



Después de un diagnóstico de linfoma



El linfoma es un cáncer que se origina en los ganglios linfáticos y otras células del sistema linfático (parte del sistema inmunitario del cuerpo). Afecta principalmente a los glóbulos blancos, que son la primera defensa del cuerpo contra infecciones y enfermedades. Si le han dicho que tiene linfoma, es probable que ya le hayan hecho estudios por imágenes y radiografías, análisis de sangre y una biopsia (una prueba en la que se toma una muestra de tejido o de médula ósea para examinar en busca de cáncer). Es posible que se hayan realizado otras pruebas en las células cancerosas para detectar determinadas proteínas y cambios genéticos. También es posible que le realicen otros procedimientos para determinar si el cáncer se ha propagado. Estas pruebas ayudan a su médico a saber qué tipo de linfoma tiene, en qué etapa se encuentra y qué tratamiento podría ayudar.

Tipos de linfoma

Existen dos tipos principales de linfoma. Cada tipo afecta diferentes tipos de glóbulos blancos. También tienen tratamientos diferentes.

- **Linfoma no Hodgkin (NHL)**, por sus siglas en inglés): es el más común.
- **Linfoma de Hodgkin (HL)**, por sus siglas en inglés): es mucho menos común.

Su tratamiento (y cómo funciona ese tratamiento) dependerá del tipo y la etapa de su linfoma. Sus opciones de tratamiento también dependerán de su estado de salud y sus preferencias personales. Su médico puede brindarle más información sobre el tipo de cáncer que usted tiene.

Tratamiento para el linfoma

Existen muchas maneras de tratar el linfoma. A menudo, se necesita más de un tipo de tratamiento.

Linfoma no Hodgkin

Algunos tumores de crecimiento lento se pueden observar y puede que no sea necesario iniciar el tratamiento de inmediato.

A veces se puede realizar una cirugía para extirpar un tumor. Después de la cirugía (o si la cirugía no es una opción segura) el tratamiento podría incluir quimioterapia, inmunoterapia y terapia dirigida con o sin radiación. El trasplante de células madre podría ser otra opción.

Linfoma de Hodgkin

El linfoma de Hodgkin a menudo se trata con radiación y medicamentos como la quimioterapia. A veces, se administra inmunoterapia o células madre.

Asegúrese de preguntar:

- ¿Qué tipo de linfoma tengo?
- ¿Dónde está el linfoma en mi cuerpo?
- ¿En qué etapa se encuentra mi linfoma y qué significa?
- ¿Qué más ha aprendido de los resultados de mis pruebas?
- ¿Necesitaré más pruebas?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento? ¿Qué considera usted que es mejor para mí y por qué?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento?
- ¿Existen estudios clínicos para mi tipo de linfoma?

Qué debe esperar durante el tratamiento

Su equipo de atención médica contra el cáncer le explicará su plan de tratamiento. Este equipo puede incluir distintos médicos, enfermeros y otros trabajadores de la salud, según el tipo de tratamiento que necesite. Por ejemplo, si necesita radioterapia, trabajará con un oncólogo radioterapeuta. Le informará lo que debe esperar antes, durante y después de la radioterapia. Si necesita otros tipos de tratamiento, su equipo de atención médica contra el cáncer le explicará cómo se administran, le ayudará a prepararse, le hará un seguimiento de su estado y le ayudará a controlar cualquier efecto secundario. También es posible que le realice análisis de sangre, estudios por imágenes u otras pruebas en determinados momentos para ver qué tan bien está funcionando su tratamiento.

No todas las personas que reciben tratamiento para el linfoma tienen los mismos efectos secundarios. Por ejemplo, los efectos secundarios de la quimioterapia son diferentes de los efectos secundarios de la radiación. Además, las personas que reciben el mismo tratamiento podrían tener efectos secundarios diferentes. Sin embargo, muchas personas que reciben tratamiento para el linfoma tienen un mayor riesgo de infección debido a que el sistema inmunitario está debilitado. Es posible que le indiquen que tome precauciones adicionales para evitar los gérmenes que causan infecciones, como mantenerse lejos de las multitudes o usar una mascarilla.

Asegúrese de preguntar:

- ¿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?
- ¿A dónde iré para recibir tratamiento? ¿Podré manejar?
- ¿Podré seguir haciendo mis actividades habituales, como trabajar y hacer ejercicio?

Qué debe esperar después del tratamiento

Después del tratamiento, pídale a su médico oncólogo un resumen del tratamiento y un plan de seguimiento. Esto se llama plan de atención para la supervivencia. Su médico oncólogo trabajará con su médico de atención primaria para controlar su estado general de salud y ayudarlo a manejar los efectos secundarios del tratamiento. También le realizarán pruebas periódicas para ver si su linfoma ha regresado o si ha comenzado un nuevo cáncer en una parte diferente de su cuerpo.

En algunas personas, el linfoma podría no desaparecer por completo. Es posible que sigan recibiendo tratamiento y que aún sea necesario realizar pruebas para ver qué tan bien está funcionando.

Las personas que han tenido un linfoma corren el riesgo de volver a tenerlo o de padecer otros tipos de cáncer. Incluso si se siente bien después de terminar el tratamiento, es importante preguntar a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre un programa periódico de pruebas de seguimiento para ver si su linfoma ha regresado.

Asegúrese de preguntar:

- ¿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 médica contra el cáncer?
- ¿Cuándo y cómo debo ponerme en contacto con ellos?
- ¿Necesitaré realizarme pruebas para ver si el linfoma ha regresado o para detectar problemas derivados de mi tratamiento?
- ¿Necesito alguna prueba de detección, como un mamograma o una colonoscopia, para detectar otros tipos de cáncer a tiempo?
- ¿Existen posibles efectos secundarios tardíos o a largo plazo?
- ¿Dónde puedo encontrar mi historia clínica después del tratamiento?

Cómo mantenerse saludable

Asegúrese de informar a su médico o equipo de atención médica contra el cáncer si algún efecto secundario del tratamiento no desaparece o si presenta algún síntoma nuevo.

Hay cosas que puede hacer para mantenerse saludable durante y después del tratamiento. No fumar puede ayudar a reducir sus posibilidades de padecer linfoma. Alcanzar y mantener un peso saludable, comer bien y realizar actividad física también pueden ayudarle a mantenerse saludable y reducir el riesgo de padecer un nuevo linfoma u otros tipos de cáncer.

Cómo afrontar sus sentimientos

Tener linfoma puede hacer que sienta temor, tristeza o nervios. Es normal tener estos sentimientos y hay maneras de ayudarle a afrontarlos.

- No trate de afrontar solo sus sentimientos. Hable sobre ellos, independientemente de cuáles sean.
- Está bien sentir tristeza o depresión de vez en cuando, pero informe a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene estos sentimientos durante varios días.
- Si su médico le dice que está bien, siga haciendo cosas que le gustan, como pasar tiempo al aire libre, ir al cine o a un evento deportivo o salir a cenar.
- Busque ayuda con tareas tales como cocinar o limpiar.

Tal vez desee ponerse en contacto con amigos y familiares, o con líderes o grupos religiosos. También puede ser de ayuda la orientación o un grupo de apoyo. Informe cómo se siente a su equipo de atención médica contra el cáncer. Ellos pueden ayudarle a encontrar el apoyo adecuado.



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