

Después del diagnóstico: Una guía para pacientes y sus familias



Índice

¿Qué es el cáncer?	1
¿Cómo sobrellevo esta situación?	1
Tomar decisiones sobre el tratamiento	3
¿Cómo hablo sobre mi diagnóstico de cáncer con las demás personas?	5
Tipos comunes de tratamiento para el cáncer	6
Preguntas para el equipo de profesionales contra el cáncer	12
Para más información	15

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es un grupo de enfermedades que hace que las células del cuerpo cambien y crezcan sin control.

El cáncer puede comenzar en cualquier parte del cuerpo. Se origina cuando las células crecen sin control y sobrepasan en número a las células normales, dificultando que el cuerpo funcione de la manera que corresponde.

Las células cancerosas también pueden propagarse a otras partes del cuerpo y causar problemas en esos lugares. Por ejemplo, las células cancerosas en el pulmón pueden viajar hasta (o propagarse a) los huesos y crecer ahí. A la propagación de las células cancerosas se le llama *metástasis*.

¿Cuál es la etapa del cáncer?

La clasificación por etapas (o estadificación) consiste en descubrir cuánto cáncer hay y qué tanto se ha propagado. Saber la etapa del cáncer ayuda al médico a determinar el mejor tratamiento y la respuesta que se puede esperar del mismo. Pida a su médico que le explique la etapa de su cáncer y lo que implica en su caso.

¿Cómo sobrellevo esta situación?

Recibir la noticia

Al comienzo, la mayoría de la gente necesita tiempo para asimilar que tiene cáncer. Es normal tener sentimientos de incredulidad, temor, enojo e incluso entrar en *shock* o consternación.

Puede que necesite algo de tiempo para asimilar y entender su diagnóstico, así como lo que las opciones de tratamiento implican para usted y sus seres queridos.

Habilidades para sobrellevar la situación

La gente asimila y enfrenta la situación del cáncer de diversas maneras. A medida que busca la mejor manera de confrontar la situación, puede que quiera intentar lo siguiente:

- **Infórmese tanto como pueda sobre su tipo de cáncer y tratamiento.** Para algunas personas, el informarse sobre su cáncer y su tratamiento les da una sensación de control sobre lo que está pasando.
- **Expresa sus sentimientos.** Puede que encuentre útil hablar con amigos o familiares de confianza, o escribir en su diario personal. Algunas personas expresan sus sentimientos a través de la música, la pintura o el dibujo.
- **Ocúpese de sí mismo(a).** Tómese tiempo todos los días para hacer algo que disfrute.
- **Haga ejercicio.** Si se siente con la capacidad suficiente y si el equipo de profesionales médicos a cargo de su atención contra el cáncer lo autoriza, encuentre una actividad para ejercitarse practicando algo que disfrute.
- **Solicite el apoyo de otras personas.** Usted puede pedir la ayuda de sus seres queridos, de sus familiares y de las organizaciones de apoyo.

- **Consulte con su equipo de profesionales contra el cáncer** sobre cualquier inquietud o si piensa que puede estar teniendo ansiedad o depresión. Infórmeles sobre cómo está sobrellevando la situación al expresarle sus preocupaciones para que ellos puedan indicarle cosas que puedan ayudarle a controlarlas.

Tomar decisiones sobre el tratamiento

El número y tipo de opciones de tratamiento que recibirá dependerá de:

- El tipo y etapa de cáncer que tiene
- Otras pruebas que se podrían hacer en el tumor para obtener más información al respecto (por ejemplo, biomarcadores o receptores hormonales)
- Otras pruebas que podrían ser necesarias para obtener más información, como análisis de sangre, radiografías u otros estudios por imágenes, o pruebas genéticas
- Su estado general de salud
- Cualquier otro problema de salud que podría tener
- Sus preferencias personales

Escoger el mejor tratamiento para su situación es una decisión que requiere tomarse una vez que su equipo de profesionales médicos le ha compartido toda la información y ha respondido a todas sus preguntas.

Una segunda opinión

Una manera de saber si un tratamiento es el mejor para usted es obteniendo la opinión de por lo menos otro proveedor de atención médica antes de comenzar el tratamiento. Su equipo de profesionales contra el cáncer no deberá tener ninguna objeción en que usted busque una segunda opinión y puede referirle a otro proveedor de atención médica. Se recomienda que consulte con su compañía de seguro médico si ofrece cobertura para una segunda opinión antes de buscarla.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento?

Antes de empezar un tratamiento, pregunte cuál es su objetivo. ¿Tiene el tratamiento el propósito de curar el cáncer, controlar su avance o tratar los problemas que está causando? Esto es parte importante en el proceso de tomar decisiones. En ocasiones, el objetivo del tratamiento puede cambiar con el tiempo.

Sin importar cuál sea el objetivo, la atención paliativa a menudo se recomienda como una parte estándar de la atención contra el cáncer. La atención paliativa hace uso de medicamentos y terapias para ayudar a controlar los síntomas y efectos secundarios, pero no pretende ser tratamiento contra el cáncer en sí. Esta atención se puede emplear tanto antes como durante y después del tratamiento contra el cáncer. Puede que su equipo de profesionales médicos colabore con un grupo de especialistas en el control de los síntomas. La atención paliativa puede ayudarle a que se sienta bien y que pueda hacer las cosas que quiera y necesita hacer.

¿Cómo hablo sobre mi diagnóstico de cáncer con las demás personas?

Su familia y sus amigos

Hablar sobre el cáncer puede ser algo difícil, incluso con sus seres queridos. Puede que sus seres queridos también tengan dificultad en hablar al respecto. A continuación ofrecemos algunos consejos prácticos que le ayudarán a usted y a sus seres queridos a sobrellevar los asuntos relacionados con el cáncer.

- Hable con sus familiares y amigos sobre su cáncer tan pronto sienta las ganas de hacerlo.
- Cuando hable con ellos, explique el tipo de cáncer que tiene y cómo será el tratamiento. Confírmeles que ha tomado una decisión sobre el tratamiento junto con su equipo de profesionales médicos.
- Hable con las personas con quienes tenga más confianza sobre cómo se siente. Puede que esto no sea fácil, pero puede ser una forma muy importante para obtener apoyo cuando más lo necesita.
- Si se le dificulta hablar sobre sus sentimientos, encontrar un grupo de apoyo o un profesional de la salud emocional podría ser de utilidad.
- Si a algunas personas les incomoda hablar de sus sentimientos, no se moleste. Procure hablar con las personas que sabe que sí le escucharán.

- Puede que no pueda hacer cosas que solía hacer antes de que tuviera cáncer. En ese caso, hágalo saber a sus familiares y amigos, así como la manera en que podrían apoyarle.

Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Si en su familia hay niños pequeños, puede que le inquiete cómo hablar con ellos sobre el cáncer, así como la forma en que podrían reaccionar ante la noticia. Los familiares deberán decidir con antelación el momento adecuado y la mejor forma de informar a los niños sobre el cáncer. La información que se les proporcione deberá ser verdadera pero de una forma que lo puedan entender. 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 región.

Tipos comunes de tratamiento para el cáncer

Los tratamientos comunes contra el cáncer son cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia dirigida, inmunoterapia y terapia hormonal. Muchas veces, se emplea más de un tipo de tratamiento contra el cáncer para conseguir el mejor resultado posible. Por ejemplo, la radioterapia y/o la quimioterapia, se pueden utilizar junto con la cirugía.

Cirugía

Muchas personas con cáncer se someten a cirugía, pero esta forma de tratamiento no aplica para todos los tipos de cáncer. La cirugía puede emplearse como tratamiento si el cáncer parece estar confinado en una zona (localizado). Se puede utilizar la cirugía para extirpar parte o todo un tumor junto con cualquier tejido alrededor que pudiera contener células cancerosas.

La cirugía también se puede emplear para tratar problemas causados por el cáncer, como extraer un tumor que está bloqueando el intestino. Si la cirugía es recomendada, solicite a su médico que le explique el objetivo de la cirugía.

Radioterapia

La radioterapia usa rayos potentes de energía para destruir las células cancerosas o para dañarlas con el fin de impedir su desarrollo. La radioterapia puede administrarse de tres maneras:

- **Radiación externa** (o radiación con rayos externos): Una máquina dirige los rayos de alta energía desde fuera del cuerpo hacia el tumor.
- **Radiación interna:** una fuente radioactiva se introduce en el cuerpo, dejándose colocada adentro o cerca del tumor.
- **Radiación sistémica:** administración de radiofármacos, lo cuales son medicamentos que se toman por vía oral o por vía intravenosa para tratar ciertos tipos de cáncer. Estos medicamentos tras ser administrados se desplazan por todo el cuerpo.

El tipo de radiación que usted reciba dependerá del tipo de cáncer que tenga y dónde se localice. En algunos casos, se emplea más de un tipo. Consulte con el equipo de profesionales médicos a cargo de su atención contra el cáncer sobre el tipo de radiación, cómo afecta su cuerpo y cualquier precaución que pueda ser necesaria.

Quimioterapia

La quimioterapia o “quimio” es la aplicación de medicamentos fuertes para combatir a las células cancerosas. La quimioterapia se usa para tratar muchos tipos de cáncer, pero no todos quienes tienen cáncer requieren de quimioterapia. El objetivo del tratamiento con quimioterapia puede variar en función del tipo de cáncer y su etapa.

La quimioterapia puede ser usada para:

- Ser una cura contra el cáncer (esto implica que el cáncer haya sido eliminado y que no regresa).
- Encoger los tumores y/o impedir el crecimiento o propagación del cáncer.
- Aliviar los síntomas causados por el cáncer.
- Reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía para extraerlo.
- Reducir el riesgo de que el cáncer regrese después del tratamiento con cirugía o radiación.

Hable con su equipo de profesionales médicos para saber cuál es el propósito de su quimioterapia.

Medicamentos de terapia dirigida

Los medicamentos de terapia dirigida atacan partes específicas de las células cancerosas. Estos medicamentos funcionan de una manera distinta a la manera que funcionan los medicamentos de la quimioterapia convencional. Los medicamentos quimioterapéuticos destruyen las células cancerosas, pero también pueden dañar a las células normales. Los medicamentos de terapia dirigida afectan a las células cancerosas y por lo general lo hacen sin dañar a las células normales.

Inmunoterapia

La inmunoterapia es un tratamiento que emplea ciertas partes del sistema inmunitario del propio cuerpo del paciente para ayudar en el tratamiento contra el cáncer. Algunos medicamentos de la inmunoterapia estimulan la función inmunitaria para que la respuesta del cuerpo sea mayor al identificar e impedir que las células cancerosas en el cuerpo continúen reproduciéndose y propagándose. Otros tipos de medicamentos de esta clase cambian la forma en que se desempeña el sistema inmunitario para combatir de forma más eficaz a las células cancerosas.

Estudios clínicos

Los estudios clínicos son investigaciones que se hacen con el fin de probar nuevos medicamentos o nuevas maneras de administrar tratamientos en seres humanos. Muchos estudios clínicos ponen a prueba nuevos tratamientos al compararlos contra el tratamiento estándar o convencional. El tratamiento estándar es aquel considerado el mejor entre las opciones de tratamiento actualmente disponibles para tratar algún tipo de cáncer en específico.

Si a usted le interesaría saber más sobre los estudios clínicos, un buen punto de partida sería hablar con su proveedor de atención médica sobre dónde y qué tipos de estudios clínicos podrían estar disponibles. Es importante saber los detalles de cualquier estudio clínico que puede que resulte de su interés para determinar si es adecuado para usted. También necesitará saber qué otras opciones de tratamiento hay disponibles, así como las implicaciones de ingresar, permanecer y abandonar el estudio clínico.

Para más información sobre estudios clínicos, también puede llamarnos al **1-800-227-2345** y hablar con uno de nuestros especialistas en el tema.

Efectos secundarios del tratamiento

Es importante saber que los efectos secundarios causados por el tratamiento pueden variar para cada persona. Consulte con su equipo de profesionales médicos sobre los efectos secundarios del tratamiento. Si usted experimenta cualquier efecto secundario, asegúrese de informarlo a su médico o enfermera, ya que a menudo se disponen de recursos para ayudarle.

Medicina complementaria, integral y alternativa

Al tener cáncer, una persona con cáncer es propensa a enterarse sobre otros métodos para tratar o aliviar sus síntomas.

La **terapia complementaria o integral** se emplea *junto con* el tratamiento médico convencional. Existen muchos métodos complementarios que han demostrado ser seguros y que

pueden ayudar a aliviar los síntomas o efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. No todos los tipos de estos tratamientos son seguros, por lo que es necesario consultar con el médico sobre cual sea que esté considerando usar. Entre algunos ejemplos se encuentran aquellos como acupuntura, meditación, aromaterapia y yoga.

La **terapia alternativa** se refiere a tratamientos que son usados *en lugar de* los tratamientos médicos convencionales usados por su equipo de profesionales contra el cáncer. No se ha probado que estos tratamientos sean seguros, ni estudios clínicos han comprobado que sean eficaces. Algunos de estos métodos podrían hasta ser peligrosos. Entre algunos ejemplos están las dietas especiales, ciertos suplementos y hierbas, o dosis vitamínicas en cantidades excesivas.

Si usted está considerando utilizar algunas de estas terapias en lugar del tratamiento que su médico recomiende, puede que usted pierda la oportunidad en que el tratamiento convencional surta tal efecto del cual usted se beneficiaría. Puede que las demoras o interrupciones del tratamiento estándar contra el cáncer fomenten o faciliten que el cáncer tenga más tiempo para desarrollarse, haciéndolo menos propenso a responder a dicho tratamiento convencional.

Hable con su equipo de profesionales médicos sobre cualquier tratamiento perteneciente a la medicina complementaria, integral o alternativa.

Preguntas para el equipo de profesionales contra el cáncer

Usted tiene la responsabilidad de hacer preguntas, aprender acerca de su tratamiento y ser una parte activa de su equipo de profesionales contra el cáncer.

A continuación se presentan algunas preguntas que usted pudiera hacer:

- ¿Qué tipo de cáncer tengo? ¿Dónde está localizado?
- ¿Necesito hacer otras pruebas antes de decidir sobre el tratamiento?
- ¿Qué opciones de tratamiento usted sugiere y por qué?
¿Cuáles son los riesgos y los beneficios de cada opción?
- Si otros especialistas participan en mi atención médica, ¿quién estará a cargo de coordinar todo mi plan de tratamiento?
- ¿Debo considerar la participación en algún estudio clínico?
- ¿Cuál será el costo del tratamiento? ¿Estará cubierto y será pagado por mi seguro médico?
- ¿Cuál es la meta del tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo durarán mis tratamientos?
- ¿Cuáles son los nombres de los medicamentos que tomaré y/o de los tratamientos que me administrarán y para qué son?

- ¿Cuáles son los posibles riesgos o efectos secundarios del tratamiento?
- ¿Por qué necesito hacerme análisis de sangre y con cuánta frecuencia? ¿Necesitaré hacer más pruebas mientras recibo mi tratamiento?
- ¿Cómo se sabe si el tratamiento está funcionando?
- ¿Qué tipo de cambios tendré que hacer en mi trabajo, vida familiar, vida sexual y actividades recreativas?
- ¿Podré trabajar durante el tratamiento?
- ¿Hay alimentos que deberé comer o evitar, y podré consumir bebidas con alcohol durante el tratamiento?
- ¿Podré tener hijos después del tratamiento?
- En su opinión, ¿cuál es mi pronóstico (perspectiva para el futuro)?
- ¿Qué probabilidades hay de que el cáncer regrese si me someto a los planes de tratamiento de los que hemos hablado? ¿Qué haríamos si eso sucediera?
- ¿Cuándo debo ponerme en contacto con algunos de los profesionales médicos a cargo de mi atención contra el cáncer? ¿Cómo puedo ponerme en contacto con mi equipo de profesionales contra el cáncer si me surge alguna inquietud o duda?

Podría ser necesario concertar más de una consulta para hablar sobre todas sus preocupaciones, ya que podrían surgirle nuevas preguntas. Puede ser difícil recordar todo lo que le diga su proveedor de atención médica. 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 que el proveedor de atención médica le diga.

También puede pedirle al equipo de profesionales contra el cáncer que escriba para usted la siguiente información:

- Su diagnóstico y etapa exacta
- Los nombres de los medicamentos que usted va a tomar y el objetivo de cada uno
- Una lista de los problemas que requiera reportar al equipo de profesionales contra el cáncer de inmediato
- Los nombres y números de contacto de los especialistas que usted consultará

Usted querrá conservar y llevar consigo esta información a cada una de sus consultas médicas. Además, debe solicitar que se actualice la información a medida que surjan cambios. Además de contar con el número de teléfono especial para hacer consultas, pregunte a su equipo de profesionales médicos si se dispone de algún portal en Internet en el cual se pueda consultar información y mantener comunicación según se requiera.

Para más información

Programas y servicios para el paciente de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

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 Americana Contra El Cáncer más cercana, o llame al **1-800-227-2345**.

Alojamiento durante el tratamiento

Nuestro programa **Albergue De La Esperanza**[®] (*Hope Lodge*[®]) ofrece alojamiento en un entorno hogareño para los pacientes y sus cuidadores cuando requieren viajar lejos de casa para el tratamiento. Este programa ofrece a los pacientes, al igual que los acompañantes cuidadores un entorno de apoyo y atención para que puedan concentrarse en su recuperación.

Transporte al centro de tratamiento

Nuestro programa **Camino A La Recuperación**[®] (*Road To Recovery*[®]) ofrece a los pacientes servicios de transporte para que el paciente acuda sin falta a sus citas de tratamiento médico.

Búsqueda de esperanza e inspiración

La **Red De Sobrevivientes** (*Cancer Survivors Network*[®]) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ofrece una conexión a través de Internet en la que las personas con cáncer pueden entablar comunicación con otros pacientes con experiencias e intereses que tengan en común. En **csn.cancer.org**, los miembros pueden participar en salas de chat , y construir su propia red de apoyo entre los mismos miembros.

Guía de recursos para cuidadores

La Sociedad Americana Contra El Cáncer cuenta con una guía de recursos para las personas a cargo del cuidado de una persona con cáncer («cuidador»). Con esta guía usted podrá saber sobre cómo atender sus propias necesidades como cuidador, así como entender mejor por lo que su ser querido está pasando, desarrollar habilidades para sobrellevar y atender, y tomar medidas que ayuden a proteger su salud y bienestar. Visite **[cancer.org/cuidadores](https://www.cancer.org/cuidadores)** para más información.

Apoyo para pacientes con cáncer de seno

El programa de **Recuperación A Su Alcance**[®] (*Reach To Recovery*[®]) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, conecta mujeres con cáncer de seno con voluntarias que ya hayan pasado por un diagnóstico y plan de tratamiento similar, para ofrecer apoyo emocional de una manera más personalizada.



Recibir la noticia de que tiene cáncer resulta en muchos cambios para usted y sus seres queridos. Puede que tenga muchas preguntas y puede ser muy difícil saber por dónde comenzar.

Esperamos que este folleto le ayude a saber sobre el cáncer y su tratamiento, así como sobre los recursos que puede que estén a su disposición para guiarle durante su recorrido con el cáncer.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación con el cáncer, visite www.cancer.org/es o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.



cancer.org/es | 1.800.227.2345

©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 941100 Rev. 4/22
Models used for illustrative purposes only.