentadura postiza.
- Si su boca está seca o adolorida, puede utilizar un enjuague oral que se prepara con una cucharadita de bicarbonato y media cucharadita de sal que se mezclan en cuatro tazas de agua. Enjuague la boca según sea necesario. Si eso le produce dolor, puede omitir la sal. Prepare un nuevo enjuague oral todos los días.
- Si sigue adolorida su boca, tal vez su proveedor de servicios médicos le pueda proporcionar otros enjuagues orales.

Tenga cuidado con lo que coma cuando esté adolorida su boca

- Coma alimentos que no sean secos sino suaves y fáciles de masticar y tragar.
- Puede utilizar una licuadora para hacer un puré de los alimentos si le es más fácil comerlos de esa manera.
- Procure no comer alimentos duros ni picosos como las papitas fritas, las galletas, las salsas picantes o las frutas cítricas (las naranjas o los limones) ya que esos alimentos hacen sentirse peor la boca.
- Chupe astillas de hielo o paletas heladas (a menos que le hayan restringido los alimentos fríos).
- Pídale a su proveedor de servicios médicos que le recomiende alimentos que sean fáciles de comer.
- No se recomienda el uso de los productos de tabaco. Eso incluye los cigarrillos, las pipas, los cigarros y el tabaco que se mastica.
- No se recomiendan las bebidas alcohólicas si su boca está adolorida o si tiene lesiones.

Pérdida del pelo

- La pérdida del pelo también se llama alopecia.
- Solo algunos tratamientos causan la pérdida del pelo. Hable con su proveedor de servicios médicos para averiguar si se anticipa que usted perderá su pelo.
- La pérdida del pelo quiere decir que quizás usted pierda el pelo de cualquier parte del cuerpo incluso de la cabeza, la cara, los brazos, las piernas y las partes íntimas.
- A lo mejor usted pierda todo su pelo o se le caiga parte de su pelo o tal vez no pierda ningún pelo.
- La pérdida del pelo depende del tipo de tratamiento de quimioterapia que usted reciba.
- Una vez que haya terminado su tratamiento, por lo general, su pelo crecerá de nuevo en dos (2) o tres (3) meses.



Las maneras de controlar la pérdida del pelo

- Hable con su proveedor de servicios médicos para averiguar si se anticipa que usted perderá su pelo.
- Lave con cuidado su pelo. Utilice un champú ligero, como el champú para los bebés. Seque su pelo con palmaditas (no lo frote) con una toalla suave.
- Tal vez usted se sienta más en control de la pérdida de su pelo si lo corta bien corto o si se afeita la cabeza antes de empezar el tratamiento.
- Si usted tiene el pelo largo, a lo mejor lo puede convertir en una peluca.
- Si usted tiene el pelo largo, a lo mejor desee donarlo a Locks of Love, una organización caritativa sin fines de lucro que ayuda a proporcionar pelucas a los menores de 21 años de edad que hayan perdido el pelo a causa de un problema médico.
- Tal vez su seguro pague por una peluca.

Recomendamos que no utilice artículos que dañen su cuero cabelludo o su pelo, como:

- Los alisadores del pelo o los rizadores
- Los rulos ordinarios o los rulos de cepillo
- Los secadores eléctricos del pelo
- Las lacas y los tintes
- Los productos de permanentes o para relajar el pelo

Si usted perdiera su pelo

- Proteja su cuero cabelludo. Considere ponerse sombreros, bufandas, pañuelos o pelucas.
- Procure no ir a los lugares muy cálidos o muy fríos.
- Siempre póngase filtro solar en la piel expuesta, incluso en la cabeza.
- A lo mejor para dormir después de perder el pelo, le sea más cómodo una funda de almohada satinada o de seda que las de algodón.

Linfedema

Linfedema es la inflamación en una parte del cuerpo; por ejemplo, en un brazo o una pierna. Eso lo produce el daño al sistema linfático que forma parte de su sistema inmunológico y circulatorio. Es importante estar al tanto de la linfedema porque cuanto más temprano se trate más se reducirá y prevendrá la inflamación crónica. El tratamiento que sea apropiado y que se reciba cuanto antes puede ayudar a mejorar la calidad de la vida. Las pacientes que padezcan cáncer mamario pueden contar con que se les examinará en busca de linfedema en cada consulta que tenga con su proveedor de servicios oncológicos.

¿Cómo lo evaluamos?

- Se deben medir los dos brazos en cada consulta con su oncólogo o cirujano.
- Se medirán sus manos y varios lugares en sus brazos.
- Tal vez también le midan en sus citas de radioterapia o con su terapeuta físico y/o un terapeuta ocupacional.
- Además le pedimos que nos avise si tiene indicios o síntomas.

¿Cómo luce o cómo se siente?

- Inflamación
- Sentir pesadez, apretura o presión
- Sentir hormigueo, entumecimiento y cosquillero
- Reducción en la habilidad de mover el brazo
- Aumento en el tamaño del brazo, la pierna u otra parte de su cuerpo
- Infecciones endémicas en un brazo o una pierna
- Endurecimiento o espesamiento de la piel del brazo o de la pierna afectados



¿Qué lo causa?

- El cáncer
- Los medicamentos de tratamiento contra el cáncer
- La cirugía, incluso las biopsias y la extirpación de los nodos linfáticos
- La radiación
- Los traumas, incluso la tensión arterial, la extracción de la sangre o si la vía intravenosa se inserta en el brazo afectado

¿Cuándo puede suceder?

- Nunca
- Puede estar presente antes de que empiece el tratamiento
- Durante el tratamiento
- Meses o años después del tratamiento

¿Qué pasa después?

- Es importante acordarse de que si se desarrolla la linfedema, es tratable.
- A lo mejor se le mandará consultar un especialista de linfedema, un terapeuta físico y/o un terapeuta ocupacional.
- El Presbyterian Healthplex ofrece muchos servicios de apoyo para linfedema.
www.phs.org/doctors-services/services-centers/supporting-services/Pages/healthplex.aspx
6301 Forest Hills Dr. NE, Albuquerque, NM 87109, (505) 823-8399

Cambios en la piel y las uñas

Unos cambios, entre otros, son:

- La picazón, la sequedad, el enrojecimiento, los sarpullidos y se descama la piel.
- El acné.
- Tal vez sus venas luzcan más oscuras con algunos tratamientos de quimioterapia.
- Muchas personas sienten mayor sensibilidad al sol, hasta las personas con la piel oscura o muy oscura.
- A lo mejor las uñas se pongan oscuras, amarillentas, frágiles o tal vez se rajen.
- A veces las uñas se aflojan y se caen, pero crecen uñas nuevas en su lugar.

Las maneras de controlar los cambios en la piel

- Tome duchas rápidas o dese baños de esponja en vez de darse baños largos y calientes.
- Dé palmaditas (no se frote) para secarse después bañarse.
- Lávese con un jabón ligero e hidratante.
- Póngase crema o loción mientras que la piel esté húmeda después de lavarse.
- No use perfume, agua de colonia ni loción para después del afeitado que contengan alcohol.
- Tome un baño de avena coloidal (un polvo especial que se añade al baño) cuando le pique todo el cuerpo.
- Ciertos sarpullidos de tipo acné son un efecto secundario de los tratamientos de quimioterapia, por lo tanto deberá hablar sobre todo cambio en su piel con su proveedor de servicios médicos.

Las maneras de controlar la sensibilidad al sol

- Limite su exposición a la luz solar directa ya que a lo mejor usted corra mayor riesgo de sufrir quemaduras del sol.
- Utilice un filtro solar con protección de SPF 15. Si su piel es clara o ligera, quizás usted deberá utilizar filtro solar con protección de por lo menos SPF 30.
- Mantenga húmedos sus labios con un bálsamo labial con protección de SPF 15 o más alto.
- Considere ponerse pantalones de color claro, camisas o blusas de manga larga y sombreros con alas anchas.
- **NO** utilice las camas solares ni tome el sol.

Las maneras de controlar los cambios en las uñas

- Póngase guantes cuando lave los platos, trabaje en el jardín o limpie la casa.
- Avise a su proveedor de servicios médicos si están enrojecidas y adoloridas las partes de sus dedos que rodean las uñas.



La fotografía es por cortesía del The New England Journal of Medicine, www.nejm.org

Síndrome mano-pie

- Afecta la piel de las palmas de sus manos y/o las plantas (la parte de abajo) de sus pies
- En inglés se denomina Palmer-Planter Erythrodysesthesia (PPE)
- Hable con su proveedor de servicios médicos, su enfermero(a) u otro integrante del personal de atención médica que le atiende si usted sufre alguno de los cambios en la piel de sus manos o de sus pies que se indican a continuación:
 - Entumecimiento, hormigueo o una sensación de cosquilleo
 - Le duele o se siente más sensible al calor
 - Una sensación ardiente
 - Enrojecimiento
 - Inflamación
 - Ampollas
 - La piel seca y/o agrietada
 - La piel despellejada y/o que se pela
 - La piel que se siente más gruesa o más gruesa que lo normal para usted

Si alguno de los cambios que se indican más arriba afectan su habilidad de hacer alguno de los siguientes: ir al trabajo, tomar un baño o una ducha o hacer otras actividades de la casa, **deje de tomar su medicamento del tratamiento contra el cáncer y llame en seguida a su proveedor de servicios médicos** para que le ayude con sus síntomas.

Unos ejemplos del síndrome mano-pie



Nivel 1 –Reacción ligera



Nivel 2 – Reacción moderada



Nivel 3 – Reacción severa

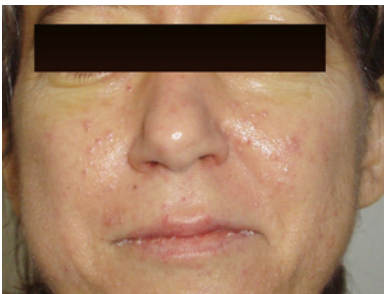


Una reacción moderada o severa es motivo de preocupación y a lo mejor se deberá ajustar su dosis de quimioterapia.

Sarpullidos que producen los medicamentos que se utilizan para tratar su cáncer

- Algunos medicamentos de tratamiento contra el cáncer pudieran producir un sarpullido.
- Ese sarpullido no es una reacción alérgica.
- Por lo general, el sarpullido se manifiesta en la cara, el cuero cabelludo, el cuello, la parte superior del pecho, los brazos o la espalda
- El sarpullido puede hacer que su piel:
 - Le pique, especialmente su cuero cabelludo (la cabeza)
 - Esté sensible
 - Se sienta ardiente o tibia, como con la quemadura de sol
 - Esté seca, despellejada o se pele
 - Tenga sarpullido de tipo acné

Unos ejemplos de los sarpullidos que produce el tratamiento contra el cáncer



Nivel 1 – Sarpullido ligero



Nivel 2 – Sarpullido moderado



Nivel 3 – Sarpullido severo



Hay otras causas que producen los sarpullidos aparte de su tratamiento contra el cáncer. Si usted tiene un sarpullido en la ingle, debajo de los senos o en el sobaco pudiera ser un tipo de sarpullido diferente que tal vez se necesite tratar de manera diferente. Es importante avisar si usted tiene un sarpullido que se está empeorando a fin de prevenir un tipo de sarpullido severo que se denomina síndrome de Steven's Johnson y que pudiera poner en riesgo la vida.

Las medidas a tomar para controlar los cambios en su piel, como los sarpullidos o el síndrome mano-pie

- Póngase guantes cuando lave los platos, trabaje en el jardín o limpie la casa.
- Informe a su proveedor de servicios médicos si sus dedos alrededor de las uñas están enrojecidos y adoloridos.
- Use filtro solar con un nivel de protección de por lo menos SPF 30. Tal vez un filtro solar indicado para los bebés sea lo mejor para su piel.
- Utilice protección solar, por ejemplo, sombreros, camisas o blusas de manga larga y pantalones largos
- Mantenga húmeda la piel, incluso las palmas de las manos y las plantas de los pies, con una crema o loción sin alcohol, por ejemplo, las cremas de las marcas Aveeno o Eucerin
- Si usted tiene picazón que no se alivia con las cremas hidratantes, favor de hablar con su proveedor de servicios médicos sobre otras opciones
- Lávese la piel con un jabón muy ligero; por ejemplo, un champú de bebés, si es necesario
- Póngase guantes para evitar la irritación en las palmas de sus manos
- No use gel antiséptico para las manos a base de alcohol si sus manos están tiernas o enrojecidas
- Póngase zapatos cómodos, por ejemplo los tenis, con suelas acolchadas
- No use ninguno de los medicamentos, jabones o cremas que se utilizan para controlar el acné
- Si su sarpullido es doloroso o si luce como culebrilla, avise a su proveedor de servicios médicos porque a lo mejor tenga que tratar el sarpullido de manera diferente.

Culebrilla

- El tratamiento contra el cáncer puede aumentar el nivel de riesgo de enfermarse de culebrilla.
- Toda persona que haya estado expuesta a la varicela puede padecer culebrilla.
- La culebrilla es un sarpullido que se manifiesta, por lo general, con ampollas y que afecta un lado del cuerpo; por ejemplo, sólo el lado derecho o el lado izquierdo del cuerpo. Sin embargo, es posible que el sarpullido afecte cualquier parte del cuerpo.
- Otros indicios de la culebrilla incluyen el dolor, el ardor, el hormigueo o el entumecimiento en el área que rodea el sarpullido.



Ansiedad y depresión

El cáncer produce grandes cambios en su vida y a veces en las vidas de las personas a su alrededor. Es normal sentirse deprimido, ansioso, enojado o asustado durante su tratamiento. El estrés del diagnóstico de cáncer y el recibir tratamiento puede producir emociones poderosas. Algunos medicamentos pueden producir cambios químicos en su cerebro. Dichos cambios químicos y el estrés del tratamiento contra el cáncer puede causar la depresión.

La depresión no muestra debilidad. Es una afección médica que se puede tratar. Avise a su proveedor de servicios médicos de todos los altibajos emocionales u otros cambios emocionales que sufra usted. Su proveedor de servicios médicos le puede recetar un medicamento para su depresión o puede cambiar el medicamento que usted ya estaba tomando. Además, le pudiera ayudar la consejería o la terapia. A veces es más fácil hablarle a alguien que no forme parte de su círculo de amigos y familiares.

Los que sobreviven el cáncer dicen que es un error intentar pasar a solas la experiencia del cáncer. Mantenga las amistades con personas que sean comprensivas y que le apoyen. Usted necesitará toda su fortaleza emocional para luchar contra el cáncer. Necesitará amigos que le dejen ser la persona que usted es y que le puedan ayudar a relajarse. Los grupos de apoyo son una magnífica fuente de amistades. Su trabajador(a) social, enfermero(a) o capellán(a) le pueden proporcionar información sobre los grupos de apoyo que se reúnen cerca de dónde esté usted. No tenga miedo a pedirles apoyo a su familia, sus amigos y sus proveedores de servicios médicos. Con la ayuda que le brinden, usted podrá reducir y controlar los efectos secundarios, tanto físicos como emocionales, de los tratamientos de quimioterapia.

Memoria, atención y concentración

Algunos pacientes pueden sufrir cambios en la memoria, la atención, la concentración y otros cambios durante el tratamiento de quimioterapia. Por lo general, a eso se le da el nombre de "cerebro químico".

Los siguientes pueden producir cambios mentales:

- La quimioterapia
- Las radiaciones al cerebro
- Otros medicamentos que se utilizan en su tratamiento contra el cáncer
- La ansiedad o la depresión
- Los recuentos sanguíneos bajos

Las maneras de controlar esos cambios mentales

- Procure evitar las situaciones que le distraigan demasiado, siempre que sea posible.
- No intente hacer más de una cosa a la vez (no trate de hacer muchas cosas a la vez).
- Si usted no entiende, pida que las personas repitan lo que le dijeron.
- Mantenga un planeador o un diario.
- Anote toda la información que usted tenga que recordar.
- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicios mentales como los juegos de palabras u otras actividades que le ayuden a enfocar la mente.
- Haga ejercicios físicos.

Infertilidad (incapacidad de tener hijos)

A veces la infertilidad es una preocupación importante tanto para los hombres como para las mujeres que reciben los tratamientos contra el cáncer. La infertilidad es un problema con la habilidad de caer embarazada en las mujeres o con la habilidad de fecundar en los hombres.

Las causas de la infertilidad

- Los medicamentos de tratamiento contra el cáncer, depende del medicamento, la dosis y el número de tratamientos que usted recibe.
- Los medicamentos de tratamiento contra el cáncer pudiera producir la menopausia o dañar los ovarios de algunas mujeres.
- Las radiaciones en el abdomen (el estómago), la pelvis o los genitales.
- Las cirugías asociadas al cáncer, incluso la extracción del útero, los ovarios, la glándula de la próstata, los testículos o el daño a algunas de las estructuras reproductivas masculinas o femeninas.

Cómo se evita la infertilidad en las mujeres

- Si es posible, pídale a su proveedor de servicios médicos que investigue cuidadosamente los medicamentos que usted está tomando. Algunos tratamientos contra el cáncer tienen un nivel de riesgo menor con respecto a producir la infertilidad.
- El riesgo de sufrir problemas de fertilidad es menor en las mujeres de treinta y de treinta y pico años de edad que en las mujeres de cuarenta años de edad en adelante.
- Por lo general, las mujeres más jóvenes pueden recibir más tratamientos de quimioterapia sin producir indicios de la menopausia temporal o permanente.
- Las mujeres pueden guardar y recuperar sus óvulos fertilizados para un embarazo posteriormente.

Cómo se evita la infertilidad en los hombres

- Los hombres pueden donar y congelar su esperma (hacer donaciones a un banco de esperma).
- El hacer donaciones a un banco de esperma se deberá hacer antes de que comience el tratamiento de quimioterapia.
- Las donaciones de esperma se congelan y se pueden guardar por hasta 50 años sin producir ningún daño.
- Si se cubre el área genital durante la radioterapia le puede ayudar a proteger los tejidos delicados.

La sexualidad y los embarazos en los enfermos de cáncer

¿Puede usted recibir el tratamiento contra el cáncer cuando esté en cinta?

- Sí, pero las opciones de medicamentos, las dosis y los horarios tal vez sean diferentes si usted está en cinta.
- Si usted está en cinta y elige continuar su embarazo, platique con su proveedor de servicios médicos acerca de las opciones con respecto a los tratamientos.

¿Puedo caer embarazada o fecundar a mi pareja durante el tratamiento?

- Es posible concebir un bebé durante la quimioterapia, sin embargo se debe prevenir.
- La prevención de los embarazos durante el tratamiento contra el cáncer es sumamente importante ya que lleva un mayor nivel de riesgo de sufrir malformaciones congénitas, muertes fetales y malpartos.
- Es importante que no caiga embarazada mientras reciba los tratamientos contra el cáncer.
- Es importante que usted no cause que su pareja caiga embarazada si uno de ustedes está recibiendo tratamientos contra el cáncer.

Los métodos anticonceptivos

- Tanto para los hombres como para las mujeres, recomendamos que utilicen por lo menos dos tipos de anticonceptivos; por ejemplo, los condones y el espermicida.
- Tal vez sea aceptable el uso de un diafragma y un condón. Platique con su proveedor de servicios médicos tocante a eso.
- No se recomiendan los dispositivos intrauterinos (DIU) ya que habrá un nivel más alto de riesgo de infección si lo utiliza durante el tratamiento.
- Los anticonceptivos hormonales, incluso la mayoría de las píldoras anticonceptivas, tal vez no sean apropiados para usted. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si usted tiene un tumor sensible a las hormonas.
- Si usted no utiliza los anticonceptivos por su religión o cultura, hable con su médico acerca de sus opciones.
- Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de durante cuánto tiempo debe utilizar anticonceptivos después de que termine su tratamiento contra el cáncer. Por lo general, se recomienda que se utilicen los anticonceptivos al menos por un año después de que haya terminado su tratamiento.

Las relaciones sexuales protegidas

- Usted puede tener relaciones sexuales durante su tratamiento, si lo desean tanto usted como su pareja.
- A lo mejor las mujeres necesiten lubricantes durante y después del tratamiento.
- Si usted desea tener relaciones sexuales, recomendamos que utilice un condón por dos semanas después de su tratamiento.
- Utilice un condón para reducir el riesgo de exponer a su pareja a la quimioterapia.
- Si una mujer tiene síntomas de una infección vaginal por hongos, incluso la picazón, el ardor o las secreciones blancas y gruesas, deberá avisar cuanto antes a su proveedor de servicios médicos.
- Si un hombre o una mujer tienen indicios de algún tipo de infección en su área genital, deberán hablar con su proveedor de servicios médicos cuanto antes y previo a las relaciones sexuales.
- Tanto usted como su pareja pueden abrazarse y besarse durante su tratamiento.

Si desea conseguir más información, pregúntele a su proveedor de servicios médicos o consulte el sitio web de la Sociedad Americana del Cáncer en la dirección: www.cancer.org.

Cómo se tratan los efectos secundarios comunes durante el tratamiento de quimioterapia (contra el cáncer)

Para el dolor o la fiebre

Las pastillas de Tylenol (acetaminofeno) de 325 mg o de 500 mg para los dolores de cabeza y los dolores o los malestares del cuerpo. Siga las indicaciones de la cantidad que se debe tomar que se encuentra en el frasco, a menos que su proveedor de servicios médicos le indique la cantidad que debe tomar. Si usted tiene una fiebre de 100.5 o más, llame a la clínica antes de tomar el *Tylenol*.

Para la diarrea

Las pastillas de Imodium (loperamide) de 2 mg. Siga las indicaciones de la cantidad que se debe tomar que se encuentran en el frasco, a menos que su proveedor de servicios médicos le indique que deberá tomar una dosis diferente. Por algunos cánceres o quimioterapias, tal vez usted deberá tomar cantidades mayores de ese medicamento que lo que se recomienda en el frasco. Le pedimos que llame a su proveedor de servicios médicos antes de empezar a tomar loperamide ya que a lo mejor su proveedor de servicios médicos quiera averiguar si usted tiene una infección.

Para el estreñimiento

Miralax (polietileno glicol). Siga las indicaciones de la cantidad que se debe tomar que se encuentra en el frasco, a menos que su proveedor de servicios médicos le indique la cantidad que debe tomar.

Las pastillas de Colace (sodio de docusato) o Senna. Colace suaviza sus evacuaciones intestinales y Senna ayuda a que se muevan. Puede tomar esos dos medicamentos juntos. Además, usted puede tomar Senna-S en vez, ya que esa pastilla contiene ambos medicamentos en la misma pastilla. Siga las indicaciones de la cantidad que se debe tomar que se encuentran en el frasco, a menos que su proveedor de servicios médicos le indique la cantidad que debe tomar.

Alimentos y las bebidas

Para algunas personas les ayuda mucho tener alimentos que sean fáciles de tragar. Debe asegurarse de que usted beba suficiente agua u otras bebidas. No se recomienda tomar bebidas alcohólicas.

Unas ideas para las bebidas: Las bebidas isotónicas como el Gatorade, PowerAde o Vitamin Water. Los jugos como el jugo de manzana, el jugo de uva o Infusion V-8. Los refrescos claros como el Sprite, el ginger ale [refresco de jengibre], el 7UP o el agua con gas. Los té negros, té verdes o herbales del sabor que usted prefiera.

Unas ideas para los alimentos: Las sopas de pollo, las sopas en forma de puré, las sopas de crema, el pan o las tortillas, el arroz, el puré de papas, los fideos, las pastas.

El jengibre le puede ser útil para tratar o prevenir las náuseas; el té de jengibre, el ginger ale, las galletas de jengibre o los caramelos de jengibre.

Servicios de apoyo



Servicios de nutrición (dieta)

La nutrición despliega un papel importante en su tratamiento contra el cáncer. Podemos ayudar a los pacientes con sus preguntas y preocupaciones referentes a la nutrición y los alimentos. Nuestro nutricionista certificado puede evaluar y tomar en cuenta sus necesidades individuales conforme a su diagnóstico y otras afecciones médicas que a lo mejor afecten el tipo de terapia de nutrición que sea apropiada durante su curso de terapia. El internet brinda mucha información sobre la dieta y la nutrición durante el tratamiento contra el cáncer; sin embargo, tal vez esa información no sea apropiada para usted por su tipo de cáncer. En Presbyterian, creemos que nuestros pacientes merecen consejos sobre la nutrición a fin de ayudarles con su tratamiento y su curación.

Le podemos ayudar con algunas de las cuestiones de nutrición y de dieta, por ejemplo:

- Comer los alimentos apropiados durante el tratamiento
- Ayudarle a controlar los efectos secundarios provenientes de su tratamiento
- Los problemas de la pérdida de peso y el aumento de peso
- Los suplementos y las interacciones potenciales con la terapia y con los medicamentos que se hayan recetado
- Los fitoquímicos (las sustancias químicas buenas que se encuentran en las frutas y los vegetales)
- Las dietas especializadas
- Las calorías, la proteína y las necesidades con respecto a los líquidos
- Los análisis de laboratorio
- Ayudarle a estar al tanto de sus metas referentes a la nutrición

Lecturas recomendadas:

- ***Eating Hints*** [Los consejos para la alimentación] (Los Institutos Nacionales de la Salubridad) el cual está a su disposición si llama al 1-800-4-CANCER o en el sitio web en la dirección: <http://www.cancer.gov/cancertopics/coping/eatinghints>
- ***What to Eat During Cancer Treatment: 100 Great-Tasting, Family-Friendly Recipes to Help You Cope*** [Lo que se debe comer durante el tratamiento contra el cáncer: 100 recetas muy sabrosas para toda la familia que le pueden ayudar a salir adelante]: lo puede conseguir gratis de la Sociedad Americana del Cáncer (www.cancer.org) local.
- ***Betty Crocker Living with Cancer Cookbook*** [El libro de cocina de Betty Crocker para vivir con el cáncer]
- ***One Bite at a Time: Nourishing Recipes for People with Cancer, Survivors, and their Caregivers*** [Un bocado a la vez: recetas nutritivas para las personas con cáncer, para los sobrevivientes y para las personas que los cuidan] (Está a su disposición en algunas librerías y en línea)
- ***The New American Plate*** [El nuevo plato americano] (El Instituto Americano de las Investigaciones sobre el Cáncer)
- ***The Great American Eat-Right Cookbook*** [El gran libro de cocina americana para comer bien] Está a su disposición de la Sociedad Americana del Cáncer (www.cancer.org)
- ***The American Cancer Society's Healthy Eating Cookbook*** [El libro de cocina de la Sociedad Americana del Cáncer para comer saludablemente] (www.cancer.org)

Si usted está en el hospital durante su tratamiento de quimioterapia, puede pedir hablar con un nutricionista que atiende a los pacientes ingresados. Él o ella le pueden ayudar a planificar su dieta y su nutrición para cuando vuelva a casa. Si usted no está en el hospital, puede llamarnos para programar una cita con un nutricionista de oncología (cáncer) al Centro de Oncología Radioterápica de Presbyterian. El número de teléfono es (505) 559-6100. No se le cobra nada por las citas de nutrición.

Servicios de orientación que brinda el personal de enfermería

Según el tipo de cáncer que tenga, tal vez a usted se le empareje con un guía del personal de enfermería que le ayudará en su jornada contra el cáncer. Esa persona le puede ayudar con todo, incluso con la coordinación de su atención médica a partir del momento de su diagnóstico y le ayudará a comprender lo que significa su diagnóstico y lo que usted puede esperar.

Guías para la calidad de la vida

Los guías para la calidad de la vida ayudan a los enfermos de cáncer que necesitan orientación o que padecen cáncer en sus últimas etapas. Además, ese guía le puede ayudar a redactar directivas médicas por adelantado y le puede ayudar con las decisiones referentes al poder notarial para la atención médica.

Presbyterian Healthplex

El Healthplex ofrece muchos servicios y clases en un programa rehabilitación después del cáncer. Esos servicios abarcan lo siguiente:

- La terapia física *
- La terapia ocupacional *
- La terapia del habla *
- La terapia de linfedema *
- El Programa *THRIVE***

El Healthplex está ubicado en 6301 Forest Hills Drive NE (cerca de la carretera I-25 y la calle San Antonio) en Albuquerque.

** Hay especialistas certificados que proporcionan esas terapias y quizás las cubra el seguro.*

*** A lo mejor su seguro médico no cubra el Programa THRIVE, pero su precio es económico. Se ha elaborado específicamente para los enfermos de cáncer y los que han sobrevivido la enfermedad y lo administra un personal que está capacitado específicamente para cuidar a los enfermos de cáncer.*

Programas de la salud emocional y del comportamiento

Por lo general, los enfermos de cáncer y sus familias necesitan ayuda con sus emociones.

Queremos que pueda disfrutar la vida. Eso quiere decir que tienen que intentar mantener un equilibrio entre padecer cáncer y el resto de sus obligaciones. En la clínica del cáncer estamos a su disposición para ayudarlo. Para comunicarse con un integrante de nuestro personal, favor de llamar a la clínica al (505) 559-6100.

Nuestro personal de expertos incluye:

- Trabajadores sociales
- Capellanes
- Proveedores de servicios paliativos/compasivos para ayudarle
- Psicólogos
- Guías para la calidad de la vida

Queremos atender sus necesidades emocionales. Ofrecemos muchos tipos de apoyo. Las opciones incluyen terapia en grupo o individual. Además a lo mejor sencillamente quiera hablar con alguien acerca de sus preocupaciones. Si usted es asegurado de Presbyterian Health Plan, puede llamar al (505) 923-5221 para hacer una cita. Si no sabe exactamente qué tipo de seguro tiene, favor de llamar al (505) 291-5300 para conseguir más información.

Trabajo social

El trabajo social es el arte de ayudar a los pacientes y a sus familias a lidiar con los cambios en la vida. Los trabajadores sociales pueden ayudar a los enfermos de cáncer con todas las preocupaciones que asociadas con el diagnóstico de cáncer. Los trabajadores sociales se dedican a las preocupaciones con respecto al cáncer que no traten de asuntos médicos. Nos concentramos en sus necesidades y preocupaciones. El trabajo social apoya al enfermo de cáncer y a su familia. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Le podemos apoyar y ayudar a lidiar con los cambios en su vida, incluso con:

- La necesidades en los servicios de transporte
- Otras necesidades financieras
- El alojamiento, si no vive en la ciudad
- Cómo lidiar con la depresión o la ansiedad
- Apoyo emocional
- Apoyo familiar
- Grupos de apoyo
- Las habilidades para enfrentar las situaciones difíciles
- Cambios sexuales
- Cómo lidiar con penas y pérdidas



Grupos de apoyo

Hay muchos grupos de apoyo que están a la disposición de los enfermos de cáncer. Algunos grupos se reúnen en el Centro del Cáncer de Presbyterian Kaseman Hospital o Ted and Margaret Jorgensen Cancer Center en el Presbyterian Rust Medical Center. Favor de consultar los eventos mensuales que se ofrecen en los calendarios. Pídale una lista a un trabajador social:

Otros recursos incluyen:

- **Renegades - Taking Charge** [Renegados: haciéndose cargo]: Un trabajador social junto con la Sociedad de Leucemia y Linfoma facilita un grupo de trastornos sanguíneos que ofrece un grupo de apoyo “estilo familiar”. El grupo incluye leucemia, mieloma y linfoma. Llame al (505) 291-2006 o consulte el sitio web, www.LLS.org, para conseguir más información y para inscribirse.
- **Head And Neck Cancer Support Group** [grupo de apoyo de cáncer de la cabeza y el cuello]: Lo facilita un trabajador social. Comuníquese con un trabajador social o consulte un calendario para conseguir información más detallada.
- **La Sociedad Americana del Cáncer:** Ofrece grupos de apoyo en línea en la dirección: www.cancer.org.

Clínica de alto riesgo oncológico

Hoy en día, las personas que corren alto riesgo de contraer cáncer pueden enfrentar sus futuros con menos miedo a lo desconocido. La clínica para las personas que corren alto riesgo de contraer cáncer mamario está a su disposición para ayudarle. Le podemos proporcionar instrucción y orientarle para conseguir la mejor atención médica posible. Eso se llama un plan de atención médica personalizado. Con la información más actualizada sobre el cáncer mamario, le podemos ayudar a tomar las medidas hacia la prevención y la detección temprana.

La mayoría de las pacientes vienen a la clínica después de hacerse una prueba de detección rutinaria del cáncer. Eso es por los antecedentes que proporcionaron cuando le hicieron la prueba de detección. Además las pacientes pueden llamar para programar una consulta. En la consulta se hará lo siguiente:

- Una prueba de detección que utiliza el instrumento de evaluación estandarizado de los riesgos a la salud
- Un examen de los senos e instrucción sobre cómo hacerse los autoexámenes de los senos en casa
- Hablar acerca de los resultados de la evaluación de los riesgos a la salud y en lo que consisten los siguientes pasos a seguir:
 - Referidos para hacerse más pruebas o análisis genéticos (si usted tiene ciertos factores de riesgo, esas pruebas le proporcionan el mejor nivel de información para detectar a tiempo el cáncer y mejorar la posibilidad de sobrevivencia).

A lo mejor usted corra mayor riesgo de contraer cáncer mamario si usted misma o un familiar:

- Tiene más de tres familiares con antecedentes de cáncer de mama
- Tiene antecedentes familiares o personales de cáncer: de ovario (no del cuello uterino), útero, colon, prostático agresivo, pancreático o de mama en hombres
- Tiene antecedentes personales de cáncer de mama antes de los 45 años o cáncer en ambos senos
- Es descendiente de judíos asquenazí o de colonos españoles
- Antecedentes familiares o personales de una mutación genética previamente identificada

Instrumentos para detectar y medir el nivel de angustia

Dibuje un círculo alrededor del número (del 0 al 10) que describe mejor el nivel de angustia que usted ha estado sufriendo esta última semana, incluso hoy mismo.

SIN ANGUSTIA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ANGUSTIA INTENSA
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------------

Favor de indicar si alguno(s) de los siguientes han sido un problema para usted en la última semana, incluso hoy mismo. No deje de marcar "sí" o "no" por cada uno.

SÍ NO PROBLEMAS PRÁCTICOS

- Cuidado de niños
- Vivienda
- Seguros/finanzas
- Transporte
- Trabajo/escuela
- Decisiones referentes a los tratamientos

SÍ NO PROBLEMAS FAMILIARES

- Con respecto a los niños
- Con respecto a su pareja
- La capacidad de tener hijos
- Los problemas de la salud en la familia

SÍ NO PREOCUPACIONES

- ESPIRITUALES/RELIGIOSAS**

OTROS PROBLEMAS: _____

SÍ NO PROBLEMAS EMOCIONALES

- Depresión
- Temores
- Nerviosismo
- Tristeza
- Preocupaciones
- Falta de interés en las actividades ordinarias

SÍ NO PROBLEMAS FÍSICOS

- Aspecto físico
- Bañarse o vestirse
- Respiración
- Cambios en la orina
- Estreñimiento
- Diarrea
- Comer
- Fatiga

SÍ NO

- Sentirse inflamado
- Fiebre
- Moverse de un lugar a otro
- Indigestión
- Memoria/concentración
- Llagas en la boca
- Náuseas
- Estar seca o congestionada la nariz
- Dolores
- Sexual
- Estar seca la piel o le pica
- Dormir
- Abuso de sustancias adictivas
- Hormigueo en las manos o los pies

1. ¿Le podemos ayudar con algunas de las preocupaciones que marcó?
 SÍ **NO**

2. Si contestó afirmativamente, favor de indicar cuáles de los recursos que ofrece Presbyterian Cancer Network le interesan para que le demos un referido:

- Ejercicios/rehabilitación del cáncer
- Nutricionista
- Los servicios de un(a) enfermero(a) para orientarle por el sistema médico

- Trabajadores sociales médicos de la división de oncología
- Capellán/apoyo espiritual
- Cuidados paliativos
- Defensor de sus intereses económicos
- Una persona que ayude a orientarle acerca de los recursos en la comunidad
- Terapia de consejos
- Investigaciones del cáncer (ensayos clínicos)
- Asesoramiento sobre las cuestiones genéticas/la clínica

para las personas que corren un nivel alto de riesgos

- Cuidados de apoyo (servicios para los menores y las familias)
- Grupos de apoyo
- Necesidades especiales/adaptaciones para las personas minusválidas

3. Si no le podemos atender hoy, ¿qué es la mejor manera de comunicarnos con usted?

Firma del paciente Fecha _____

El integrante del personal que lo repasó Fecha _____

Me niego a llenar este formulario.

Ayuda económica

Nuestro personal puede ayudar a los pacientes que necesiten ayuda económica. Los programas están a su disposición mediante nuestros trabajadores sociales e intercesores financieros.

Están a su disposición recursos para ayudar a los pacientes con servicios de transporte, el Programa Medicaid y otros servicios de apoyo. Hay otros programas más basados en las necesidades especiales que usted tenga por su diagnóstico de cáncer. Las compañías individuales de seguro podrán responder a esta solicitud. Pregúntele a un trabajador social acerca de todos los programas están a su disposición.

Ayuda de servicios de transporte

Existen programas especiales. Favor de pedirle ayuda a un trabajador social.

- Los pacientes de Centennial Care pueden utilizar su seguro para recibir servicios de transporte gratuitos. Favor de llamar al número de teléfono de member services [centro de atención al cliente] que se encuentra en su tarjeta de seguro o pídale ayuda a un trabajador social.
- **La Sociedad Americana del Cáncer:** El programa Road to Recovery [El camino hacia la recuperación], 1-888-227-6333.
- **Catholic Charities:** [Obras caritativas Católicas]: Ofrece conductores voluntarios para los pacientes de 55 años de edad en adelante, (505) 724-4659.
- **El departamento de asuntos de las personas en la tercera edad:** Para los pacientes de 60 años de edad en adelante. Ese servicio requiere que se les avise con por lo menos una semana de antelación y puede hacer una reservación si se llama al (505) 764-6400.
- **Safe Ride Services:** Para los pacientes que cuentan con el Programa Medicaid, 1-800-797-7433 o (505) 923-5200.
- **Sun Van/Mini Ride:** Los servicios de transporte para las personas incapacitadas físicamente que vivan en Albuquerque o por la mayoría del condado de Bernalillo. Se exige una certificación de la condición minusválida. Está cualificado para transportar a las personas en sillas de rueda. Favor de llamarles al (505) 724-3100 o pídale ayuda a un trabajador social. Si desea recibir más información, visite <http://www.cabq.gov/transit/paratransit-service/sun-van-eligibility-requirements>
- Ayuda de transporte al Ted and Margaret Jorgensen Cancer Center en el Presbyterian Rust Medical Center:
 - Rio Metro (sólo para los habitantes de Río Rancho) (505) 994-1608
Servicios de transporte de puerta-a puerta para las personas con discapacidades de 18 años de edad en adelante y de 55 años de edad en adelante. Servicio dentro de las ciudades de Río Rancho y Albuquerque (www.riometro.org o www.nmtrainrunner.com/access/paratransit/rio-rancho).
 - Sandoval County Easy Express (505) 994-1608
Servicio de tránsito público rural dentro del condado de Sandoval, del pueblo de Bernalillo, del vecindario Enchanted Hills en Río Rancho y las comunidades ubicadas a través de la carretera 4 de Nuevo México, la carretera 22 de Nuevo México y la carretera U.S. 550 (www.riometro.org).
 - Programa del condado de Sandoval para personas mayores (505) 934-8774
Servicios de transporte en furgoneta para las citas médicas.

Ayuda de alojamiento temporal

Favor de comunicarse con un trabajador social, ya que hay recursos de alojamiento y descuentos.

- Casa Esperanza
10005 Yale Blvd. NE, Albuquerque, NM 87106
(505) 246-2700 or www.casaesperanzanm.org

Atención médica en casa

Presbyterian Home Healthcare Services [servicios de atención médica en casa] ofrece visitas médicas en las casas de los pacientes. Si usted está recibiendo visitas, nuestro personal de servicios médicos vigilará cuidadosamente su estado médico e informará a su proveedor de servicios médicos del progreso que esté logrando. Le avisaremos de todas las preguntas o preocupaciones que tenga su proveedor de servicios médicos tocante a su atención médica. Además, a lo mejor su proveedor de servicios médicos haga recomendaciones para su tratamiento. La atención médica en casa ayuda a los pacientes y a sus familias para que aprendan a conseguir la mejor atención médica posible. Ayuda a manejar sus necesidades médicas y a quedarse en casa, en vez de estar en el hospital.

Tal vez su seguro médico cubra los servicios de atención médica en casa. Su cobertura se basa en sus necesidades médicas y en su plan de seguro médico. Su proveedor de servicios médicos deberá recetar los servicios de atención médica en casa a fin de que su plan de seguro médico pague por el tratamiento. Si desea conseguir más información, favor de llamar a Presbyterian Healthcare at Home and Hospice al (505) 559-1000.

Servicios para pacientes con enfermedades terminales [hospice]

Los servicios para los pacientes con enfermedades terminales son indicados para los pacientes que no se espera que vivan más de seis meses. Por lo general, es para los pacientes que ya no están recibiendo el tratamiento contra el cáncer. Los servicios para los pacientes con enfermedades terminales ayudan a los pacientes y a sus familias a recibir atención médica excelente en la etapa final de la vida y para ayudar a prepararse para la muerte. Presbyterian Healthcare Services ofrece varias opciones de servicios para pacientes con enfermedades terminales para los pacientes. Si usted desea conseguir más información sobre los servicios para los pacientes con enfermedades terminales, favor de preguntarle a su proveedor de servicios médicos, a su enfermero(a) o a su trabajador(a) social.

Otros servicios de apoyo

El programa Look Good, Feel Better [Presente la mejor cara y siéntase mejor] de la Sociedad Americana del Cáncer

El programa Look Good, Feel Better se basa en la comunidad y es un programa gratis para los pacientes que estén recibiendo tratamiento contra el cáncer. Ese programa les proporciona consejos de belleza y aseo a los enfermos de cáncer para ayudarles a sentirse mejor con respecto a su apariencia física durante la quimioterapia y los tratamientos radiaciones. Las clases son pequeñas y les enseñan a los pacientes acerca del maquillaje, el cuidado de la piel y la uñas. Además, les enseña a los pacientes unas maneras de lidiar con la pérdida del pelo y les enseña cómo utilizar las pelucas, los turbantes, los sombreros y los pañuelos. A cada mujer se le da un botiquín de maquillaje para utilizarlo durante y después de la clase. Si desea conseguir más información sobre el programa Look Good, Feel Better, pregúntele a su enfermero(a) o a su trabajador(a) social. Además, el programa Look Good, Feel Better ofrece materiales de autoayuda. Los artículos gratis de autoayuda se pueden encargar por el programa Look Good, Feel Better llamando a su número de teléfono gratis: 1-800-395-LOOK (1-800-395-5665). Puede conseguir más información en la dirección: www.lookgoodfeelbetter.org.

Centros de Recursos de Atención Médica contra el Cáncer

Nuestros Centros de Recursos de Atención Médica contra el Cáncer [Cancer Care Resource Centers, CCRC] son un proyecto comunitario de Presbyterian Healthcare Foundation. Gracias a la generosidad de los donantes, podemos ofrecer nuestros servicios y recursos a todos los enfermos de cáncer, y a las personas que les apoyan, sin cobro alguno.

El personal del CCRC está compuesto de voluntarios y ayudamos a las mujeres que están recibiendo tratamiento en curso con alteraciones a las pelucas y colaboramos con las mujeres quienes hayan tenido mastectomías para programar pruebas especiales de sujetadores y prótesis. Además ofrecemos artículos de comodidad como almohadas, mantas y sombreros. Nuestros voluntarios pueden aportar información útil y confiable sobre los servicios contra el cáncer y servicios comunitarios como de transporte, talleres y grupos de apoyo. Si desea conseguir más información, favor de llamar a unos de nuestros locales: Albuquerque, (505) 559-6147 o Río Rancho, (505) 253-1274.

Medicina compasiva y paliativa

La medicina paliativa le provee una capa adicional de apoyo tanto a usted como a su familia. La medicina paliativa puede brindar ayuda si usted padece una enfermedad grave. Esa atención médica le puede proporcionar alivio de los síntomas como el dolor y las náuseas. La atención paliativa puede ser útil independientemente de su edad o de cuan enfermo esté. Usted puede seguir recibiendo el tratamiento contra el cáncer. La meta de la atención paliativa es su comodidad y la calidad de su vida. Estamos a su disposición para ayudarle a sentirse mejor.

Nuestro personal de cuidados paliativos está a su disposición si necesita ayuda con:

- Manejar sus síntomas
- Manejar sus necesidades emocionales y espirituales
- Entender sus opciones de tratamientos y atención médica
- Planear la etapa final de la vida
- Ayuda para que usted prepare una directiva médica por adelantado

Registro del cáncer

¿Se ha preguntado alguna vez de donde proviene la información que aprendió sobre su diagnóstico? Quizás muchos de esos datos los haya recopilado un encargado de los datos sobre el cáncer. Dicho encargado ha sido capacitado para recopilar datos sobre los enfermos de cáncer. Esos datos son, entre otros: el tipo de cáncer que usted padece, cómo se trató y el resultado del tratamiento. Los encargados de los datos sobre el cáncer pueden trabajar en varios sitios diferentes. Administran una gran cantidad de datos sobre cada diagnóstico de cáncer. Se recopilan dichos datos a partir del momento en que se diagnostica al enfermo de cáncer hasta que logre ser "sobreviviente". Contribuye a nuestro conocimiento sobre la enfermedad hoy en día. Los registros del cáncer se dedican a guardar los datos más actualizados. Quizás reciba una llamada de seguimiento de uno de nuestros encargados de los datos. A lo mejor le pregunten acerca del estado de su cáncer y su tratamiento.

The American Cancer Society

[La Sociedad Americana del Cáncer]

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

En la zona de Albuquerque: (505) 260-2105

www.cancer.org

Cancer 101- Basics for the Diagnosed

[Los fundamentos del cáncer: la información básica para los que hayan sido diagnosticados]

(646) 638-2202

www.cancer101.org

The National Cancer Institute

[El Instituto Nacional del Cáncer]

1-800-4-CÁNCER (1-800-422-6237)

www.cancer.gov

NM Department of Health Comprehensive Cancer Program

[Programa Completo del Cáncer del Departamento de Salubridad de NM]

505-222-8613

www.cancernm.org

New Mexico Cancer Care Alliance

[Alianza de Atención Médica para Tratar el Cáncer en Nuevo México]

505-272-7813

www.nmcca.org

The Leukemia & Lymphoma Society (NM)

[La Sociedad de Leucemia y Linfoma (NM)]

505-872-0141

www.lls.org

Diario del paciente



Estas páginas le ayudarán a estar al tanto de sus efectos secundarios, de sus citas, de las preguntas y de toda la otra información que usted desee hablar con el personal de servicios médicos que le atiende. No deje de hablar con su enfermero(a) o su proveedor de servicios médicos antes de efectuar cambios en su plan de tratamiento. Lleve su diario a todas sus citas para ayudarle a acordarse de las cosas que usted desee hablar con su enfermero(a) o su proveedor de servicios médicos. Además es un buen lugar para tomar notas después de su cita. Usted puede hacer copias de estas páginas si necesita más espacio o puede utilizar un diario aparte.

Factores de riesgo

Algunos pacientes corren más riesgo que otros pacientes de padecer recuentos bajos de glóbulos sanguíneos debido a ciertas afecciones médicas. Ponga una marca de verificación a continuación y avise a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a) si usted contesta AFIRMATIVAMENTE alguna de las preguntas siguientes:

- ¿Ha recibido usted alguna vez tratamientos de quimioterapia?
- ¿Ha recibido usted alguna vez radioterapia?
- ¿Ha tenido usted alguna vez recuentos bajos de glóbulos rojos, recuentos bajos de glóbulos blancos o recuentos bajos de plaquetas?
- ¿Tiene usted la tensión arterial alta?
- ¿Ha recibido usted alguna vez una transfusión de sangre?
- ¿Padece usted una afección cardíaca o una enfermedad cardíaca?
- ¿Padece usted una afección pulmonar o una enfermedad pulmonar?
- ¿Tiene usted 70 años de edad en adelante?
- ¿Tiene usted actualmente una infección?

Para ayudarle a prepararse para su cita

- Apunte las preguntas que usted tenga para su proveedor de servicios médicos o su enfermero(a)
- Traiga un familiar o un amigo para que le apoye y también escuche la información
- Tome notas durante su cita médica
- ¿Cuáles síntomas está sufriendo usted? Prepárese para explicar sus síntomas a su proveedor de servicios médicos o su enfermero(a)
- ¿Cuán severas son sus síntomas y con qué frecuencia las sufre?
- ¿Qué ha hecho usted para aliviar con éxito esos síntomas?
- ¿Hay algo que los empeora?
- Pida información sobre su plan de tratamiento, sus recuentos sanguíneos y las maneras en que usted puede ayudar para asegurarse de que vaya bien su tratamiento.

Diario del paciente: primera parte

Usted puede hacer copias de estas páginas si es necesario o puede utilizar un diario aparte.

Las preguntas para su proveedor de servicios médicos o su enfermero(a)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ponga una marca de verificación en el cuadrado de cada día que usted sufra los síntomas que se indican a continuación.

Si usted sufre un síntoma que se indica en la página 3 o si sufre síntomas severos, llame en seguida a su proveedor de servicios médicos o a su enfermero(a).

LA SEMANA DE:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Lo físico							
Le sangra la nariz							
Le sangran las encías o la boca							
Hay manchas pequeñas de color morado o rojo en la piel							
Se lastima fácilmente							
Hay sangre en los vómitos o en las evacuaciones intestinales							
Hay inflamación en las manos/los pies							
Cómo se siente							
Dificultades en la respiración (falta de respiración)							
Fatiga (cansancio)							
Frío/escalofríos							
Mareos							
Diarrea							
Síntomas de tipo gripe							
Tos o dolor de garganta							
Dolor en los huesos							
Náuseas							
Vómitos							
Fiebre de más de 100.5° F							
Otro							

Vocabulario de mi tratamiento

Las palabras, las frases y lo que significan

Alopecia: la pérdida del pelo

Anemia: un recuento bajo de glóbulos sanguíneos o de hemoglobina

Antiemético: los medicamentos que se utilizan para prevenir o tratar las náuseas y los vómitos

Biopsia: la extirpación de una cantidad muy pequeña de los tejidos para examinarlos bajo un microscopio a fin de detectar las células cancerosas

Calificación: una manera de evaluar la rapidez con la cual pudiera crecer el cáncer según el aspecto de las células bajo el microscopio

Cáncer cuya causa primaria es desconocida: ese es un cáncer cuyo sitio de origen no se puede determinar. Por lo general, ese cáncer se ha extendido a muchas partes del cuerpo.

Cáncer: una enfermedad que produce el crecimiento descontrolado de las células. Dichas células se pueden extender o apoderarse de los tejidos cercanos. Esas células también se pueden extender por la sangre y el sistema linfático a otras partes del cuerpo.

Carcinoma: un cáncer que se inicia en el tejido que cubre un órgano o un conducto

Catéter: un tubo delgado y flexible que se inserta dentro del cuerpo para proporcionar líquidos o para removerlos

Certificación previa: la aprobación de la cobertura del plan de seguro médico para un tratamiento específico o un servicio médico durante un plazo de tiempo

Consentimiento informado: un acuerdo por el paciente o su representante legal para hacerse pruebas, cirugías y/u otros tratamientos. Dicho acuerdo se firma después de que el paciente sepa y comprenda los riesgos, los beneficios posibles y las otras opciones de tratamiento.

Cuidados paliativos: los tratamientos que ayudan a aliviar los síntomas y que le ayudan a mejorar la calidad de su vida

Ecografía TC (que también se denomina ecografía TAC) [CT por sus siglas en inglés]: la "tomografía computarizada" utiliza rayos X para elaborar una representación tridimensional (3D) de una parte del cuerpo

Ecografía TEP [PET por sus siglas en inglés]: la "tomografía por emisión de positrones" utiliza azúcar radioactiva de baja dosis para determinar la actividad de las células de un tumor

Ecografía ultrasónica: un dispositivo de tipo micrófono que transmite ondas sonoras. Las ondas sonoras rebotan contra los tejidos en su cuerpo y producen ecos. Los ecos se convierten en una imagen (sonograma) que se enseña en un monitor; por ejemplo, en la pantalla de una computadora.

Edema: la inflamación

Ensayos clínicos: los estudios que se elaboran y supervisan cuidadosamente y que involucran a los pacientes. Los ensayos clínicos se han elaborado para contestar preguntas médicas y científicas específicas y para buscar mejores maneras de prevenir o tratar el cáncer o a fin de mejorar la atención médica.

Etapas: una clasificación del alcance del cáncer. Hay diferentes sistemas para clasificar las etapas de los diferentes tipos de cáncer.

Ganglios linfáticos: los órganos pequeños y ovalados que se encuentran a lo largo de las vías del sistema linfático. Las células cancerosas se pueden encontrar en los ganglios, que también se les da el nombre de ganglios linfáticos.

Hormona: una sustancia proveniente de un órgano o una glándula y que pasa por su sangre a otras partes del cuerpo donde produce un efecto

Inmunoterapia: medicamentos que le ayudan al sistema inmunológico de su cuerpo a controlar o destruir el cáncer.

IRM [MRI por sus siglas en inglés]: las "imágenes de resonancia magnética" utilizan un imán poderoso que está vinculado a una computadora a fin de producir imágenes detalladas de las partes internas de su cuerpo.

Linfedema: una inflamación producida por el daño al sistema linfático o a los ganglios linfáticos por el cáncer o por la cirugía, las radiaciones, la quimioterapia u otros tratamientos

Maligno: canceroso, cáncer

Marcador del tumor: una sustancia en la sangre o en los líquidos del cuerpo que pudieran indicar que hay cáncer en el cuerpo, aún si no se detectara una masa. No todos los cánceres tienen marcadores de los tumores.

Metástasis: la extensión de las células de cáncer de una parte de su cuerpo a otra

Nadir: cuando el recuento de sus neutrófilos (parte de sus recuentos de glóbulos blancos) está a su punto más bajo. El nadir es cuando usted corre mayor riesgo de contraer una infección.

Neoadyuvante: es un tratamiento como la quimioterapia o las radiaciones que se administran para reducir un tumor antes de un tratamiento como la cirugía

Nódulo: un bulto, un tumor o un grupo de células que pueden ser benignas o malignas

Pronóstico: la predicción de cuán bien le puede ir al paciente

Quimioterapia: las medicinas (medicamentos) que se administran para matar o controlar las células cancerosas

Radiaciones externas: la radioterapia que utiliza una máquina localizada fuera del cuerpo para apuntar rayos de alta energía a las células cancerosas

Radioterapia: un tratamiento con rayos de alta energía (rayos x) para matar las células cancerosas

Recurrencia: cuando vuelve o se reaparece el cáncer

Regresión de cáncer: cuando se reduce el cáncer o desaparece parcialmente

Remisión: cuando se desaparecen los indicios y los síntomas del cáncer

Sistema inmunológico: los órganos, las células y las sustancias que se encuentran por todo el cuerpo que defienden contra todo lo que sea desconocido o dañino a su salud

Succión con aguja fina: utiliza una aguja muy pequeña para tomar por la piel una biopsia de un tumor

Terapia adyuvante: este es el tratamiento que usted recibe junto con su terapia primaria. La quimioterapia adyuvante se utiliza cuando no hay ningún indicio de cáncer después de la cirugía; sin embargo, todavía pudiera haber células cancerosas en el cuerpo

Terapia biológica (bioterapia): un tratamiento contra el cáncer que utiliza el sistema de defensa del cuerpo (de inmunidad) para combatir el cáncer. Incluye la inmunoterapia, la terapia génica y algunas terapias dirigidas

Terapia dirigida: Un tratamiento que utiliza medicamentos u otras sustancias (por ejemplo, anticuerpos monoclonales) para identificar y atacar tipos específicos de células cancerosas con el fin de causar menos daño a las células normales

Terapia hormonal: un tratamiento que previene que ciertos tipos de células cancerosas reciban las hormonas que necesitan para crecer

Terapia ordinaria: un tratamiento que se proporciona rutinariamente porque se ha mostrado que es efectivo y seguro

TGM: "Tumor, Ganglio, Metástasis," una manera con la cual los proveedores de servicios médicos clasifican la "etapa" de ciertos tipos of cáncer

Tumor: una masa anormal de tejidos que puede ser benigno (no canceroso) o maligno (canceroso)

Tumor benigno: un tumor que no es canceroso

Calendario de atención médica compasiva

Utilice estos calendarios para apuntar sus citas de atención médica compasiva para recordarle.

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

