



Después del diagnóstico

Una guía para personas con cáncer y sus seres queridos.



Cada cáncer. Cada vida.®

Enterarse de que usted o un ser querido tiene cáncer puede provocar muchos sentimientos. Este folleto le brindará información para ayudarle a afrontar mejor el diagnóstico, tomar decisiones sobre el tratamiento y hablar con amigos, familiares e hijos sobre su cáncer.

Este folleto está escrito desde la perspectiva de la persona con cáncer. Pero los cuidadores, familiares y otros seres queridos también pueden encontrarlo útil.

¿Qué significa tener cáncer?

Cuando se entera de que usted o un ser querido tiene cáncer, puede llevar tiempo adaptarse a la noticia. Puede sentir miedo, enojo o tal vez le cueste creer que es verdad.

Tener cáncer es diferente para cada persona. Su experiencia puede verse afectada por:

- El tipo de cáncer que tiene
- Si el cáncer se ha mantenido donde se originó o se ha propagado a otras partes del cuerpo
- Cómo se trata habitualmente su tipo de cáncer
- Qué edad tiene
- Si tiene otros problemas de salud

Su experiencia también puede verse afectada por las responsabilidades que tiene. ¿Trabaja o va a la escuela? ¿Es el cuidador principal de los niños o de otro adulto? ¿Proporciona usted los ingresos que necesita su familia o usted mismo?

Cada persona tiene su propia manera de afrontar la noticia cuando se entera que tiene cáncer. Mientras busca formas de afrontar la situación, puede ser útil:

- **Aprender sobre su cáncer y su tratamiento.** Algunas personas descubren que aprender todo lo que puedan les da una sensación de control sobre lo que está sucediendo.

- **Traer a alguien con usted a las citas médicas.** Puede ayudarle a recordar las preguntas que desea hacer y lo que le dice su equipo de atención médica contra el cáncer. También puede tomar notas por usted.
- **Preguntar dónde puede encontrar más información sobre su cáncer y las opciones de tratamiento.** Puede consultar esta información cuando tenga más tiempo. También puede ayudarle a recordar lo que le diga su médico o equipo de atención médica contra el cáncer.

Cómo tomar decisiones sobre el tratamiento

Una de las decisiones más importantes que deberá tomar es sobre el tratamiento. La cantidad y los tipos de opciones de tratamiento que tenga dependerán de:

- El tipo y la etapa de su cáncer
- Las pruebas para obtener más información sobre su cáncer



- Su estado general de salud y cualquier problema médico que tenga
- Sus elecciones personales

Su equipo de atención médica contra el cáncer debe explicarle sus opciones y responder a todas sus preguntas antes de que decida qué opción de tratamiento es mejor para usted. Asegúrese de comprender lo que puede esperar con cada tratamiento antes de elegir uno.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento?

Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer cuál es el objetivo del tratamiento para usted. ¿Están tratando de curar su cáncer, controlar su crecimiento o abordar los problemas que está causando? Esta es una parte clave del proceso de toma de decisiones. A veces, el objetivo del tratamiento puede cambiar con el tiempo.

¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?

Para obtener los mejores resultados posibles, muchas personas con cáncer se someterán a más de un tipo de tratamiento. Por ejemplo, se puede utilizar radioterapia o quimioterapia junto con cirugía.

Cirugía

Muchas personas con cáncer se someten a una cirugía. La cirugía se puede utilizar para el tratamiento si el cáncer parece estar

contenido en una zona (localizado). La cirugía se puede utilizar para extirpar parte o la totalidad del cáncer junto con cualquier tejido cercano que pueda tener células cancerosas.

La cirugía también se puede utilizar para tratar problemas causados por el cáncer, como la extirpación de un tumor que está bloqueando el intestino. Si se le recomienda una cirugía, pídale a su médico que le explique el objetivo de la cirugía.

Radioterapia

La radioterapia utiliza rayos potentes de energía para destruir o dañar las células cancerosas para que no puedan crecer. La radioterapia se puede administrar de diferentes maneras:

- **Radiación externa (o radiación de haz externo):** Una máquina dirige rayos de alta energía desde el exterior del cuerpo hacia el tumor.
- **Radiación interna (braquiterapia):** Se coloca una fuente radiactiva en el interior del cuerpo, por lo general dentro o cerca del tumor.
- **Radiación sistémica:** Los medicamentos radiactivos se administran por vía oral o se inyectan en una vena. Estos medicamentos luego viajan a través del cuerpo para encontrar ciertos tipos de células cancerosas.

El tipo de radiación que recibe depende del tipo y la etapa del cáncer y de dónde se encuentra. En algunos casos, se utiliza más de un tipo. Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre el tipo de radiación que le recetaron, cómo podría

afectar su cuerpo y las precauciones de seguridad que puedan ser necesarias.

Quimioterapia

La quimioterapia o “quimio” es un tratamiento con medicamentos fuertes que puede eliminar las células cancerosas. La quimioterapia se utiliza para tratar muchos tipos de cáncer, pero no todas las personas que tienen cáncer recibirán quimioterapia. El objetivo del tratamiento con quimioterapia puede ser diferente, según el tipo de cáncer y su etapa.

La quimioterapia se puede utilizar para:

- Curar el cáncer. (Esto significa que el cáncer desaparece y no vuelve a aparecer).
- Reducir el tamaño de los tumores y/o detener el crecimiento y la propagación del cáncer.
- Aliviar los síntomas causados por el cáncer.
- Reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía para facilitar su extirpación.
- Reducir el riesgo de que el cáncer regrese después de la cirugía o la radiación.

Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer para averiguar el objetivo de su quimioterapia, qué efectos secundarios podría tener y si necesita seguir alguna precaución de seguridad durante el tratamiento.

Terapia dirigida con medicamentos

Los medicamentos de terapia dirigida encuentran y atacan partes específicas de las células cancerosas.

Funcionan de una manera diferente a la quimioterapia. La quimioterapia ataca las células cancerosas, pero también puede dañar las células normales y sanas. Los medicamentos de terapia dirigida por lo general atacan las células cancerosas sin dañar las células normales y sanas. Pero estos medicamentos aún pueden causar efectos secundarios, así que pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer qué debe esperar.

Inmunoterapia

La inmunoterapia utiliza ciertas partes de su sistema inmunitario para ayudar a tratar el cáncer. Algunos medicamentos de inmunoterapia ayudan al sistema inmunitario a trabajar más intensamente para que pueda encontrar células cancerosas y evitar que crezcan y se propaguen. Otros tipos pueden cambiar la forma en que funciona el sistema inmunitario para que pueda atacar mejor las células cancerosas. Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer cómo el tipo de inmunoterapia que recibe podría afectar su cuerpo.

Terapia hormonal

Algunos cánceres dependen de las hormonas para crecer. Los tratamientos que bloquean el efecto de las hormonas podrían ayudar a retardar o detener el crecimiento de estos cánceres. Estos se utilizan con mayor frecuencia para tratar el cáncer de seno y de próstata.

Estudios clínicos

Los estudios clínicos son estudios de investigación que prueban nuevos tratamientos en seres humanos. Muchos estudios clínicos sobre el cáncer prueban un nuevo tratamiento y lo comparan con un tratamiento estándar. Los tratamientos estándar son los que se utilizan actualmente para tratar un tipo de cáncer.

Si desea obtener más información sobre los estudios clínicos, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer. Pregunte si un estudio clínico podría ser una opción para usted. También puede llamar a la American Cancer Society al **1-800-227-2345** para obtener más información sobre los estudios clínicos y el servicio de búsqueda de estudios clínicos ACTS™ de ACS.

Efectos secundarios del tratamiento

Los efectos secundarios del tratamiento pueden ser diferentes para cada persona. Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer qué efectos secundarios puede tener debido a su tratamiento. Pregunte también qué puede hacer para prevenir o controlar estos efectos secundarios.

Asegúrese de informar a su equipo de atención médica contra el cáncer cuando tenga efectos secundarios. A menudo hay formas en las que su equipo puede ayudarle a controlarlos.

Cuidados paliativos como parte del tratamiento contra el cáncer

Sin importar el tratamiento que reciba, los cuidados paliativos pueden ser una parte útil de su atención contra el cáncer. Los

cuidados paliativos se centran en mejorar su calidad de vida. Le ayudan a afrontar el impacto físico, emocional, espiritual y social que el cáncer tiene en su vida.

Los cuidados paliativos se pueden utilizar antes, durante o después del tratamiento. Si recibe cuidados paliativos, su equipo de atención médica contra el cáncer trabajará con un grupo de proveedores de atención médica especialmente capacitados para controlar sus síntomas o efectos secundarios. Los cuidados paliativos pueden ayudarle a sentirse mejor y brindarle apoyo con las cosas que desea y necesita hacer.

Una segunda opinión

Tal vez se pregunte si otro médico podría ofrecerle otras opciones de tratamiento para su cáncer. Si es así, es posible que desee obtener una segunda opinión para sentirse más seguro acerca de su plan de tratamiento.

A su equipo de atención médica contra el cáncer no debería importarles que obtenga una segunda opinión y puede ayudarle a derivarlo a otro médico oncólogo. Es bueno averiguar si su compañía de seguros cubre una segunda opinión antes de obtenerla.

¿Qué pasa si decido no recibir tratamiento o quiero retrasarlo?

No todas las personas diagnosticadas con cáncer deciden recibir tratamiento o recibirlo de inmediato. Esa es siempre una

decisión, pero asegúrese de comprender por qué está pensando en no recibir tratamiento o en retrasarlo.

Es normal sentirse ansioso y abrumado por la cantidad de información que le han dado. Asegúrese de obtener respuestas a todas sus preguntas, de modo que comprenda qué es probable que suceda si pospone el tratamiento o decide no recibirlo.

Terapia complementaria, integrativa y alternativa

Cuando usted tiene cáncer, es posible que escuche sobre otras formas de tratarlo o de aliviar sus síntomas.

La **terapia complementaria o integrativa** se usa *junto con* el tratamiento estándar. Existen muchos métodos complementarios que han demostrado ser seguros y pueden ayudar a aliviar los síntomas del cáncer o los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. Pero hable con su médico o equipo de atención médica contra el cáncer antes de usar cualquiera de ellos. Algunos ejemplos incluyen acupuntura, meditación, aromaterapia y yoga

La **terapia alternativa** se refiere a los tratamientos que se utilizan *en lugar* de los tratamientos del cáncer sugeridos por su médico y equipo de atención médica contra el cáncer. Muchos de estos tratamientos no han demostrado ser seguros y eficaces a través de estudios de investigación.

Algunos incluso pueden ser perjudiciales. Algunos ejemplos incluyen dietas especiales, ciertos suplementos y hierbas, o altas dosis de vitaminas.

Si considera usar una terapia alternativa en lugar de un tratamiento recomendado por su médico, puede perder la oportunidad de beneficiarse del tratamiento estándar. Las demoras o interrupciones en el tratamiento estándar del cáncer podrían darle al cáncer más tiempo para crecer y hacer que sea menos probable que el tratamiento estándar ayude.

Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer acerca de cualquier terapia complementaria, integrativa o alternativa que esté pensando utilizar.

Cómo afrontar su diagnóstico de cáncer

Es posible que se pregunte cómo afectará el cáncer su vida y la vida de los que le rodean. Es posible que tenga cambios físicos y emocionales que afecten la forma en que se siente y cómo vive.

Estos cambios pueden afectar su vida diaria, pero existen formas de afrontarlos:

- **Expresa sus sentimientos.** Puede resultar útil hablar con amigos o familiares de confianza, o llevar un diario. A algunas personas les gusta expresar sus sentimientos a través de la música, la pintura o el dibujo.
- **Cuídese.** Tómese un tiempo para hacer algo que disfrute todos los días. Manténgase físicamente activo. Si se siente capaz de hacerlo y si su equipo de atención médica contra el cáncer está de acuerdo, busque una actividad que disfrute. Incluso una caminata corta puede ayudar a reducir el estrés.

- **Busque el apoyo de otras personas.** Podría contactar a amigos, familiares, líderes espirituales u organizaciones de apoyo.
- **Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer** sobre cualquier inquietud o si cree que podría sufrir ansiedad o depresión. Cuénteles cómo lo está afrontando para que puedan ayudarle a controlar sus emociones.
- **Considere recibir asesoramiento o unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer.** Existen muchas opciones presenciales y virtuales.

¿Cómo hablo con las personas sobre tener cáncer?

Su familia y amigos

Hablar de cáncer puede ser difícil, incluso con sus seres queridos. Es posible que a ellos también les resulte difícil hablar sobre el cáncer. Aquí se brindan algunos consejos para ayudarle a usted y a sus seres queridos a afrontar la situación:

- Hable con su familia y amigos sobre su cáncer tan pronto como se sienta capaz de hacerlo.
- Explique qué tipo de cáncer tiene y cómo será tratado. Infórmeles que ha tomado la decisión del tratamiento junto con su equipo de atención médica contra el cáncer.



- Comparta con sus seres queridos cómo se siente. Puede que no sea fácil, pero pueden ayudarle a obtener el apoyo que necesita. Algunas personas pueden tener dificultades para escuchar sobre sus sentimientos. Intente que esto no le afecte.
- Hable con otras personas que se sientan más cómodas escuchándole.

Algunas personas le preguntarán cómo pueden ayudarle. Otras se preguntarán qué pueden hacer por usted, pero no sabrán cómo preguntar.

Haga una lista de las cosas con las que cree que podría necesitar ayuda para que sus familiares y amigos puedan elegir algo que puedan hacer por usted. Quizás puedan prepararle una comida, ir de compras, cuidar a los niños, pasear a su perro o llevarle al

tratamiento. Piense en qué podría darle tiempo para descansar, relajarse o dar un paseo.

Cómo hablar con niños sobre el cáncer

Si tiene hijos, puede que le preocupe cómo hablar con ellos sobre el cáncer. Es probable que se sientan angustiados, pero generalmente pueden percibir que algo no está bien. Piense en lo siguiente cuando hable con ellos:

- Ser honesto y abierto puede ayudar a los niños a sentirse menos confundidos y asustados.
- Use palabras que entiendan.
- Encuentre un equilibrio entre demasiada y muy poca información.
- Explíqueles los cambios físicos que podrían observar.
- Explíqueles que el cáncer es una enfermedad grave.
- Permítales hacer preguntas y expresar sus sentimientos.
- Asegúreles que no hicieron nada para causar el cáncer.

Es mejor compartir poca información a lo largo del tiempo y adaptar sus respuestas a la edad y al nivel de comprensión del niño. Si desea la ayuda de un experto, puede pedirle a un trabajador social o a un consejero escolar que le ayude a hablar con su hijo. Ellos también podrían conocer grupos de apoyo para niños en su zona.

Preguntas para su equipo de atención médica contra el cáncer

Si le han dicho que tiene cáncer, es posible que tenga muchas preguntas. Su médico o su equipo de atención médica contra el cáncer es el mejor lugar para comenzar. Aquí se brindan algunas preguntas que podría hacerles:

Cuando le dicen que tiene cáncer

- ¿Qué tipo de cáncer tengo?
- ¿Dónde se encuentra?
- ¿Sabe usted la etapa del cáncer?
- ¿Qué significa esa etapa para mí?
- ¿Necesitaré hacerme algunas otras pruebas antes de que decidamos sobre el tratamiento?
- ¿Se pueden realizar pruebas moleculares o de biomarcadores para mi tipo de cáncer?
- ¿Debería pensar en asesoría y pruebas genéticas para mí o para mi familia?

Cómo decidir sobre un plan de tratamiento

- ¿Qué opciones de tratamiento sugiere? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento? ¿Cree que podría curar mi cáncer?

- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de las opciones de tratamiento?
- ¿Cuán pronto necesito comenzar el tratamiento?
- ¿Qué sucederá si decido no recibir tratamiento en este momento?
- ¿Debería obtener una segunda opinión?
- ¿Cómo puedo hacerlo?
- ¿Hay algún estudio clínico que pueda ser adecuado para mí?
- ¿Podré tener hijos después del tratamiento? ¿Hay algo que pueda hacer para proteger mi capacidad de tener hijos en el futuro?

Preocupaciones sobre el seguro médico y el dinero

- ¿Quién puede ayudarme a determinar qué cubre mi seguro médico y qué tendré que pagar de mi propio bolsillo?
- ¿Qué apoyo financiero puedo obtener para ayudar a pagar las necesidades diarias o los costos médicos que el seguro no cubre?
- ¿Qué puedo hacer si no tengo una cobertura de salud?
- ¿Qué puedo hacer si no puedo pagar los tratamientos que necesito?
- ¿Hay algún asesor financiero o guía del paciente con el que pueda hablar?

Preparación para el tratamiento

- ¿Cómo será mi tratamiento? ¿Cuánto tiempo durará?
- ¿A dónde iré para recibir tratamiento? ¿Quién realizará mis tratamientos?
- ¿Podré ir al trabajo o a la escuela, pasar tiempo con mi familia y realizar mis actividades cotidianas durante el tratamiento?
- ¿Qué puedo hacer para prepararme para el tratamiento?
- ¿Cuáles efectos secundarios podría tener debido a estos tratamientos?
- ¿Tendré que tomar alguna precaución especial mientras recibo tratamiento?
- ¿Tengo que cambiar mi alimentación durante el tratamiento?
- ¿Podré hacer ejercicio? ¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer y con qué frecuencia?
- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?
- ¿Qué haríamos si el tratamiento no funciona?
- ¿Puede sugerirme algún profesional de la salud mental al que pueda acudir si empiezo a sentir ansiedad, depresión o angustia?
- ¿Necesitaré ayuda en casa? Si es así, ¿quién puede ayudarme a encontrar la ayuda que necesito?

Si decide retrasar o no recibir tratamiento

- ¿Qué tipo de seguimiento necesitaré? ¿Seguiré viendo a mi equipo de atención médica contra el cáncer o sólo a mi proveedor de atención primaria?
- ¿Quién puede ayudarme a controlar mis síntomas y a afrontar mi cáncer? ¿Me ayudaría consultar a un equipo de cuidados paliativos o a un médico?
- ¿Cuánto tiempo más cree que viviré? ¿Sería el hospicio una buena opción para mí?

Cómo llevar un registro de la información sobre su tratamiento contra el cáncer

Puede que necesite más de una visita para hacer todas sus preguntas y abordar todas sus inquietudes.

Puede resultar difícil recordar todo lo que habla su equipo de atención médica contra el cáncer. Podría ser útil:

- Llevar una lista de preguntas.
- Tomar notas.
- Lleve a un familiar o amigo para que le ayude a recordar lo que se dijo.
- Grabar las conversaciones. (Asegúrese de pedir permiso antes de hacerlo).

Muchos médicos y equipos de atención médica contra el cáncer pueden proporcionarle un resumen de la consulta con la información que compartieron con usted.

Pídales que se aseguren de que incluya:

- El tipo y la etapa de su cáncer
- Los tipos de tratamientos recomendados
- Una lista de los problemas por los que debe llamar al equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato
- Los nombres y números de contacto de los especialistas que consultará

Esta es información que querrá guardar. Llévela a cada consulta y pídales que la actualicen a medida que la situación cambie.

Además de saber cuál es el mejor número de teléfono para llamar si tiene preguntas, pregunte si su equipo de atención médica contra el cáncer tiene un portal en línea para pacientes donde pueda encontrar más información y comunicarse si es necesario.

Para obtener más información

Programas y Servicios de la American Cancer Society

La American Cancer Society ofrece muchos programas y servicios que pueden resultarle útiles. Puede encontrar más

información al respecto en: **cancer.org/support-programs-and-services** o llamándonos al: **1-800-227-2345**.

Alojamiento durante el tratamiento

Nuestro programa Hope Lodge® proporciona alojamiento gratuito para personas con cáncer y sus cuidadores cuando tienen que viajar para recibir tratamiento.

Si su centro de tratamiento no tiene una comunidad Hope Lodge cercana, la American Cancer Society se asocia con hoteles en muchas ubicaciones.

Traslados al tratamiento

Nuestro programa Road To Recovery® (Camino A La Recuperación) ofrece transporte gratuito a citas médicas relacionadas con el cáncer.

Ayuda para orientarse en su recorrido del cáncer

La aplicación móvil ACS CARES™ ayuda a la persona con cáncer y a sus seres queridos a encontrar la información y los recursos que necesitan para orientarse en el recorrido del cáncer. Visite: **cancer.org/acscare** para obtener más información.

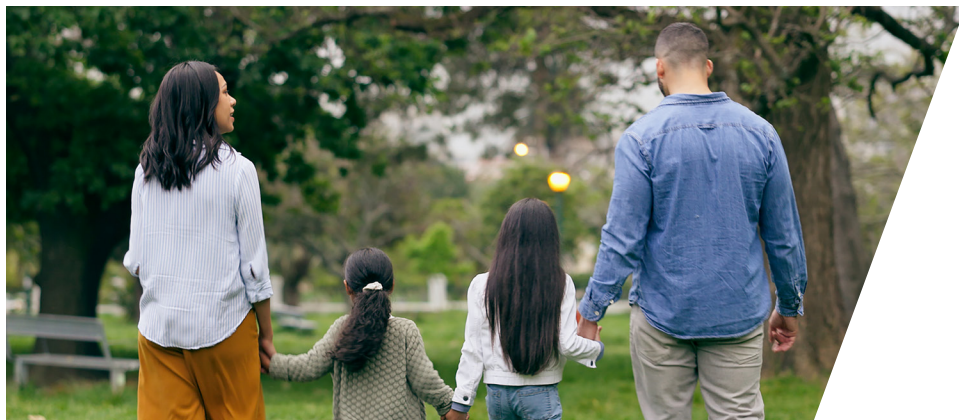
Conectando a los sobrevivientes de cáncer

La red de Sobrevivientes de Cáncer® de la American Cancer Society proporciona una conexión en línea segura donde las personas con cáncer pueden encontrar a otras personas con experiencias e intereses similares. En **csn.cancer.org**, las personas con cáncer, los sobrevivientes y los cuidadores

se apoyan entre sí, hacen preguntas y comparten consejos prácticos.

Apoyo para cuidadores

La Guía de recursos para el cuidador de la American Cancer Society es una herramienta para las personas que cuidan a alguien con cáncer. Puede ayudarle a aprender cómo cuidarse a sí mismo como cuidador, comprender mejor lo que está atravesando su ser querido, desarrollar habilidades de afrontamiento y cuidado, y tomar medidas para ayudar a proteger su salud y bienestar. Visite: **cancer.org/caregiverguide** para obtener más información sobre esta guía.



Enterarse de que usted o un ser querido tiene cáncer puede generar muchos cambios. Es posible que tenga muchas preguntas, pero puede ser difícil saber por dónde comenzar.

Este folleto le informará sobre:

- Cómo tomar decisiones sobre el tratamiento
- Cómo afrontar el diagnóstico de cáncer
- Programas y servicios que pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a afrontar el diagnóstico y el tratamiento contra el cáncer

Este folleto también incluye una lista de preguntas que puede hacer a su equipo de atención médica contra el cáncer para ayudarle a descubrir lo que necesita saber sobre su cáncer.



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



cancer.org | 1.800.227.2345

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. SPA9411100 Revisado en 4/25
Modelos usados solo para fines ilustrativos.

