



## Después del diagnóstico: una guía para pacientes y sus familias

Enterarse de su diagnóstico de cáncer representa muchos cambios para usted y sus seres queridos. Probablemente tenga muchas preguntas, como:

- ¿Puede curarse mi enfermedad?
- ¿Cuáles son las mejores opciones de tratamiento?
- ¿Me causará dolor el tratamiento?
- ¿cuánto tiempo durará el tratamiento?,
- ¿Necesito internarme en el hospital?
- ¿cuál será el costo?,

El sólo hecho de contar con algunas respuestas puede ayudarle a sentir más control y menos preocupación sobre lo que se avecina. A continuación le ofrecemos respuestas a muchas de sus preguntas sobre el cáncer y su tratamiento. También le ofrecemos una descripción de lo que usted debe esperar de los servicios y las personas que están para ayudarle a enfrentarse a la enfermedad. Para ayudarle a sentirse mejor preparado(a) en sus visitas con el equipo de atención médica, le ofrecemos algunas sugerencias sobre preguntas que tal vez usted quiera hacerles. Esperamos que esta información le ayude a usted y a su familia a manejar algunos de los temores y preocupaciones que puedan tener sobre el cáncer y su tratamiento.

Tenga en cuenta que el objetivo de nuestra información no es sustituir la consulta con su doctor o enfermera. El comunicarse con ellos es la mejor manera de entender lo que le está pasando a su cuerpo y cómo se tratará de controlar la enfermedad mediante el tratamiento.

## ¿Qué es el cáncer?

El cáncer no es una sola enfermedad. Existen muchos tipos de cáncer. El cáncer puede originarse en muchas partes diferentes del cuerpo: puede desarrollarse en los pulmones, en el seno, en el colon y hasta en la sangre. Los diferentes tipos de cáncer tienen algunas similitudes, pero también son diferentes en la manera en que crecen y se propagan.

## ¿Cuáles son las similitudes entre los diferentes tipos de cáncer?

Cada una de las células de nuestro cuerpo tiene ciertas funciones. Las células normales se dividen de manera ordenada. Las células mueren al desgastarse o dañarse, y son reemplazadas con células nuevas. El cáncer es una enfermedad en la que las células comienzan a crecer de manera descontrolada. Las células del cáncer siguen creciendo y formando nuevas células que desplazan a las células normales. Esta condición causa problemas en el área del cuerpo en la que comenzó el cáncer.

Las células cancerosas también se pueden diseminar a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, las células cancerosas del pulmón pueden viajar hasta los huesos y crecer ahí. Cuando las células cancerosas se propagan, ocurre lo que se conoce como una *metástasis*. Cuando las células cancerosas del pulmón se propagan a los huesos, aún se considera cáncer del pulmón, porque ahí es donde comenzó el cáncer. Sólo el cáncer que se origina en los huesos puede considerarse como tal.

## ¿Cuál es la diferencia entre los distintos tipos de cáncer?

Algunos tipos de cáncer crecen y se propagan muy rápidamente mientras que otros crecen más lentamente. También responden al tratamiento de diferente manera. Algunos tipos de cáncer se tratan mejor con cirugía, mientras que otros responden mejor a un tratamiento con medicamentos conocido como quimioterapia (a menudo abreviado "quimio"). Con frecuencia, se administran dos o más tratamientos para obtener los mejores resultados.

Cuando una persona tiene cáncer, el médico necesita saber qué tipo de cáncer es. Las personas con cáncer necesitan un tratamiento específico para su tipo de cáncer.

## ¿Quién puede llegar a tener cáncer?

Más de 1.6 millones de personas en los Estados Unidos desarrollan cáncer cada año, y cerca de la mitad de todos los hombres, y un poco más de la tercera parte de todas las mujeres en los EE.UU. tendrán cáncer en algún momento durante sus vidas. El cáncer puede ocurrir a cualquier edad, pero más de tres de cada cuatro casos de cáncer suceden en personas mayores de 55 años. Las personas de cualquier origen racial y étnico pueden llegar a tener cáncer. Actualmente, casi 12 millones de personas viven con cáncer o han sobrevivido a la enfermedad en este país.

## ¿Causé yo mismo el cáncer?

No, usted no causó su cáncer. Aún no sabemos qué causa todos los cánceres. Sabemos que existen ciertas cosas que llamamos factores de riesgo que afectan su probabilidad de padecer una enfermedad. Algunos factores de riesgo se pueden controlar (como las elecciones en el estilo de vida), pero otros no. Los factores de riesgo respecto al cáncer que no pueden controlarse incluyen su edad, sexo y antecedentes médicos familiares. Las elecciones en el estilo de vida (factores que sí pueden controlarse), incluyen las cosas que opta hacer como consumir productos del tabaco, tomar bebidas con alcohol, elecciones de lo que come y su exposición al sol. Otros factores están relacionados con agentes cancerígenos ambientales.

Sin embargo, los factores de riesgo no lo indican todo. Presentar uno, o incluso muchos de los factores de riesgo no significa que dicha persona tendrá la enfermedad. Además, algunas personas que desarrollan la enfermedad puede que no hayan presentado ningún factor de riesgo conocido. Incluso cuando una persona con cáncer presenta un factor de riesgo, a menudo es muy difícil saber en qué medida dicho factor de riesgo contribuyó a su cáncer.

## ¿Se puede heredar el cáncer?

Aunque muchas personas creen que el cáncer es un problema que viene de familia, el cáncer no puede pasar de un padre a un hijo de la misma forma que la altura y el color de los ojos. Aunque algunos tipos de cáncer tienen factores de riesgo genéticos, la mayoría de las personas con cáncer no hereda la enfermedad de sus padres, ni la transmiten a sus hijos.

## ¿Por qué a mí?

La primera pregunta que surge en gran parte de la gente cuando se le notifica sobre su diagnóstico de cáncer es: "¿qué hice mal?" o "¿por qué a mí?". Debido a que los médicos no pueden estar seguros sobre qué fue lo que originó el cáncer en cada persona diagnosticada, muchas personas suelen formarse ideas propias sobre las causas de su enfermedad.

Algunas personas piensan que se les está castigando por algo que hicieron o que no hicieron en el pasado. La mayoría se pregunta si algo de lo que hicieron fue causa directa de su enfermedad. Otras personas piensan que si hubieran hecho algo de diferente manera, hubieran podido prevenir la enfermedad.

Si usted está teniendo estos sentimientos, es importante saber que no es la única persona en tenerlos. Todos estos sentimientos y creencias son comunes entre los pacientes con cáncer. Pero el cáncer no debe verse como un castigo por cosas que haya o no haya hecho en el pasado. Evite culparse o buscar maneras de explicarse cómo podría haber prevenido el cáncer. El cáncer no es su culpa y casi nunca es posible determinar su causa exacta, en su lugar, enfóquese en cuidar de sí ahora, tanto física como emocionalmente.

## ¿Voy a morir?

Es normal pensar en la muerte cuando le informan sobre su diagnóstico de cáncer. Puede que se sienta mejor al saber que el pronóstico es muy bueno para muchas personas diagnosticadas con la enfermedad. Muchas personas todavía creen que "el cáncer es sinónimo de muerte", pero la realidad es que la mayoría de los casos de cáncer pueden ser tratados. Actualmente existen casi 12 millones de personas viviendo en Estados Unidos que tienen o han tenido cáncer.

La tasa de sobrevivientes entre los distintos tipos de cáncer varía bastante, por lo que es importante ver qué tan eficaz es el tratamiento para su tipo específico de cáncer. Aunque estas cifras proveen una idea general, tenga en cuenta que cada persona es única y que las estadísticas no pueden predecir exactamente lo que ocurrirá en su caso. Si tiene preguntas acerca de las probabilidades de cura para usted, o quiere saber cuál es la expectativa de vida, hable con los integrantes de su equipo de atención médica, pues ellos conocen mejor su situación.

Algunas veces el cáncer que se detecta en la gente está ya en una etapa avanzada o es de un tipo agresivo, por lo que se les informa que su tiempo de expectativa de vida no es favorable. Toda esta información es muy difícil comunicarla y asimilarla en una misma sesión. La Sociedad Americana Contra El Cáncer cuenta con otras publicaciones que puede que sean de su utilidad, como Cáncer avanzado o La atención del paciente con cáncer en el hogar: una guía para los pacientes y sus familias.

## ¿Cómo puedo enfrentar al cáncer?

### Recibir la noticia

Al comienzo, la mayoría de la gente necesita tiempo para asimilar que tiene cáncer. Necesita tiempo para pensar sobre qué es lo importante en su vida y para obtener apoyo de sus seres queridos. Este es un momento emocionalmente difícil para muchas personas. Es natural experimentar sentimientos de incredulidad, impacto, miedo y enojo. Estos sentimientos consumen mucha energía mental, lo que puede hacer difícil asimilar y comprender toda la información proporcionada por el equipo de atención médica. Probablemente necesitará algo de tiempo para digerir la noticia y entender su diagnóstico, así como lo que implican las opciones de tratamiento para usted y sus seres queridos, tanto física como emocionalmente.

### Habilidades para enfrentar el cáncer

La gente enfrenta el cáncer como cualquier otra cosa que tiene que enfrentar en la vida: cada persona lo hace en su propia forma. Con el tiempo y la práctica, la mayoría encuentra la manera de llevar a cabo sus labores, pasatiempos y relaciones interpersonales. Encuentran un modo nuevo o distinto que les permite vivir sus vidas al máximo.

A medida que busca la mejor manera para enfrentar la situación, puede que quiera intentar alguna de las siguientes ideas:

- **Infórmese tanto como pueda sobre su tipo de cáncer y tratamiento.** Para algunas personas, el informarse sobre su diagnóstico y opciones de tratamiento les da una sensación de control sobre lo que está pasando. Junto con su equipo de atención médica, podemos contestar a sus preguntas sobre el cáncer y le podemos poner en contacto con otros recursos. Llámenos al 1-800-227-2345.
- **Expresa sus sentimientos.** Algunas personas descubren que dar una salida a sus sentimientos de alguna forma puede ayudarles. Muchas personas consideran que manifestar tristeza, miedo o enojo es una señal de debilidad. De hecho, es todo lo contrario. Es mucho más difícil expresar emociones tan poderosas que intentar ocultarlas. Esconder sus sentimientos también puede hacer mucho más difícil encontrar una manera eficaz de enfrentarlos. Existen muchas maneras de expresar sus sentimientos además de dialogar con alguien. Encuentre la manera más adecuada para usted. Pudiera considerar el hablar con amigos o familiares de confianza, llevar un diario personal o incluso tratar de expresar sus sentimientos a través de la pintura, la música o el dibujo.
- **Cuide bien de sí mismo.** Tómese tiempo todos los días para hacer algo que disfrute. Prepare su comida favorita, pase el tiempo con algún buen amigo, vea una película, medite, escuche su música favorita o haga cualquier cosa que le sea más placentera.
- **Haga ejercicio.** Si desea hacerlo, y su doctor también piensa que está listo, comience un plan moderado de ejercicios como caminar, yoga, nadar o estiramiento. El ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor con respecto a su cuerpo.
- **Busque que los demás le ayuden.** Puede que haya momentos en los que será difícil encontrar fuerzas y la situación se sentirá abrumadora. Es muy difícil para cualquier persona lidiar por sí sola con el hecho de tener cáncer. Trate de ampliar su círculo de recursos al ponerse en contacto con amigos, familiares u organizaciones de apoyo. Estas personas pueden ayudarle a no sentir soledad en esta travesía ya que estarán ahí para compartir sus miedos, esperanzas y triunfos durante cada etapa de la experiencia.
- **Intente mantener una actitud positiva.** Aunque una actitud positiva no es garantía de que combatirá el cáncer, el mantener la esperanza puede mejorar su calidad de vida durante cada etapa de la experiencia. El cáncer es una enfermedad compleja y la actitud de las persona no ejerce ningún efecto sobre ésta. Recuerde que el hecho de tener una actitud positiva no significa que usted y sus seres queridos nunca deban sentirse tristes, tensos o inseguros. Habrá momentos en los que usted se sentirá triste. Al sentir tristeza o decaimiento, hablar sobre sus sentimientos puede ayudarle a tener una sensación de mayor control en lugar de dejarse abrumar por sus emociones.

## El cáncer y la depresión

Muchas personas suelen pasar por un periodo de aflicción y tristeza cuando se enteran de que tienen cáncer. Lamentan la pérdida de un estado de salud ideal y de la certeza en sus

vidas. Esta tristeza podría parecerse a una depresión, pero no es lo mismo. La aflicción (sentimientos de tristeza, miedo y enojo, así como episodios de llanto) es una reacción normal y saludable ante la noticia de un problema grave de salud. Por lo general, este periodo no dura mucho tiempo y es una respuesta normal a un cambio significativo en la vida de una persona.

Aproximadamente una de cada cuatro personas con cáncer realmente se deprime. Esto puede dificultar que estas personas sigan su plan de tratamiento debido a que no tienen los ánimos y la energía para hacer las cosas, lo cual les impide tomar decisiones, así como sentirse poco capaces o útiles. Hable con su doctor si tiene inquietudes o preguntas sobre la depresión.

## Señales de depresión

Puede que tenga una depresión si su periodo de aflicción:

- Se prolonga por semanas y parece no mejorar.
- Le hace sentir desvalidez y desesperanza.
- Afecta sus actividades cotidianas (como al estar demasiado triste como para salir de la casa o levantarse de la cama).

## Recibir ayuda

Para algunas personas que estén teniendo una depresión, admitirlo puede que les sea vergonzoso o angustiante. Puede que sea útil saber que la depresión puede ser por causa de cambios químicos que se dan en su cuerpo ante la presencia del cáncer. La depresión no es un signo de debilidad, ni tampoco es culpa de nadie y puede ser tratada con medicamentos, asesoría o una combinación de ambos. El tratamiento contra la depresión puede ayudar a sentirse mejor y a recobrar la sensación de control y optimismo.

## ¿Cómo hablo sobre mi diagnóstico con las demás personas?

### Su familia

Un diagnóstico de cáncer a menudo afecta los roles y las rutinas familiares. Por ejemplo, su familia podría necesitar ayudarlo con las tareas que antes usted realizaba sin la ayuda de nadie. Usted y sus seres queridos deberán hablar sobre qué cambios requerirán hacerse en las rutinas familiares. De esta forma, pueden tomar decisiones como un equipo y colaborar para facilitar la situación en lo posible con los cambios que ahora serán parte de la vida como familia.

Puede que no pueda hacer todo lo que solía hacer o que sienta temor de convertirse en una carga para sus seres queridos. Pero si no hay razones médicas que indiquen lo

contrario, continúe haciendo todo lo que antes acostumbraba hacer. Usted y su familia deberán seguir haciendo las cosas que solían hacer juntos, como juegos de mesa, andar en bicicleta o cualquier otro pasatiempo. Continuar haciendo esto constituye una forma sana y divertida de seguir trabajando como un equipo.

## “Proteger” versus compartir

El cáncer afecta a toda la familia, no solamente a la persona a quien se le detecta. En ocasiones, algunos familiares pueden tratar de “protegerlo” a usted, o a otros miembros de la familia, de noticias o eventos desagradables. Esto ocurre incluso en las familias con hijos que ya son adultos. Pero no es posible proteger a alguien de esta manera todo el tiempo, y consume mucha energía que podría destinarse en formas más provechosas. Si su familia parece estar esforzándose mucho por buscar cómo evitar que usted se altere, podría comentar de forma gentil que podrían emplear mejor sus energías brindándole su apoyo y atendiéndose a sí mismos.

Cuando comunica a su familia cómo se siente, tanto emocional como físicamente, podrán entender mejor por lo que está pasando y así brindarle apoyo y ayudarle a tomar decisiones informadas.

## Formas de sobrellevar sentimientos inesperados

Los familiares a veces experimentan resentimientos o enojo cuando uno de ellos está enfermo y no puede cumplir con sus responsabilidades durante algún tiempo, aún en las familias más unidas. Este es especialmente el caso cuando la situación se prolonga por un largo tiempo. Ya sea que lo expresen abiertamente o no, puede que los miembros de la familia sientan molestia con usted porque sus vidas se están viendo afectadas por su enfermedad. Si bien usted pudiera ser el blanco para dicho enojo, recuerde que la culpa es de las circunstancias y no de usted. Trate de recordar que el enojo no es contra usted personalmente.

Aunque este tipo de enojo puede crear confusión y perturbar a todos, es una respuesta normal a un cambio de vida significativo. Lo mejor para todos es ser honestos con sí mismos acerca de sus sentimientos. A menudo el miedo ante el futuro y los sentimientos de culpa, frustración y confusión causan menos molestias cuando usted los comparte con otras personas de una forma calmada y honesta. Esto también les ayuda a sentirse liberados de las preocupaciones y los miedos que no habían comunicado. Usted, junto con ellos, pueden comenzar a sentirse más esperanzados sobre el futuro.

Algunas veces usted y sus seres queridos sentirán que no están en armonía. Por ejemplo, usted podría tener muchas esperanzas, mientras que su cónyuge podría tener angustia o viceversa. Esto puede ser desalentador, pero debe recordar que las personas reaccionan de diferente manera ante las situaciones difíciles. Algunos miembros de la familia tal vez se dejen absorber más por el trabajo, algunos podrían reaccionar involucrándose más de la cuenta en su tratamiento o en su vida personal, mientras que otros podrían alejarse de la situación e involucrarse en actividades fuera de la casa. Aunque pudiera ser difícil, el

hablar sobre sus diferentes estilos para enfrentar la situación les ayudará a respetarse, a entenderse unos a otros y, al final de cuentas, a trabajar juntos.

## Nuevas relaciones

Si es una persona soltera y tiene cáncer, podría tener dudas acerca de cuándo y cómo compartir esta noticia con una nueva pareja sentimental. A medida que usted va conociendo a la persona, puede que sea más fácil saber cuándo es el momento apropiado para darle la noticia. Tenga confianza en usted para juzgar cuál es el mejor momento para compartir este aspecto de su vida. Usted decide si dará a conocer esto al principio de la relación, o más tarde. Recuerde que la decisión es suya. Cualquiera que sea la reacción, no olvide que no es culpa suya si la respuesta de tal noticia no es la ideal por parte de la otra persona. Podría serle útil practicar con un amigo lo que dirá, antes de decírselo a su nueva pareja.

## Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Si en su familia hay niños pequeños, tal vez se pregunte cómo ellos responderán a la enfermedad. La manera de reaccionar de un niño a una noticia perturbadora a menudo depende de cómo los adultos manejen la situación. En muchas de las veces, los adultos tienen sus propias ideas muy arraigadas sobre su diagnóstico de cáncer, y tal vez quieran proteger a los niños de sus temores y preocupaciones. Los familiares deberán decidir con antelación la mejor forma de informar a sus niños sobre el cáncer.

Si los niños no reciben respuestas honestas a sus preguntas, lo que ellos puedan imaginar puede que ser incluso peor y alterarlos más. Tanto los adultos como los niños pueden aprender a enfrentar el cáncer y sus tratamientos. Cuando hable con los niños sobre el cáncer, debe brindarles información sencilla y verdadera que puedan asimilar. Lo mejor es brindarles la información poco a poco según sea lo apropiado para la edad del niño y su nivel de comprensión. Asegúrese de dar a los niños la oportunidad de que hagan sus preguntas y que éstas le sean respondidas.

Si le gustaría recibir la ayuda de algún experto, podría ser útil que algún consejero escolar o trabajador social hable con los niños. Estos profesionales podrían conocer grupos de apoyo para niños en su área y también le pueden ofrecer al niño una fuente de apoyo fuera de la familia.

## Sus amigos y familiares adultos

La decisión de hablar de su diagnóstico con sus amigos y familiares adultos es completamente suya. Al principio, puede que usted sólo quiera hablar con su pareja y con uno o dos amigos o miembros de la familia. Con el tiempo, podrá aumentar gradualmente el círculo de amigos y seres queridos a quienes quiera compartir esta información. Por lo general, lo mejor es ser honestos. Mantener en secreto su estado puede causar más tensión en los momentos en que usted podría necesitar el apoyo de los demás. Recuerde también que sus amigos muy probablemente se enterarán de su cáncer en algún momento.

Si y cuando esto llegue a pasar, puede que sientan resentimiento por que no se los dijo antes, lo cual a veces puede dificultar que en el futuro le ofrezcan su apoyo.

Antes de hablar con otras personas acerca de su enfermedad, tome en cuenta sus propios sentimientos, las razones por las que hablará con ellos y lo que puede esperar de ellos. Las personas reaccionan de forma diferente ante las noticias perturbadoras, por lo tanto querrá prepararse para las distintas reacciones. Muchas de las veces las personas no saben qué decir, lo que hace que se sientan incómodas o se comporten torpemente al hablar del tema. Es posible que además se sientan tristes o teman causarle preocupación, o que se retracten o distancien a sí mismos sin explicar a qué se debe que sientan tristeza. Algunas personas podrían reaccionar de manera extremadamente amable y atenta o hacer demasiadas preguntas personales.

Algunas veces las personas reaccionan de una manera hiriente, aunque ésta no sea su intención, debido a su propio miedo o falta de información. Por ejemplo, alguien puede decir, "Yo sé exactamente cómo te sientes", cuando nunca ha pasado por la experiencia de tener cáncer. Esto puede molestarle, pues usted sabe que no es cierto. También es posible que alguien comience a contarle una historia triste y desalentadora de otra persona que haya fallecido por cáncer. ¡Esto es lo último que usted quiere o necesita escuchar! Algunas veces las personas simplemente hablan porque sienten la necesidad de responder, pero desconocen qué comentario apropiado pueden hacer. Usted puede ayudar diciéndoles que sólo necesita que ellos le escuchen, y que no es necesario que le digan otra cosa que no sea que ellos se preocupan y están ahí por usted.

Lo más probable es que sus amistades estén de corazón en el lugar correcto y que ellos quieran ayudarle de la manera que puedan, pero no están seguros cómo pueden ser útiles. Prepárese para indicarles cómo podrían exactamente apoyarle. Podría ser que les pida algún favor como llevarle al centro de tratamiento, hacer las compras en el supermercado o llevar a los niños al colegio o a sus actividades extraescolares, o bien, cuidar de su mascota.

Una vez que las personas hayan tenido el tiempo para ajustarse a la noticia, procure tenerles al tanto de lo que está pasando con usted. Explíqueles qué tipo de cáncer tiene y los tratamientos que necesita. Déles un panorama claro y honesto de su situación y dígales que el cáncer no es una sentencia de muerte y que no pueden "contagiarse". Vea qué es lo que ellos piensan al respecto y trate de responder a todas sus preguntas. Hable de manera directa y clara, y exprese abiertamente sus necesidades y sentimientos. Usualmente causa más tensión ocultar las emociones que expresarlas. Compartir esto puede ayudarle tanto a usted como a sus seres queridos.

## **Decisiones sobre el tratamiento**

El número y las clases de opciones de tratamiento que usted tenga dependerán del tipo de cáncer, la etapa de la enfermedad y otros factores, tales como su edad, su estado actual de salud y sus necesidades personales. Usted es una pieza clave en su equipo de atención médica con cuyos integrantes debe hablar sobre cuál opción de tratamiento es la más adecuada para usted. No tenga miedo de hacer todas las preguntas que quiera hacer.

Asegúrese de comprender sus opciones. Un diagnóstico de cáncer casi siempre hace que las personas sientan cierta urgencia en tomar decisiones acerca del tratamiento. Pero por lo general tiene el tiempo suficiente para analizar todas las opciones disponibles para que pueda decidirse por la mejor opción.

## ¿Cómo se trata el cáncer?

Los cuatro tipos principales de tratamiento contra el cáncer son: la cirugía, la radiación, la quimioterapia y las terapias biológicas. Posiblemente también haya escuchado hablar sobre las terapias hormonales, como el tamoxifeno, y sobre las opciones de trasplante, como los que se hacen con la médula ósea.

## ¿Cuál tratamiento es mejor para mí?

Su tratamiento contra el cáncer se basa en su situación. Ciertos tipos de cáncer responden mejor a ciertos tipos de tratamiento; por lo tanto, es importante saber el tipo de cáncer que usted tiene para saber qué tratamientos serán más eficaces. La etapa del cáncer (qué tanto se ha propagado) también determinará la mejor opción de tratamiento.

Su estado de salud, su estilo de vida y sus preferencias personales también son factores importantes que deben considerarse al decidir qué tratamiento son mejores para usted. Es posible que no todos los tipos de tratamiento sean adecuados para su situación, por lo que debe asegurarse de comprender todas las opciones a su disposición. No tenga miedo de hacer preguntas; es su derecho saber cuáles tratamientos podrían ayudarle más y cuáles podrían ser sus efectos secundarios.

## ¿Cuál es el objetivo de mi tratamiento?

Antes de empezar un tratamiento, pregunte cuál es su objetivo. ¿Es el objetivo del tratamiento curar el cáncer, controlarlo o tratar los síntomas? En ocasiones, el objetivo del tratamiento puede cambiar con el tiempo.

## ¿Qué es la remisión?

Algunas personas consideran que la remisión significa que se ha combatido el cáncer, pero éste no es siempre el caso. La remisión es un periodo de tiempo en el que el cáncer está respondiendo al tratamiento o está controlado. En un estado de remisión completa, todos los signos y síntomas de la enfermedad desaparecen y no es posible encontrar células cancerosas mediante alguna de las pruebas disponibles. También es posible un estado de remisión parcial, el cual implica que el cáncer se ha reducido, pero no ha desaparecido por completo.

Las remisiones pueden durar desde muchas semanas hasta muchos años. Las remisiones completas pueden continuar por años y con el tiempo puede que se considere que la persona se curó. Si el cáncer regresa, se puede llegar a alcanzar de nuevo otra remisión con más tratamiento. Un cáncer que ha recurrido podría responder a un tipo distinto de

tratamiento, como una combinación de medicamentos diferente o radiación en lugar de cirugía.

## ¿Qué es la clasificación por etapas?

La clasificación por etapas (estadificación) es el proceso para determinar qué tanto se ha propagado el cáncer. La clasificación del cáncer por etapas es un paso clave para determinar sus opciones de tratamiento. También proporcionará a su equipo de atención médica una mejor idea sobre la perspectiva de su recuperación. Pero la clasificación por etapas puede tomar tiempo, y a menudo las personas están ansiosas de comenzar el tratamiento lo antes posible. No se preocupe si el proceso de clasificación por etapas está ocupando el tiempo que se podría usar para el tratamiento. Tenga presente que al clasificar el cáncer, usted y su equipo de atención médica sabrán cuáles tratamientos serán los mejores antes de comenzar el tratamiento.

Existe más de un sistema para realizar la clasificación por etapas del cáncer. El sistema TNM es el que se usa más frecuentemente. Proporciona tres datos claves:

- **T** se refiere al tamaño del tumor y si el cáncer se ha propagado a tejidos y órganos cercanos.
- **N** describe en qué medida se ha propagado el cáncer a los ganglios linfáticos (nódulos) cercanos.
- **M** muestra si el cáncer se ha propagado (ha hecho *metástasis*) a otros órganos del cuerpo.

Las letras o los números que aparecen después de la T, N y M proveen más detalles acerca de cada uno de estos factores. Por ejemplo, un tumor clasificado como T1, N0, M0 es un tumor muy pequeño, que no se ha propagado a los ganglios linfáticos ni a órganos distantes del cuerpo.

Una vez que se hayan determinado las descripciones TNM, pueden agruparse en un grupo más sencillo de etapas, que van de la etapa 0 a la etapa IV (0-4). Como regla general, mientras más bajo sea el número de la etapa, menos se ha propagado el cáncer. Un número más alto, como la etapa IV (4), significa que el cáncer es más grave y se ha propagado.

Después de analizar los resultados de sus pruebas, su doctor le dirá la etapa en que se encuentra su cáncer. Asegúrese de hacerle a su doctor cualquier pregunta que usted tenga sobre lo que significa la etapa de su cáncer y cómo afectará sus opciones de tratamiento.

## Cirugía

Muchas personas con cáncer se someten a cirugía. Si el cáncer parece estar restringido a una zona (localizado), puede utilizarse la cirugía para extirparlo junto con cualquier tejido alrededor que pudiera contener células cancerosas. Algunas veces es difícil determinar el alcance de la cirugía que se necesitará hasta que el cirujano tiene la oportunidad de ver la extensión del cáncer durante la operación. La cirugía es más

efectiva cuando el tumor no se ha propagado hacia otras áreas. Actualmente, la cirugía ofrece las mejores probabilidades de cura para muchos tipos de cáncer.

Otros tratamientos, como la radioterapia y la quimioterapia, se pueden utilizar junto con la cirugía, o bien, puede que se administren antes o después de ésta.

## **Radioterapia**

Al igual que la cirugía, el tratamiento con radiación se utiliza para tratar el cáncer localizado. La radiación destruye o daña las células cancerosas para impedir su crecimiento. Puede usarse por sí sola o en conjunto con la cirugía o quimioterapia. Más de la mitad de todas las personas con cáncer reciben tratamiento de radiación en alguna ocasión.

La radioterapia se administra de dos formas, ya sea a través de rayos externos de alta energía o mediante implantes colocados en el cuerpo cerca del tumor.

### **Radiación externa**

Recibir radiación externa no causa dolor, ya que es similar a tomarse radiografías. Por lo general se lleva a cabo de manera ambulatoria (no requiere hospitalización) y las sesiones de tratamiento toman muy poco tiempo. Con mayor frecuencia, el tratamiento se administra 5 días a la semana durante 5 a 8 semanas, dependiendo del tamaño, la ubicación y el tipo de cáncer que se está tratando.

### **Implantes de semillas radiactivas (braquiterapia)**

En ciertos casos, la radiación se puede administrar a través de implantes, algunas veces llamadas “semillas”. Estos implantes consisten de pequeños contenedores de radiación que se colocan dentro o cerca del tumor mientras que la persona duerme al haberle aplicado anestesia general, o se le ha adormecido alguna región del cuerpo mediante anestesia local. A través de este método, el paciente puede recibir una mayor dosis total de radiación en un área más pequeña y en un periodo de tiempo más breve que con la radiación externa. Algunos implantes pueden colocarse en el cuerpo durante un procedimiento ambulatorio, mientras que otros podrían requerir que la persona permanezca en el hospital durante unos cuantos días. La colocación puede ser permanente o temporal.

### **Efectos secundarios de la radioterapia**

Los efectos secundarios varían de un paciente a otro y dependen de la parte del cuerpo que se esté tratando y de la cantidad de radiación utilizada. Los efectos secundarios más comunes son cansancio, cambios en la piel en el área tratada y cierta pérdida del apetito. Otros efectos secundarios por lo general se relacionan con el tratamiento de áreas específicas, tales como pérdida del cabello después de un tratamiento de radiación en la cabeza. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen con el tiempo. Sin embargo,

asegúrese de hablar con su equipo de atención médica sobre los malestares que surjan ya que suelen haber formas de aliviarlos.

## Quimioterapia

Así como la cirugía y la radioterapia se utilizan para tratar casos en los que el cáncer esté limitado a una zona, la quimioterapia (o "quimio") se utiliza a menudo para tratar las células cancerosas que se han propagado hacia otras partes del cuerpo. Dependiendo del tipo de cáncer y de su etapa, la quimioterapia se puede utilizar para curar el cáncer, evitar que el cáncer se propague, hacer más lento su crecimiento, destruir las células cancerosas que se hayan propagado a otras partes del cuerpo o aliviar los síntomas ocasionados por el cáncer.

### **¿En qué consiste la quimioterapia?**

La quimioterapia consiste en tratar el cáncer con medicamentos de acción fuerte que por lo general se inyectan a través de una vena o se administran oralmente. A diferencia de la radioterapia o la cirugía, los medicamentos quimioterapéuticos pueden tratar el cáncer que se ha propagado, ya que viajan por todo el torrente sanguíneo. Se usa con más frecuencia una combinación de medicamentos quimioterapéuticos.

### **¿Cómo se administra la quimioterapia?**

La quimioterapia se administra en ciclos, cada uno de ellos seguido por un periodo de recuperación. Un ciclo puede conllevar una dosis seguida de varios días o semanas sin tratamiento. Esto ofrece un tiempo a las células normales en el cuerpo para que se recuperen de los efectos secundarios del medicamento. También es posible que se administren dosis durante varios días consecutivos, o en días alternados durante varios días, seguido de un periodo de descanso. Algunos medicamentos funcionan mejor cuando se administran continuamente por varios días.

Cada medicamento funciona mejor en un horario particular que puede ser distinto al de otros. Si se usa más de un medicamento, el plan de tratamiento indicará la frecuencia y exactamente cuándo se debe administrar cada medicamento. El número de ciclos que usted recibe puede planearse antes de que comience el tratamiento (según el tipo y la etapa del cáncer) o puede ser flexible, para ver cómo el tratamiento afecta el cáncer y su salud.

Después de que el cáncer se extirpa mediante cirugía, la quimioterapia puede reducir el riesgo de que el cáncer reaparezca. También la quimioterapia se puede administrar antes de la cirugía para reducir el tamaño de un tumor antes de su extirpación.

### **Efectos secundarios de la quimioterapia**

Los efectos secundarios dependen del tipo de medicamentos utilizados en la quimioterapia, de la cantidad administrada y de la duración del tratamiento. Los efectos secundarios más comunes son náusea y vómito, pérdida temporal del cabello, aumento en

la probabilidad de infecciones y cansancio. La mayoría de los efectos secundarios se pueden controlar con medicamentos, atención de apoyo o cambiando el programa del tratamiento. Si usted experimenta efectos secundarios, pregunte a su doctor o enfermera sobre las formas de ayudar a aliviarlos o prevenirlos. Además, algunos de los efectos secundarios requieren ser tratados de inmediato.

Los pacientes que reciben quimioterapia algunas veces se desalientan por el largo tiempo que dura su tratamiento o por los efectos secundarios que están padeciendo. Si esto le sucede a usted, hable con su doctor. Hay maneras de reducir los efectos secundarios o de hacer que sea más fácil manejarlos. Recuerde que los beneficios que se espera obtener del tratamiento deben superar cualquier problema que usted tenga debido a éste.

## Terapias biológicas

El sistema inmunológico, el mecanismo de defensa natural del cuerpo, desempeña un papel importante en la respuesta del cuerpo ante el cáncer. Algunas formas de cáncer ocurren cuando el sistema inmunológico deja de destruir las células cancerosas o de impedir su crecimiento. La terapia biológica es un tratamiento usado para ciertos tipos de cáncer. En ocasiones se le llama inmunoterapia, o terapia modificadora de la respuesta biológica. Los tratamientos biológicos utilizan el sistema inmunológico para luchar contra el cáncer o para disminuir los efectos secundarios de algunos tratamientos contra el cáncer.

Las terapias biológicas pueden funcionar de varias formas: pueden detener o reducir el crecimiento de las células cancerosas, apoyar a las células inmunológicas saludables para controlar el cáncer y ayudar a reparar las células dañadas debido a características del tratamiento.

Existen varias clases de terapia biológica que están siendo actualmente utilizadas. Puede utilizarse más de un tipo o bien, la terapia biológica se puede combinar con la quimioterapia o la radioterapia para combatir el cáncer.

## Terapias complementarias y alternativas

Es probable que usted escuche sobre las maneras para tratar su cáncer o aliviar los síntomas que son diferentes al tratamiento médico convencional. Estos métodos pueden incluir vitaminas, hierbas y dietas especiales, o métodos como la acupuntura o el masaje, entre muchos otros.

No todas las personas utilizan estos términos de la misma manera, por lo que esto puede ser confuso. La Sociedad Americana Contra El Cáncer utiliza el término complementario para referirse a medicinas o tratamientos que se usan junto con la atención médica habitual. La medicina alternativa se usa *en lugar del* tratamiento médico convencional.

**Métodos complementarios:** con más frecuencia, estos métodos se usan para ayudarle a sentirse mejor. Algunos ejemplos son medicinas para reducir el estrés; acupuntura para alivio contra el dolor; o té de menta para aliviar la náusea, entre otros. Se sabe que

algunos de estos métodos son útiles, mientras que para otros no se ha probado su eficacia. Se ha comprobado que algunos de ellos no son útiles, hasta son considerados peligrosos.

**Tratamientos alternativos:** estos tratamientos alternativos se usan en lugar de la atención médica convencional. No se ha demostrado en estudios clínicos que estos tratamientos sean seguros ni eficaces. Algunos de estos métodos pueden hasta ser peligrosos. En la mayoría de los casos, el mayor peligro es que usted puede perder la oportunidad de beneficiarse del tratamiento convencional.

Algunas personas implican que su método puede curar el cáncer sin presentar graves efectos secundarios, y resulta normal querer creer esto. Pero la verdad es que la mayoría de estos tratamientos no han sido probados, ni han demostrado ser eficaces en el tratamiento contra el cáncer.

Hable con su médico o con el personal de enfermería acerca de cualquier método que esté pensando usar. Para más información sobre métodos complementarios y alternativos, también puede llamarnos al 1-800-227-2345..

## Estudios clínicos

Los estudios clínicos son investigaciones cuidadosamente controladas que se realizan con pacientes. Estos estudios prueban si un tratamiento es seguro y qué tan bien funciona. Puede que los estudios clínicos además prueben nuevas formas de encontrar o prevenir una enfermedad. Estos estudios han originado muchas nuevas maneras de prevenir, diagnosticar y tratar el cáncer.

Un estudio clínico se realiza cuando sólo existe una buena razón para pensar que un tratamiento, examen o procedimiento bajo estudio puede ser mejor que el empleado actualmente. Los tratamientos usados en los estudios clínicos con frecuencia demuestran tener beneficios reales. Si esto sucede, puede que se conviertan en el tratamiento convencional en el futuro.

Participar en un estudio clínico no le impide recibir cualquier otra atención médica que pudiera necesitar. Usted tiene la libertad de abandonar el estudio en cualquier momento, por cualquier motivo. Para más información sobre los estudios clínicos para su tipo de cáncer, consulte a su equipo de atención médica contra el cáncer. La Sociedad Americana Contra El Cáncer también ofrece un servicio de cotejado de estudios clínicos que le ayudará encontrar los estudios clínicos adecuados para usted. Este servicio está disponible llamando al 1-800-303-5691 o mediante nuestro sitio en Internet en [www.cancer.org/clinicaltrials](http://www.cancer.org/clinicaltrials).

## ¿Cómo se planea el tratamiento?

Planear el tratamiento contra el cáncer requiere de tiempo. La mayoría de la gente desea iniciar con el tratamiento inmediatamente. Las personas suelen preocuparse de que el tiempo para citas adicionales u otros estudios absorban el tiempo valioso que pudieran dedicar para tratar su enfermedad.

## ¿Cuánto tiempo podría considerarse como demasiado para demorar el tratamiento?

Los distintos tipos de cáncer crecen a ritmos diferentes. Ciertos tipos de leucemia y linfoma tienden a crecer más rápidamente que los tumores sólidos. Pero la mayoría de los tipos de cáncer no crece muy rápidamente, de manera que hay suficiente tiempo para reunir información sobre su enfermedad, consultar a especialistas y decidir qué tratamiento es el mejor para usted. Tenga presente que la información reunida durante este momento es fundamental para determinar el tratamiento más adecuado para usted. Si siente preocupación por no iniciar con el tratamiento de inmediato, hable sobre sus inquietudes con su equipo de atención médica contra el cáncer y asegúrese de que ninguna de las demoras le vaya a causar algún problema.

## ¿Cómo sabe mi doctor cómo tratar mi cáncer?

El tipo de tratamiento que recibirá dependerá de muchos factores. El tipo de cáncer (incluida la ubicación y el tipo de las células), la etapa o la extensión del cáncer y su estado general de salud son los aspectos más importantes. Otros aspectos a considerar incluyen su situación personal (como qué tanto pueda viajar y participar en el tratamiento) cuán bien funcionará probablemente cada tratamiento en su situación, así como los posibles efectos secundarios y riesgos que conlleva cada tipo de tratamiento.

Su médico en un principio reunirá información sobre su perfil de cáncer. Se usará una biopsia y otras pruebas de laboratorio, exámenes físicos y estudios por imágenes, así como sus signos y síntomas para determinar cuál es el mejor tratamiento para usted. Su doctor usará toda esta información para escoger las opciones y hacer recomendaciones con respecto al tratamiento. Puede que su médico consulte con otros expertos para ayudar a conformar un plan de tratamiento.

## ¿Qué debo preguntar a mi doctor?

La relación entre usted y su doctor es un aspecto clave de su tratamiento. Probablemente usted tenga un doctor que coordine toda su atención médica. Este doctor debe ser alguien con el que usted se sienta bien, y quien escuche sus inquietudes y responda a todas sus preguntas. Su doctor le explicará su diagnóstico, su condición de salud, sus opciones de tratamiento y el progreso alcanzado con el tratamiento.

También habrá enfermeras especialmente capacitadas quienes estarán colaborando con su doctor, y quienes están para ayudarle con su tratamiento y con cualquier efecto secundario que tenga. En muchos casos, la enfermera podrá responder a sus preguntas y además ayudarle a conseguir las respuestas de sus preguntas por parte de otros integrantes de su equipo de atención médica.

Al igual que todas las buenas relaciones, su relación con su doctor debe ser recíproca (que ambas partes se apoyen mutuamente). Usted tiene la responsabilidad de hacer preguntas, aprender acerca de su tratamiento y formar parte activa de su equipo de atención médica. Los doctores pueden diferir en cuanto a la cantidad de información que

proporcionan a los pacientes con cáncer y a sus familias. Y las personas a quienes se les acaba de diagnosticar esta enfermedad también puede que difieran en la cantidad de información que necesitan o desean obtener. Usted es quien debe indicar a su doctor si le está proporcionando demasiada o muy poca información. Siéntase con la confianza de hacerle preguntas y decirle lo que necesita.

A continuación se presentan ejemplos de las preguntas que puede hacer durante esta conversación:

- ¿Qué tipo de cáncer padezco? ¿Cuál es la etapa o extensión de mi cáncer?
- En su opinión, ¿cuál es mi pronóstico (perspectiva para el futuro)?
- ¿Cuál tratamiento usted me sugiere y por qué?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento: la curación o el control de los síntomas?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos o efectos secundarios del tratamiento?
- ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas del tratamiento que recomienda?
- ¿Hay otros tratamientos que deba yo considerar?
- ¿Con qué frecuencia necesito venir para tratamiento o hacerme pruebas?
- ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?
- ¿Qué pasa si falto a un tratamiento?
- ¿Qué tipo de cambios tendré que hacer en mi trabajo, vida familiar y actividades recreativas?
- ¿Cuáles son los nombres de los medicamentos que tomaré? ¿Para qué son?
- ¿Qué otros medicamentos o tratamientos podría recibir?
- ¿Cómo saber si el tratamiento está funcionando?
- ¿Por qué necesito hacerme análisis de sangre y con cuánta frecuencia?
- Si otros especialistas participan en mi atención médica, ¿quién estará a cargo de coordinar todo mi plan de tratamiento?
- ¿Cuáles síntomas o problemas deberé informar inmediatamente?
- Si no me siento enfermo, ¿significa que el tratamiento no está funcionando?
- ¿Qué probabilidades hay de que el cáncer regrese (recurrencia) si me someto a los planes de tratamiento de los que hemos hablado?
- ¿Qué puedo hacer para estar listo para el tratamiento?
- ¿Podré tener hijos después del tratamiento?

- ¿Hay algunos alimentos en particular que deba o no deba comer?
- ¿Puedo tomar bebidas con alcohol?
- ¿Cuál será el costo del tratamiento? ¿Estará cubierto y será pagado por mi seguro médico?
- ¿Cuál es la mejor hora para llamarle si tengo una pregunta?
- ¿Debo considerar la participación en un estudio clínico?

Asegúrese de que se le contesten o aclaren todas sus preocupaciones y preguntas, sin importar lo insignificantes que le parezcan. Podría ser necesario concertar más de una visita para hablar sobre todas sus preocupaciones, ya que podrían presentársele nuevas preguntas. Podría ser difícil recordar todo lo que hable con sus médicos. Para algunas personas es útil tomar notas, hacerse acompañar de un miembro de su familia o amigo, grabar las conversaciones, traer una lista de preguntas y escribir las respuestas del doctor.

Recuerde que usted tiene derecho a obtener una segunda opinión acerca de su diagnóstico y el tratamiento. Pedir una segunda opinión no significa que a usted le desagrada su doctor o que no confía en él. Los doctores entienden que usted necesita saber que se han considerado todas las opciones para el mejor tratamiento. Además podrá preguntar a su doctor si ha consultado a otros especialistas en el centro de atención médica.

## ¿Sentiré dolor?

El dolor es una de las razones por las que la gente tiene tanto temor al cáncer. Temen que el dolor no podrá ser aliviado una vez que lo empiecen a sentir. El hecho de tener cáncer no significa que tendrá dolor. Para la sorpresa de algunas personas, algunos tipos de cáncer no causan ningún dolor físico. Incluso las personas con cánceres avanzados no siempre tienen dolor. Pero si se llega a presentar dolor, existen muchas maneras de aliviarlo o reducirlo. Junto con los medicamentos, existen otras formas para controlar el dolor, tales como la visualización (ejercicios mentales diseñados para permitir que la mente influya el cuerpo), la bio-retroalimentación (un método de tratamiento que usa dispositivos de monitoreo que ayudan a las personas a controlar intencionalmente los procesos físicos como el ritmo cardíaco, presión arterial, temperatura, sudoración y tensión muscular), la relajación, la distracción, la cirugía y el bloqueo de nervios. También se puede usar una combinación de métodos para controlar el dolor.

Algunas personas no quieren tomar medicamentos contra el dolor porque temen que se volverán adictas a ellos. La investigación ha mostrado que la adicción no es un problema para las personas con cáncer que usan medicamentos contra el dolor según son recetados por sus doctores.

Para más información sobre el dolor y el control del dolor, póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando sin costo al 1-800-227-2345, o a través de nuestro sitio Web [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

## **¿Podré trabajar durante el tratamiento?**

La respuesta a esta pregunta variará dependiendo del tipo de tratamiento que está recibiendo, la etapa de su cáncer, su salud y el tipo del trabajo al que se dedica. Tanto lo que usted puede hacer y lo que no, así como cuándo necesitará limitar la cantidad de trabajo que realiza, depende de cómo se sienta durante el tratamiento. Algunas personas con cáncer pueden seguir trabajando y continuar con su vida normal mientras reciben su tratamiento. Otras personas ven que necesitan más descanso de lo acostumbrado y reducen actividad física. Su doctor podría sugerirle que limite algunas de sus actividades.

Muchas personas pueden continuar trabajando mientras reciben el tratamiento. Puede que consiga programar sus tratamientos por la tarde o justo el día previo al fin de semana de manera que interfieran lo menos posible con su trabajo. Si el tratamiento le produce mucho cansancio, tal vez prefiera modificar su horario de trabajo durante un tiempo. Hable con su empleador sobre sus necesidades y sus anhelos. Puede ser que se pongan de acuerdo en un programa de medio tiempo, o tal vez pueda hacer parte de su trabajo en su casa. De acuerdo con las leyes federales y estatales, a algunas compañías se les podría exigir que le permitan trabajar de acuerdo con un programa flexible para poder llevar a cabo su tratamiento.

## **¿Podré hacer ejercicio durante el tratamiento?**

Su rutina de ejercicio durante su tratamiento contra el cáncer dependerá de su condición física y el estado de salud general en que se encontraba antes de que se descubriera que tenía cáncer. Su doctor podrá indicarle si puede hacer actividades físicas y qué tipo de ejercicios son adecuados. El ejercicio, junto con periodos de descanso durante el día, puede ser muy útil. Puede aumentar su nivel de energía, aliviar la tensión, disminuir la angustia y depresión, así como aumentar sus deseos de comer. Puede hacer ejercicio ya sea sin o con la compañía de alguna persona o grupo de amigos quienes hagan de esto algo más divertido.

Si acostumbraba hacer ejercicio antes del cáncer, mantener su rutina durante el tratamiento le puede ayudar a sentir que algunos aspectos de su vida continúan siendo como antes. Si la cirugía forma parte de su tratamiento contra el cáncer, su doctor podría recomendarle cambios para prevenir problemas y mantener el movimiento total de las articulaciones y los músculos. Su doctor o fisioterapeuta puede ayudarle a decidir las actividades y el horario más adecuados para usted.

## **¿Cómo afectará el cáncer a mi vida sexual?**

Bajo cualquier circunstancia, las sensaciones y actitudes sexuales varían mucho entre las personas. Esto también es cierto durante una enfermedad. Algunas personas tienen poco o ningún cambio en lo respecta al deseo sexual y nivel de energía debido al cáncer. En otros casos, el interés disminuye debido a la tensión física y emocional que causa el

cáncer y su tratamiento. El estrés puede incluir las inquietudes por los cambios en la apariencia personal, angustia respecto a la salud, la familia o el dinero, o también por los efectos secundarios como resultado de los tratamientos, incluidos el cansancio y los cambios hormonales.

Sepa que aun cuando el embarazo puede que se dé durante el tratamiento contra el cáncer, puede que no sea el momento más adecuado debido a que ciertos tratamientos podrían causar defectos de nacimiento. Muchos doctores sugieren el uso de anticonceptivos durante el transcurso del tratamiento.

Si su deseo sexual y nivel de energía cambian durante el tratamiento, tenga presente que esto es normal y que puede pasar por muchas razones. Algunos motivos comunes son estrés, cansancio y otros efectos secundarios del tratamiento. Los aspectos sobre la imagen corporal puede que también influyan.

Si usted ha tenido una cirugía contra el cáncer en la región del estómago o de la pelvis, esto puede dificultar las relaciones sexuales o puede que por algún tiempo se experimente dolor. Algunas mujeres experimentan sequedad vaginal, mientras que algunos hombres tienen problemas para lograr una erección (disfunción eréctil) como uno de los efectos secundarios. Si es posible, hable sobre estas preocupaciones con su equipo de atención contra el cáncer.

Si usted se sentía a gusto y disfrutaba de una vida sexual saludable antes de iniciar el tratamiento, lo más probable es que la intimidad física le siga produciendo placer durante su tratamiento. Podría encontrarse con que la intimidad cobra un nuevo significado y que sus relaciones son diferentes. Abrazarse, tocarse y acariciarse puede llegar a ser más importante que la actividad sexual en sí.

La buena comunicación es clave para mantener una vida sexual activa o para retomarla con su pareja. Las inquietudes o temores de su pareja son normales, y podrán tener un impacto sobre su vida sexual. Puede ser que a algunas personas les preocupe que las relaciones íntimas lastimen a la persona que tiene cáncer. Otras podrían temer un contagio del cáncer o que les afecte la radiación o la quimioterapia. Es imposible contagiarse de cáncer, pero hablar de temas como éste resulta útil para aclarar muchas inquietudes. También le ayudara a descubrir formas adicionales para que la experiencia sexual sea más placentera.

Puede ser difícil mantener una vida sexual saludable cuando están implicados tantos factores físicos y emocionales. Infórmese tanto como sea posible con su médico y mediante otros recursos a su alcance para que pueda saber con antelación lo que puede y lo que no puede hacer antes, durante y después del tratamiento. Para más información, solicite sin costo los folletos Sexualidad para el hombre con cáncer y Sexualidad para la mujer con cáncer llamando a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345.

## Fertilidad

Después de la quimioterapia o de la radioterapia, es posible que las mujeres vean alterados sus ciclos menstruales, que pueden ser irregulares o desaparecer. Esto no significa que no puedan quedar embarazadas, por lo que los métodos anticonceptivos aún son necesarios durante el tratamiento. En los hombres, los tratamientos pueden reducir o dañar los espermatozoides. Sin embargo, en muchos de los casos los hombres pueden recuperar la fertilidad tras el tratamiento.

Ya sea que usted planea o no tener hijos, es normal tener inquietudes sobre cómo el tratamiento afectará su fertilidad. Hable con su médico antes de que inicie el tratamiento sobre cualquier inquietud o pregunta que tenga sobre la fertilidad y el tratamiento contra el cáncer. Esto le ayudará a tomar las decisiones sobre el tratamiento que resulten más adecuadas para usted.

## ¿Cómo pagaré todos los gastos?

### ¿Cuál será el costo?

El costo del tratamiento dependerá del tipo, la duración y la frecuencia con que se administre y si es en la casa, en una clínica, en el consultorio o en el hospital. La mayoría de los planes de salud, incluido Medicare-Parte B, cubren por lo menos una parte del costo de muchos tratamientos. En muchos estados, Medicaid puede ayudar a pagar ciertos tratamientos. Antes de empezar un tratamiento, pregunte si su compañía de seguro médico o Medicare pagará el costo de su cuidado. También infórmese sobre qué parte de los costos tendrá usted que pagar, en caso de que la haya.

### Seguro médico

Si usted está en un rango de bajo ingreso o no está trabajando, verifique si reúne los requisitos para recibir beneficios estatales o locales, tales como Medicaid. Si actualmente se encuentra trabajando y está considerando dejar su empleo, infórmese sobre sus opciones de conversión de cobertura a través de su plan actual. Puede que las opciones de conversión de cobertura le permitan cambiar del plan de seguro de su empleador a un plan individual con cobertura similar. Muchos planes de seguro de grupo permiten la conversión a planes individuales, pero puede que el costo sea mucho mayor. Por lo general debe someter su solicitud para el plan individual durante los primeros 30 a 60 días de haber dejado su empleo.

La mayoría de los planes de administración de atención médica pagan por la participación en un estudio clínico, si su médico lo recomienda, y si dicho estudio cuenta con la aprobación de una institución confiable. Por lo general estos planes cuentan además con administradores u otro tipo de personal con los que su doctor puede hablar sobre la necesidad de medicamentos que generalmente no están cubiertos. Las organizaciones del mantenimiento de la salud (HMO, por sus siglas en inglés) por lo general cubren los costos de atención preventiva y consultas médicas de rutina. Sin

embargo, el acceso a los tratamientos más modernos contra el cáncer a veces es difícil de obtener a través de estas organizaciones.

Informarse sobre su seguro de atención médica será útil para prepararle para el costo del tratamiento y para hablar al respecto con todas las personas que administran su plan de atención médica. Los pacientes que entienden su seguro y saben cómo comunicarse con la compañía de seguros tienen más probabilidades de obtener la cobertura que necesitan. Puede que algunas veces sea necesario recurrir a recursos que no forman parte del plan para obtener la atención que sea mejor para usted. Saber lo que su seguro médico cubre exactamente le puede ofrecer cierta tranquilidad previa a medida que toma decisiones con respecto al tratamiento.

Existen medidas que la gente puede tomar cuando tienen una disputa con su seguro médico. Conserve siempre los registros de su atención, así como todas las interacciones que tenga con el personal de su seguro y personal de atención médica. Por lo general su médico podrá ayudarle con esto. En los casos en que se niegue la atención médica, su médico puede proporcionar más información sobre su caso al plan médico.

Si no tiene seguro médico, existen varias opciones que puede evaluar al tratar de conseguir cobertura. Por ejemplo, un corredor independiente de seguros podría ayudarle a buscar un paquete de beneficios que pueda pagar. Podría ser que también tenga la opción de solicitar la inscripción a un seguro colectivo a través de organizaciones fraternales o profesionales (como las de los jubilados, maestros, trabajadores sociales, agentes de bienes raíces, etc.). Hable con un trabajador social o llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para informarse sobre opciones de seguro médico.

## **¿Con qué otros recursos cuento?**

Su equipo de atención médica será su primera fuente de apoyo, pero hay muchas partes de dónde obtener ayuda cuando la necesite. Los servicios de apoyo del hospital constituyen un aspecto importante de su atención médica, y éstos podrían incluir servicios de enfermería, asesoría nutricional, rehabilitación o consejo espiritual.

Algunas personas temen que pedir ayuda emocional sea una señal de debilidad. Puede que estas personas se sientan con la necesidad de "mantenerse fuertes" y sobrellevar las cosas por sí solas. Usted no necesita estar solo para ser fuerte. El apoyo emocional es necesario en cada una de las etapas de su experiencia con el cáncer y puede provenir de muchos lugares. Junto con su familia y amistades, considere otras fuentes de apoyo como a los profesionales de su equipo de atención médica, grupos de apoyo y su comunidad religiosa. El pedir apoyo es una manera de mantener el control de su situación. Hablar de lo que está viviendo y cómo se siente puede ofrecerle confianza y tranquilidad.

El cáncer podría ser un tema incómodo, y algunas veces las personas se preocupan de que a usted le moleste si el tema se trae a colación o si se habla sobre su enfermedad. Puede que requiera dar el primer paso. La asesoría individual o de grupo, así como los grupos de apoyo pueden ser de ayuda para lidiar con el estrés de su enfermedad. A muchas personas con cáncer les parece que es más fácil hablar sobre su situación con personas que están pasando por la misma clase de experiencias que ellos. Los grupos de apoyo también

pueden brindarle información útil sobre el cáncer y su tratamiento. Si usted no puede acudir a un grupo en su comunidad, existen comunidades de apoyo en línea como la "Red de Sobrevivientes de Cáncer" (*Cáncer Survivor Network*<sup>®</sup>) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Este es un servicio sin costo que provee una red de apoyo en línea para los sobrevivientes de cáncer de todo el país. Puede acceder a este servicio en <http://csn.cancer.org>. Las entidades comunitarias pueden a veces ofrecer ayuda con las exigencias que el cáncer puede imponer a familiares y amigos. Todos estos recursos también pueden ser útiles para la gente que está apoyando a sus seres queridos que tienen cáncer.

Una persona con cáncer nunca está sola. Siempre hay personas que se preocupan y que están dispuestas a ayudarlo. Para más información sobre el cáncer o sobre otros de los temas que se mencionan en esta publicación, llame al 1-800-227-2345 o visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

## ¿Cómo obtener más información?

Puede que los programas de la Sociedad Americana Contra El Cáncer que se presentan a continuación estén disponibles en su región. Consulte en su guía telefónica local para la oficina de la Sociedad más cercana, o llame al 1-800-227-2345.

### **Red de Sobrevivientes del Cáncer (*Cancer Survivors Network*<sup>SM</sup>)**

La Red de Sobrevivientes del Cáncer (*Cáncer Survivor Network*) de la Sociedad Americana Contra el Cáncer es una comunidad gratuita en línea creada por y para personas con cáncer y sus familias. Esta comunidad en Internet es un lugar cordial y seguro en el que las personas encuentran esperanza e inspiración de otros que pasaron por lo mismo. Entre los servicios se incluye foros de discusión, charlas en línea (chat), páginas personales en Web para contar su historia, "blog", post-imágenes, intercambio de mensajes privados con miembros de la red, y mucho más. Visite esta red en <http://csn.cancer.org>.

### **Albergues de Esperanza<sup>®</sup>**

La red de Albergues de Esperanza de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (*American Cancer Society Hope Lodge Network*) ofrece alojamiento gratuito a las personas afectadas por el cáncer y sus familias en los casos en que su mayor esperanza de atención médica esté lejos de casa. Al no tener que preocuparse por el lugar donde hospedarse o cómo pagar el alojamiento, los huéspedes del Albergue de Esperanza pueden concentrarse en su recuperación. Además, el Albergue de Esperanza ofrece mucho más que sólo alojamiento gratuito. Este programa proporciona un ambiente enriquecedor, hogareño donde los pacientes y los cuidadores pueden retirarse a piezas privadas o relacionarse con otras personas que están pasando por experiencias parecidas. La Sociedad puede indicarle si hay otros recursos que ofrecen vivienda gratuita o a bajo costo en ciudades donde no hay un Albergue de Esperanza disponible.

## **Puedo Salir Adelante (I Can Cope®)**

Este es un programa educativo gratuito para adultos con cáncer y sus familias. Los médicos, enfermeras, trabajadores sociales y otros expertos imparten cursos sobre distintos temas, como tratamientos contra el cáncer, cómo sobrellevar los efectos secundarios, comer sanamente, compartir inquietudes y encontrar recursos de apoyo, entre otros. Las clases de este programa también se encuentran disponibles en [cancer.org/onlineclasses](http://cancer.org/onlineclasses).

## **Luzca Bien... Siéntase Mejor®**

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden cambiar la forma en que usted luce. En una sesión del programa Luzca bien...Siéntase Mejor podrá informarse sobre formas que le ayudarán a sobrellevar los efectos secundarios de pérdida del cabello y alteraciones en la piel. También se ofrecen programas para hombres y adolescentes. Este programa es patrocinado en conjunto por la Sociedad Americana Contra El Cáncer, la *Personal Care Products Council Foundation* y la *Professional Beauty Association | National Cosmetology Association*. Para más información, llame al 1-800-395-5665 o póngase en contacto con la oficina de la Sociedad Americana Contra El Cáncer de su región.

## **De Hombre a Hombre®**

El programa de la Sociedad Americana Contra El Cáncer De hombre a hombre ofrece educación gratuita y apoyo sobre el cáncer de próstata para hombres que han sido diagnosticados recientemente con cáncer de próstata y para el cada vez más creciente número de sobrevivientes. Las ofertas del programa varían de acuerdo con el lugar. Algunos programas ofrecen reuniones periódicas de grupo o llamadas personales con un sobreviviente del cáncer de próstata.

## **Recuperación a su Alcance (Reach to Recovery®)**

Si padece cáncer de seno, puede que quiera hablar con alguien que comprenda sus sentimientos, alguien que haya pasado por lo mismo que usted. La Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudar a través de nuestro programa gratuito Recuperación a su Alcance (*Reach To Recovery*). Podemos ponerle en contacto con una voluntaria que le orientará sobre cómo sobrellevar su diagnóstico y tratamiento. Cada una de las voluntarias está capacitada y es una sobreviviente de cáncer. Ellas saben lo que se siente cuando se escuchan las palabras “Usted tiene cáncer de seno”.

## **Camino a la Recuperación®**

Todos los días, miles de pacientes con cáncer necesitan que los lleven al tratamiento, pero es posible que algunos no tengan forma de llegar al mismo. Si encontrar a alguien que lo lleve es un problema para usted, podemos ayudarle. El programa de la Sociedad Americana Contra El Cáncer Camino a la recuperación provee transporte desde y hacia los centros de tratamiento para persona con cáncer que no poseen transportación o que no

pueden manejar ellos mismos. Conductores voluntarios donan su tiempo y el uso de sus vehículos para que los pacientes puedan obtener los tratamientos que necesitan para salvar sus vidas.

## **Revista-catálogo “tlc”™ (“tlc”™ magalog)**

La revista-catálogo "tlc" es una publicación de la Sociedad Americana Contra El Cáncer dedicada a la mujer. Ofrece artículos de interés y una línea de productos diseñados para las mujeres en su lucha contra el cáncer. Los productos incluyen pelucas, postizos para el cabello, formas de seno, sostenes, sombreros, turbantes y prendas para nadar, así como accesorios. Usted puede ordenar estos productos llamando al 1-800-850-9445 o visitando [www.tlccatalog.org](http://www.tlccatalog.org). Todas las ganancias que provengan de la venta de estos productos se asignan a los programas y servicios de la Sociedad Americana Contra El Cáncer dirigidos a los pacientes y a los sobrevivientes.

## **Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer**

La información a continuación puede ser de utilidad para usted. Estos materiales se pueden ordenar si llama a nuestra línea telefónica gratuita 1-800-227-2345 o leer en línea en [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer: cómo afrontar el diagnóstico

Cómo elegir un médico y un hospital

Cómo enfrentar el cáncer en la vida diaria

*Fertility and Cancer*

Guía financiera para los sobrevivientes del cáncer y sus familias: pacientes en tratamiento

La comunicación con su médico

Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades: información para personas con cáncer

Nutrición para la persona con cáncer: una guía para los pacientes y sus familiares

Seguro de salud y ayuda financiera para el paciente con cáncer

Sexualidad para el hombre con cáncer

Sexualidad para la mujer con cáncer

Contamos con muchas otras fuentes de información, incluyendo libros. Si usted no encuentra en este artículo la información que está buscando, por favor, llámenos. Estamos disponibles a cualquier hora del día y de la noche, para ayudarle con información sobre el cáncer y apoyo si llama al 1-800-227-2345 o visita [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

Last Medical Review: 4/30/2012

Last Revised: 4/30/2012

2012 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1 · 800 · ACS-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)