



Después de un diagnóstico de cáncer de cabeza y cuello



Hay muchos tipos de cáncer de cabeza y cuello. Tienen diferentes nombres según el lugar donde comienza el cáncer. Por ejemplo, el cáncer que comienza en la garganta (faringe) puede denominarse nasofaríngeo (para la parte superior de la garganta, detrás de la nariz), orofaríngeo (para la parte media de la garganta, detrás de la boca) o hipofaríngeo (para la parte inferior de la garganta). Si le han dicho que tiene cáncer de cabeza y cuello, probablemente ya le hayan hecho análisis de sangre, una ecografía, tomografías, una endoscopia y una biopsia (una prueba que toma un poco de tejido para verificar si hay cáncer). Es posible que se hayan hecho otras pruebas en las células de cáncer para buscar ciertas proteínas y cambios genéticos llamados biomarcadores. También podrían practicarse otros procedimientos para determinar si el cáncer se ha diseminado. Estas pruebas ayudan a su médico a determinar qué tipo de cáncer tiene, en qué estadio se encuentra y qué tratamiento podría ayudarle.

Tratamiento para el cáncer de cabeza y cuello

El tratamiento dependerá de la ubicación y del estadio del cáncer de cabeza y cuello. Las opciones de tratamiento también dependerán de los resultados de las pruebas de las células cancerosas, su salud y sus preferencias personales.

Las opciones de tratamiento para el cáncer de cabeza y cuello pueden incluir cirugía, radioterapia, quimioterapia (quimio), terapia dirigida e inmunoterapia. En algunos casos, puede ser necesario más de un tipo de tratamiento. Su médico le ayudará a decidir qué tratamientos son los más adecuados para usted.

Si se somete a una cirugía extensa para eliminar el cáncer, es posible que necesite más cirugías para ayudarle a recuperar las partes de su cuerpo que resultaron afectadas. La cirugía reconstructiva no suele ser necesaria en tumores pequeños, ya que el borde de tejido normal que se extirpa junto con el tumor generalmente es pequeño. La extirpación de tumores grandes puede provocar cambios en la boca, la garganta o el cuello que requieran reparación.

Asegúrese de preguntar lo siguiente:

- ¿Qué tipo de cáncer de cabeza y cuello tengo?
- ¿En qué estadio se encuentra el cáncer y qué significa eso?
- ¿Necesitaré más pruebas?
- ¿Qué tratamiento cree que es el mejor para mí?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento?
- ¿El tratamiento incluirá cirugía?
- ¿El tratamiento afectará mi aspecto? En ese caso, ¿cuáles son mis opciones de reconstrucción?
- ¿La cirugía me dificultará comer, hablar, oler o ver?

Qué esperar antes y durante el transcurso del tratamiento

Su equipo de atención oncológica le explicará su plan de tratamiento. Este equipo puede incluir diferentes médicos, personal de enfermería y otros profesionales de la salud, según el tipo de tratamiento que necesite. Por ejemplo, si necesita cirugía, trabajará con un cirujano. Le explicarán qué esperar antes, durante el transcurso y después del tratamiento. Si necesita otro tipo de tratamiento, su equipo de atención oncológica le explicará cómo se administra, le ayudará a prepararse, llevará un seguimiento de su progreso y le apoyará con cualquier efecto secundario. También podría hacerse análisis de sangre, estudios por imágenes u otras pruebas en ciertos momentos para comprobar la eficacia de su tratamiento.

No todas las personas que reciben tratamiento para el cáncer de cabeza y cuello tendrán los mismos efectos secundarios. Por ejemplo, los efectos secundarios de la cirugía difieren de los de la radioterapia, la quimioterapia, la terapia dirigida o inmunoterapia. Además, las personas que reciben el mismo tratamiento pueden experimentar diferentes efectos secundarios.

Asegúrese de preguntar lo siguiente:

- ¿Qué efectos secundarios podría tener y qué puedo hacer al respecto?
- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?
- ¿Con qué frecuencia recibiré tratamiento? ¿Cuánto tiempo durará?
- ¿Dónde voy a recibir tratamiento? ¿Puedo conducir por mi cuenta?
- ¿Cómo afectará el tratamiento a mi vida diaria?
- ¿Es probable que el tratamiento afecte mi habla o mi capacidad para tragar? ¿Hay algo que pueda hacer para minimizarlo?
- ¿Existe algún estudio clínico que pueda ser adecuado para mí?

Qué esperar después del tratamiento

Después del tratamiento, solicite a su oncólogo un resumen del tratamiento y un plan de seguimiento. Esto se llama un plan de atención de supervivencia. Su médico oncólogo trabajará en conjunto con su familia o su médico de cabecera para ayudar a controlar los efectos secundarios del tratamiento y vigilar su estado de salud general. Tendrá pruebas periódicas para verificar si el cáncer ha reaparecido o si ha aparecido un cáncer nuevo en otra parte de su cuerpo.

Es posible que tenga que enfrentar cambios en su cuerpo después del tratamiento. Pregunte a su médico qué puede esperar y avísele si tiene algún problema.

Las personas que han padecido cáncer de cabeza y cuello corren el riesgo de volver a padecerlo o de desarrollar otros tipos de cáncer. Incluso si se siente bien después de terminar el tratamiento, es importante que consulte con su equipo de atención oncológica sobre un programa periódico de pruebas de seguimiento para comprobar si el cáncer ha regresado.

Para algunas personas, el cáncer podría no desaparecer por completo. Es posible que continúen recibiendo tratamiento, y aún serán necesarias pruebas para saber qué tan bien está funcionando.

Asegúrese de preguntar lo siguiente:

- ¿Dónde puedo obtener una copia del resumen de mi tratamiento y del plan de seguimiento?
- ¿Con qué frecuencia debo ver a mi equipo de atención oncológica?
- ¿Cuándo y cómo debo ponerme en contacto con ellos?
- ¿Necesitaré hacerme pruebas para saber si mi cáncer ha reaparecido o para comprobar si hay problemas derivados de mi tratamiento?
- ¿Necesito alguna prueba de detección, como una mamografía o una colonoscopia, para detectar otros tipos de cáncer de manera temprana?
- ¿El tratamiento tiene efectos secundarios tardíos o a largo plazo a los que deba prestar atención?
- ¿Dónde puedo encontrar mi historial médico después del tratamiento?



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en cancer.org/cabezaycuello o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando nos necesite.

Mantenerse saludable

Asegúrese de informar a su médico o al equipo de atención oncológica si los efectos secundarios del tratamiento no desaparecen o si presenta algún síntoma nuevo.

Hay cosas que puede hacer para mantenerse saludable durante el transcurso y después del tratamiento. Alcanzar y mantener un peso saludable, alimentarse bien, mantenerse activo, no fumar y evitar el alcohol pueden ayudarle a mantenerse saludable. Estas medidas también pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar un nuevo cáncer de cabeza y cuello o de otros tipos de cáncer.

Lidiar con sus sentimientos

Tener cáncer de cabeza y cuello puede hacer que sienta miedo, tristeza o nervios. Es normal tener estos sentimientos, y existen maneras de ayudarle a sobrellevarlos.

- No intente lidiar con sus sentimientos por su cuenta. Hable de ellos, sean los que sean.
- Está bien sentir tristeza o decaimiento de vez en cuando, pero comuníquelo a su equipo de atención oncológica si tiene estos sentimientos por más de unos pocos días.
- Si su médico le da el visto bueno, continúe haciendo las cosas que disfruta, como pasar tiempo al aire libre, ir al cine o a un evento deportivo, o salir a cenar.
- Pida ayuda con tareas como cocinar y limpiar.

Podría considerar ponerse en contacto con amigos, familiares, o líderes o grupos religiosos. El asesoramiento también puede ser útil. A algunas personas les resulta útil hablar con otras que han pasado por las mismas situaciones. Un grupo de apoyo puede ofrecerle eso. Cuéntele a su equipo de atención oncológica cómo se siente. Pueden ayudarle a encontrar el apoyo adecuado.