

Supervivencia: vivir con, durante y después del cáncer



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Índice

Para los pacientes y sus familias	2
Supervivientes del cáncer	3
Etapas de la supervivencia	4
Comuníquese con su equipo de atención médica.....	5
Pautas para la atención de seguimiento.....	5
Pruebas de detección del cáncer	6
Efectos tardíos del tratamiento del cáncer.....	6
Cambios en la vejiga y el intestino	6
Azúcar alto en la sangre.....	7
Problemas de vista, oído, habla y dentales	7
Fatiga	8
Fertilidad después del cáncer	8
Cambios hormonales.....	9
Hipotiroidismo.....	9
Problemas de aprendizaje y memoria.....	9
Linfedema	10
Neuropatía.....	10
Daños en los órganos.....	10
Osteoporosis.....	11
Dolor	11
Envejecimiento prematuro.....	12
Salud sexual	12
Pérdida de sueño	13
Cuidados paliativos.....	13
Crear un plan de autocuidado	13
Actividad física.....	14
Comer bien	14
Mantener un peso saludable	15
Reducir el estrés	15
Hacerse revisiones periódicas.....	16
Evitar el tabaco.....	16
Evitar el alcohol.....	16
Vacunas.....	17
Vacunas para la prevención del cáncer	17
Asesoramiento genético	18
Impacto psicológico, social, emocional y espiritual del cáncer.....	19
Cambios psicológicos, sociales y emocionales.....	19
Cambios espirituales.....	21
Volver a su vida cotidiana	21
Hablar de su cáncer con otras personas	22
Consecuencias económicas y legales del cáncer	22
Asesoramiento profesional	23
Planificación anticipada de los cuidados.....	23
Disposiciones anticipadas	23
Derivaciones y servicios de apoyo de MD Anderson	24
Recursos	27
Servicios para pacientes.....	27
Glosario.....	28

Para los pacientes y sus familias

Este folleto está dirigido a las personas a quienes se les ha diagnosticado un cáncer y a sus familias. Si tiene alguna pregunta que no se responda en este folleto, pregunte a su equipo de atención médica.



Las palabras que aparecen en **negrita** se definen en el glosario (página 28).



Supervivientes del cáncer

Un superviviente del cáncer es cualquier persona a la que se le ha diagnosticado un cáncer, desde el momento del diagnóstico y el tratamiento durante los años que le quedan de vida.

En MD Anderson, su equipo de atención médica le proporciona la mejor atención posible. Su equipo cuenta con especialistas de todos los campos relacionados con el diagnóstico y el tratamiento del cáncer. Estos especialistas combinan sus conocimientos y habilidades para desarrollar su plan de tratamiento y atención continua.

Si tiene preguntas sobre los recursos y servicios de MD Anderson, pregunte a un miembro de su equipo de atención médica.

Etapas de la supervivencia

Hay 3 etapas de la supervivencia.

- 1. Vivir con cáncer comienza con el diagnóstico.** La atención se centra en el tratamiento, en la eliminación del cáncer, si es posible, o en el control del cáncer hasta el punto de poder vivir con él a largo plazo. Las opciones de tratamiento incluyen cirugía, **quimioterapia** (quimio), **radioterapia**, **inmunoterapia** y medicamentos para controlar los efectos secundarios de los tratamientos. Es posible que le pregunten si desea participar en un estudio clínico en el que se estudian nuevos medicamentos y tratamientos contra el cáncer. También le pueden ofrecer servicios para ayudarle a usted y a sus cuidadores a hacer frente a las preocupaciones emocionales y prácticas.
- 2. Sobrevivir al cáncer es el momento posterior al tratamiento.** Es entonces cuando corre el riesgo de que su cáncer regrese (**recurrencia**). En esta etapa, es posible que sienta alivio por haber terminado el tratamiento, pero puede tener ansiedad por dejar de ver a su oncólogo/a con regularidad. Es posible que tenga una consulta con su oncólogo/a cada 3, 4 o 6 meses, dependiendo de su plan de tratamiento. También es una época de **rehabilitación**, especialmente si el tratamiento incluyó una cirugía que cambió físicamente su cuerpo.
- 3. Por vivir después del cáncer nos referimos a la supervivencia posterior al tratamiento y a largo plazo.** Es posible que en su caso su vida vuelva a ser lo que conocía antes de tener cáncer o tal vez descubra que las preocupaciones físicas, psicosociales o financieras continúan como resultado de tratamientos anteriores. A menudo se habla de una **nueva normalidad**. Durante esta etapa, usted puede desarrollar un plan para su atención médica continua con su oncólogo/a y su proveedor de atención de la salud de la comunidad.



Comuníquese con su equipo de atención médica

Su atención en MD Anderson se basa en un **enfoque de equipo o interdisciplinario**. Esto significa que especialistas de muchas áreas y disciplinas ayudan a planificar su tratamiento. El equipo está formado por su médico/a, enfermero/a, profesional de práctica avanzada (enfermero/a especializado/a o asistente médico/a), administrador/a de casos, farmacéutico/a, terapeuta, nutricionista y trabajador/a social, entre otros. Puede reunirse con los miembros de su equipo de atención médica de forma individual o en grupo.

Es importante que se comunique con su equipo de atención médica. Es su derecho y responsabilidad, como paciente, hacer muchas preguntas. Pregunte todo lo que necesite hasta que entienda lo que le dice su equipo de atención médica. Asegúrese de que sabe lo que tiene que hacer para cuidarse.

Estos son algunos consejos para facilitar la visita a cualquiera de los miembros de su equipo de atención médica.

- Prepare una lista de preguntas.
- Traiga a un amigo o familiar para que tome notas durante la cita.
- Informe de cualquier síntoma nuevo o diferente.
- Repita las instrucciones a su equipo de atención médica para asegurarse de que tiene la información correcta.
- Diga lo que piensa. Antes de salir de su cita, asegúrese de abordar cualquier pregunta o preocupación.
- Haga un seguimiento. Si tiene alguna pregunta después de su cita, póngase en contacto con su equipo de atención médica.
- Lleve un diario o un cuaderno para registrar su expediente médico con sus propias palabras y para su propio uso.

Es importante que se comunique con su equipo de atención médica en cada etapa de su experiencia con el cáncer. Algunos supervivientes necesitan más información que otros en función de su diagnóstico y tratamiento. Si tiene preguntas o inquietudes, no dude en ponerse en contacto con su equipo de atención médica.

Pautas para la atención de seguimiento

Tras el tratamiento, puede acudir a su médico/a local para que le haga un seguimiento. Es posible que su médico/a local no sepa mucho sobre su cáncer y su tratamiento. Antes de volver a casa, pida a su oncólogo/a que le dé un plan de cuidados de seguimiento. Comparta este plan de cuidados con su médico/a local.

Este plan debe incluir lo siguiente:

- El tipo de cáncer que tuvo
- El tratamiento que recibió para su cáncer
- Posibles efectos secundarios de su tratamiento

Efectos tardíos del tratamiento del cáncer

- Cuándo volver a las visitas de seguimiento (tanto en MD Anderson como con un profesional externo, incluidos los proveedores de atención primaria)
- El tipo de exámenes de seguimiento que necesita
- Consejos para mantenerse sano/a

La mayoría de los planes de seguimiento se centran en los primeros 5 años después del tratamiento. Cada tipo de cáncer cuenta con una serie de exámenes y procedimientos anuales sugeridos. Para conocerlos, visite www.MDAnderson.org/Survivorship.

Los pacientes pueden sufrir cambios físicos causados por el propio cáncer o por las terapias utilizadas para tratarlo. Los efectos del cáncer pueden depender del tipo de cáncer y del tratamiento. Los efectos pueden variar con el tiempo. Los equipos de atención médica piensan sobre estos cambios de diferentes maneras a lo largo del tiempo:

- Los que se producen durante el tratamiento se denominan efectos secundarios a corto plazo.
- Los que empiezan durante el tratamiento y continúan después de finalizarlo se denominan efectos secundarios a largo plazo.
- Los síntomas o inquietudes que aparecen meses o años después de haber terminado el tratamiento se denominan efectos tardíos.

Algunos efectos específicos tardíos o a largo plazo pueden incluir los elementos descritos a continuación. Consulte las páginas 23 a 25 para conocer los recursos de MD Anderson que pueden ayudarle a gestionar estos problemas.

Acceda a los últimos recursos en MyChart:

- Desde su cuenta MyChart, vaya a “Resources” (Recursos) y después a “My Education” (Mi educación) para ver el contenido que le ha enviado su equipo de atención médica.
- También puede buscar en la Biblioteca de documentos educativos y en la Videoteca educativa los temas que desee.

Cambios en la vejiga y el intestino

El cáncer y su tratamiento pueden modificar el funcionamiento de la vejiga o los intestinos. Estos cambios pueden afectar a sus tareas cotidianas.

Puede tener incontinencia (pérdida de orina) al toser, estornudar, hacer esfuerzo o dormir. Dependiendo de los cambios que se hayan producido en la vejiga, es posible que tenga que acudir a un/a enfermero/a de cuidado de heridas, ostomía y continencia (WOC) o que necesite una derivación a un urólogo/a.

Los cambios intestinales pueden incluir **estreñimiento** y **diarrea**. Pida a su equipo de atención médica una derivación a un/a nutricionista para conocer mejor el efecto de los alimentos sobre su intestino.

Azúcar alto en la sangre

Algunos medicamentos pueden aumentar sus niveles de azúcar en la sangre. Si sus niveles de azúcar en la sangre se mantienen elevados una vez finalizado el tratamiento, puede correr el riesgo de padecer **diabetes**. Es importante que hable de este riesgo con su médico de atención primaria (PCP).

Problemas de vista, oído, habla y dentales

Los supervivientes del cáncer deben someterse a revisiones periódicas para detectar o prevenir cualquier problema de la vista, audición, habla o dental causado por el cáncer o su tratamiento. Si tiene alguno de estos problemas, pida a su médico/a que le derive al especialista adecuado.

Vista

La radiación alrededor del ojo puede aumentar el riesgo de problemas oculares, como las cataratas. Tomar medicamentos con esteroides también puede aumentar el riesgo de padecer cataratas. En el caso de los niños, la radiación en los huesos cercanos al ojo puede hacer que el crecimiento de los huesos sea más lento e impedir que se formen correctamente. Además, otros medicamentos contra el cáncer pueden provocar problemas como visión borrosa, visión doble o glaucoma. Si tiene problemas de vista durante o después del tratamiento, su médico/a puede derivarlo/a a un especialista de la vista, llamado oftalmólogo.

Audición

Ciertos medicamentos de quimioterapia y antibióticos pueden causar pérdida de audición. La radiación en el cerebro o en el oído también puede provocar una pérdida auditiva. Los audífonos pueden ayudar a corregir los problemas causados por su tratamiento. Si tiene problemas de audición, es posible que lo/la deriven a un especialista en audición, llamado audiólogo.

Habla y deglución

Después de ciertas cirugías en la cabeza y el cuello, su habla y su capacidad para tragar y comunicarse pueden verse afectadas. Si tiene problemas con el habla, su médico/a puede derivarlo/a a un especialista, llamado patólogo del habla o logopeda.

Dental

La quimioterapia puede afectar al esmalte de los dientes y aumentar el riesgo de problemas dentales a largo plazo. Las altas dosis de radiación en la zona de la cabeza y el cuello pueden modificar el desarrollo de los dientes y provocar enfermedades de las encías. La quimioterapia también puede causar caries o pérdida de dientes y disminuir la cantidad de saliva, lo que a su vez provoca sequedad en la boca. El dolor de boca o de garganta o las úlceras también pueden ser consecuencia del tratamiento del cáncer. Estos efectos secundarios pueden ser dolorosos y dificultar la alimentación, el habla y la deglución. Es posible que le remitan a un/a especialista de la clínica dental de MD Anderson si tiene problemas en los dientes, las encías o la boca.

Fatiga

La fatiga es el síntoma más común que experimentan los pacientes con cáncer. Es tratable, pero la mayoría de los pacientes no informan de los síntomas a su médico/a. La fatiga relacionada con el cáncer puede afectar a sus síntomas físicos y a su calidad de vida.

El estrés de enfrentarse a su diagnóstico de cáncer puede causarle fatiga. Otros motivos de fatiga incluyen:

- Cirugía, quimioterapia o radioterapia
- Anemia debida a la quimioterapia
- Trastornos del sueño
- Angustia emocional
- Afecciones médicas preexistentes como diabetes no controlada, problemas de tiroides, enfermedades del corazón o artritis reumatoide

Cómo afrontar la fatiga

Pruebe estos consejos para aumentar su energía y combatir la fatiga.

- Haga ejercicio regularmente.
- Haga algo de actividad en cuanto se despierte.
- No haga ejercicio por la noche.
- Mantenga un horario de sueño regular, incluso los fines de semana.
- Limite las siestas.
- Si tiene que dormir una siesta, que sea de menos de 30 minutos.
- No lea, vea la televisión ni trabaje en el dormitorio.
- Si no se ha dormido en 15 minutos, vaya a otra habitación. Evite la estimulación mental y vuelva a la cama cuando sienta sueño. Si sigue sin poder conciliar el sueño, levántese de nuevo y repita estos pasos.
- Evite el alcohol, la cafeína, el chocolate y la nicotina por la noche.
- Apague la televisión una hora antes de acostarse. Escuche música tranquila o tome un baño caliente.
- Lleve un diario de fatiga para ayudarle a encontrar patrones en su fatiga. Esto le ayudará a priorizar sus actividades.

Fertilidad después del cáncer

La incapacidad de tener hijos (infertilidad) puede ser una fuente importante de angustia para los supervivientes del cáncer. Muchos tratamientos contra el cáncer pueden afectar a la fertilidad de los hombres y las mujeres o pueden dificultar la gestación de una mujer. Los tratamientos que pueden afectar a la fertilidad son los siguientes:

- Quimioterapia
- Radiación en el cerebro o en la zona pélvica
- Cirugía en la pelvis

Algunos pacientes con cáncer pueden almacenar espermatozoides, óvulos, embriones o tejido ovárico antes de que comience el tratamiento del cáncer. Sin embargo, los tratamientos de infertilidad pueden ser caros, dependiendo de la cobertura del seguro médico.

Cambios hormonales

A veces el tratamiento contra el cáncer puede cambiar las hormonas naturales del cuerpo. En el caso de las mujeres, los períodos menstruales pueden cesar repentinamente (menopausia temprana). Otros efectos secundarios para las mujeres pueden ser los siguientes:

- Sofocos
- Sequedad vaginal
- Dolor durante la actividad sexual
- Fatiga
- Depresión leve
- Problemas para dormir

Los hombres pueden tener menos testosterona. Los hombres también pueden experimentar los siguientes efectos:

- Sofocos
- Problemas para dormir
- Fatiga
- Depresión leve
- Pérdida de interés en el sexo
- Problemas de erección

Informe a su equipo de atención médica si tiene algún efecto secundario relacionado con las hormonas que le moleste.

Es posible que las mujeres deban concertar una cita con su ginecólogo/a o solicitar una derivación de salud sexual al Gynecologic Oncology Center (Centro de Oncología Ginecológica). Los hombres pueden necesitar una derivación para consultar con un/a médico/a del Endocrine Center (Centro de Endocrinología).

Hipotiroidismo

Algunos tratamientos contra el cáncer hacen que la **glándula tiroidea** produzca muy poca hormona tiroidea. Esto se llama hipotiroidismo. Los síntomas incluyen:

- Aumento de peso
- Estreñimiento
- Sequedad de la piel
- Sensación de frío todo el tiempo

Puede que le receten medicamentos para tratar el hipotiroidismo.

Problemas de aprendizaje y memoria

El tratamiento del cáncer puede causar problemas de aprendizaje y memoria. Por ejemplo, puede olvidar una palabra, un nombre o un pensamiento al hablar con alguien. Estos cambios se denominan a veces **quimiocerebro**. Es posible que tenga quimiocerebro durante o justo después del tratamiento. El propio cáncer también puede afectar al aprendizaje y a la memoria. La pérdida de memoria puede mejorar en los supervivientes a largo plazo.

Linfedema

El linfedema es la hinchazón que se produce en los brazos o las piernas. Se produce cuando se extirpan los ganglios linfáticos en la cirugía o se dañan por la radiación. Se acumula líquido en el tejido de los brazos y las piernas, lo que provoca hinchazón, dolor y limitación del rango de movimiento. El linfedema puede causar molestias. Puede hacer que la ropa y las joyas queden demasiado ajustadas. También puede aumentar el riesgo de infecciones de la piel. Si no se trata, el brazo o la pierna pueden quedar permanentemente hinchados, duros y pesados. El linfedema puede aparecer varios meses o muchos años después de la cirugía o la radiación. Si nota hinchazón en el brazo o la pierna, póngase en contacto con su equipo de atención médica. El tratamiento temprano ayuda a prevenir problemas.

Neuropatía

La neuropatía es una sensación de hormigueo, ardor o entumecimiento en las manos o los pies debido a un daño de los nervios. La radiación, la cirugía y la quimioterapia pueden producir neuropatía. Esta puede mejorar cuando se interrumpe el tratamiento y con el tiempo. También puede durar muchos años.

Daños en los órganos

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden envejecer o dañar el corazón, los pulmones, el hígado o los riñones. Este daño puede causar problemas de salud a largo plazo. Estos problemas pueden aparecer al envejecer o tener otros problemas de salud.

Otros tratamientos contra el cáncer provocan insuficiencia cardíaca. Algunos medicamentos de quimioterapia son perjudiciales para el corazón. Los síntomas de la insuficiencia cardíaca incluyen:

- Falta de aire
- Sensación de debilidad y cansancio después de realizar las actividades normales o mientras está en reposo
- Molestias en el pecho
- Latidos rápidos del corazón

Durante su tratamiento, su médico/a lo/la examinará para ver si tiene insuficiencia cardíaca durante y puede derivarlo/a al Cardiopulmonary Center (Centro Cardiopulmonar).

Algunos medicamentos dañan los pulmones y las vías respiratorias. Entre ellos se incluyen algunos antibióticos, medicamentos de quimioterapia o tipos de bioterapias. Los síntomas más comunes del daño pulmonar son problemas para respirar, tos o neumonía. Es importante que informe a su médico/a si tiene alguno de estos síntomas.

Algunos medicamentos de la quimioterapia dañan el hígado. Los síntomas de daño del hígado pueden incluir:

- Orina oscura
- Heces pálidas

- Color amarillento de los ojos o la piel
- Hinchazón o dolor en el abdomen (zona del estómago)
- Síntomas similares a los de la gripe
- Fatiga intensa

Cuando se toman algunos medicamentos de quimioterapia, se realizan periódicamente análisis de sangre para comprobar el funcionamiento del hígado.

Hay otros medicamentos de quimioterapia que dañan los riñones. Los síntomas de daño de los riñones incluyen la disminución del flujo de orina o la irritación y el sangrado de la vejiga. También puede tener un cambio en el color de la orina o una sensación de ardor al orinar. Su médico/a comprobará atentamente su función renal.

Si tiene alguno de los síntomas anteriores, comuníquese a su equipo de atención médica.

Osteoporosis

La osteoporosis (pérdida de masa ósea) se produce cuando se pierde masa ósea más rápido de lo que se puede reponer. Esto da lugar a huesos más débiles que pueden romperse fácilmente. Algunas cirugías, tratamientos contra el cáncer, medicamentos o la inactividad física pueden aumentar sus probabilidades de sufrir pérdida ósea u osteoporosis. Para algunos supervivientes del cáncer, es importante controlar su salud ósea mediante una densitometría ósea (escáner de densidad ósea). Su médico/a puede recomendarle calcio y vitamina D u otros medicamentos llamados bifosfonatos. También se puede prescribir deporte. La actividad física con peso (como caminar, bailar, subir escaleras y saltar a la cuerda) estimula la producción de células que forman los huesos. El ejercicio también ayuda a desarrollar los músculos, que proporcionan estabilidad.

Dolor

El dolor provocado por el cáncer adopta muchas formas. Puede ser de corta o larga duración. También puede ser leve o intenso. El dolor puede afectar a los huesos, los nervios o los órganos. El dolor de cada paciente es diferente. El dolor no siempre significa que el tumor haya crecido o regresado. Su cáncer o su tratamiento pueden causar dolor. También es posible que tenga dolores que no tienen nada que ver con su enfermedad o su tratamiento. Hable con su equipo de atención médica sobre los signos y síntomas comunes. Pregunte qué puede hacer para reducir la posibilidad de recidivas o segundos cánceres. Consulte también la sección **Pautas para la atención de seguimiento** en la página 5 de este folleto.

Si el dolor es repentino y nuevo, como un dolor intenso en el pecho, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano. El dolor con fiebre, náuseas, vómitos o sangrado también precisa atención de emergencia.



Envejecimiento prematuro

Algunos de sus tratamientos pueden provocar problemas de salud que suelen darse en personas mayores. Entre ellos se encuentran la pérdida de masa ósea, la artritis (dolor en las articulaciones), la menopausia precoz, la infertilidad y los cambios en la salud sexual.

Salud sexual

Cuando descubra que tiene cáncer, es posible que su salud sexual no sea de las cosas que más le preocupen. Como está lidiando con grandes decisiones y afrontando cambios estresantes, el tema de la sexualidad puede ser lo último en lo que piense.

Su salud sexual es personal y sus sentimientos y necesidades son únicos. El cáncer puede afectar a su salud sexual. Estos cambios pueden ser temporales o permanentes y pueden incluir:

- Problemas para sentirse normal o atractivo/a
- Pérdida del deseo de tener relaciones sexuales o dificultad para ser sexualmente receptivo/a o íntimo/a con su pareja
- Cambios físicos en su cuerpo
- Sofocos (hombres y mujeres)
- No poder conseguir o mantener una erección (disfunción eréctil)
- Dificultad para disfrutar del sexo porque es doloroso o sequedad vaginal
- Problemas para tener hijos (infertilidad)
- Preocupación por la seguridad de un embarazo después del cáncer

La intimidad no es solo sexo; también es contacto y cercanía con alguien. Significa preocuparse por alguien, compartir sus esperanzas y sentimientos. Es muy útil encontrar formas de intimar con su pareja durante y después del tratamiento. Hablar con su pareja es clave para una buena salud sexual durante y después del tratamiento.

Para saber más sobre cómo el cáncer puede afectar a su salud sexual y cómo afrontar estos cambios, hable con su equipo de atención médica.

Es posible que los pacientes no sepan cómo hablar de su salud sexual con su equipo de atención médica. Si su equipo de atención médica parece no sentirse cómodo hablando de sus preguntas o preocupaciones, pida ver a un/a especialista. Puede ser un/a médico/a o un/a profesional de la salud mental capacitado/a para tratar los cambios y problemas relacionados con su salud sexual.

Pérdida de sueño

Poder conciliar el sueño o permanecer dormido/a puede ser un problema para los supervivientes del cáncer. Mientras duerme, puede tener sofocos, sudores nocturnos, problemas respiratorios o sentirse preocupado/a.

Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos ayudan a los pacientes con enfermedad avanzada o efectos secundarios graves a alcanzar la mejor calidad de vida posible. Un equipo de especialistas del Supportive Care Center (Centro de Cuidados Paliativos) trabaja conjuntamente para evaluar y tratar los síntomas graves relacionados con el cáncer.

Crear un plan de autocuidado

El autocuidado es importante para todos. Las opciones saludables deben formar parte de cada día. Los supervivientes del cáncer deben centrarse en su salud aunque se sientan bien después del tratamiento.

Un plan de autocuidado es una herramienta que ayuda a tomar decisiones para un estilo de vida saludable. Su plan de autocuidado puede incluir su dieta diaria y sus necesidades de ejercicio. Este plan puede reducir su riesgo de enfermedad y ayudar a mejorar su calidad de vida.

Un modo de vida saludable no siempre puede impedir que el cáncer reaparezca o se extienda. Sin embargo, tomar decisiones saludables puede hacer que se sienta lo mejor posible cada día. Siga su plan y asegúrese de hablar con su médico/a si surge algún problema. Juntos, usted y su equipo de atención médica desarrollarán el mejor plan de autocuidado.

Su plan de autocuidado incluye 9 partes:

- Actividad física
- Comer bien
- Peso saludable
- Reducir el estrés
- Hacerse revisiones periódicas
- Evitar el tabaco
- Limitar el alcohol
- Vacunas
- Asesoramiento genético

Cada plan de autocuidado es diferente. Aquí tiene algunas formas saludables de empezar su plan de autocuidado.



Actividad física

Realizar una actividad física cada día ayuda a sentirse mejor. Algunos ejemplos de ejercicio son:

- Caminar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Jardinería y trabajos al aire libre
- Deportes de equipo

En función de su capacidad y objetivos, intente hacer lo siguiente:

- 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a la semana
O BIEN
- 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso cada semana
O BIEN
- Alguna combinación de ejercicio aeróbico vigoroso y moderado

Si le han diagnosticado recientemente un cáncer o está en tratamiento contra el mismo, intente hacer ejercicio aeróbico durante al menos 30 minutos a una intensidad moderada 3 veces por semana. Puede caminar hasta que se sienta un poco sin aliento. Su corazón debería latir un poco más rápido de lo normal.

Comer bien

MD Anderson recomienda seguir las pautas del New American Plate (Nuevo plato americano) desarrolladas por el American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación de Cáncer).

Tome las siguientes medidas para mantener una dieta saludable, controlar su peso y reducir el riesgo de cáncer:

Coma una dieta a base de vegetales.

Llevar una dieta saludable puede ayudarle a mantenerse delgado/a. Llène $\frac{2}{3}$ de su plato con verduras, granos integrales y fruta. Llène el tercio restante o menos con proteínas animales magras como pescado y pollo.

Limite la carne roja.

La carne roja contiene sustancias que se han relacionado con el cáncer colorrectal. El cerdo, la ternera, el cordero, el ciervo y el búfalo son carnes rojas. No consuma más de 18 onzas de carne roja cocida a la semana.

Elija granos integrales en lugar de los refinados.

Los granos integrales tienen un alto contenido en fibra, que puede ayudarle a mantenerse delgado/a y a reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

Evite la carne procesada.

Los perritos calientes, las salchichas, los fiambres y otras carnes procesadas contienen sustancias cancerígenas. Comer estas carnes puede dañar el ADN y aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de colon.

Elija proteínas de origen vegetal.

Puede añadir más plantas a su dieta sin reducir su ingesta de proteínas.

Evite el alcohol.

Las investigaciones demuestran que beber incluso una pequeña cantidad de alcohol aumenta las posibilidades de desarrollar cáncer de boca, de mama y de hígado.

También puede hablar con un nutricionista para informarse sobre cómo tomar buenas elecciones alimentarias.

Mantener un peso saludable

Reduzca su riesgo de desarrollar cáncer manteniendo un peso saludable. La grasa corporal total y la grasa visceral, es decir, la grasa alrededor de la cintura, aumenta el riesgo de desarrollar hasta 13 tipos de cáncer. Estos incluyen el cáncer colorrectal, de mama (posmenopáusico), de endometrio, de esófago, de páncreas, de vesícula biliar, de riñón, de hígado y otros. El índice de masa corporal y el perímetro abdominal son dos cifras importantes. Si son altos, usted puede tener un riesgo mayor de desarrollar ciertos cánceres y otros problemas de salud.

Reducir el estrés

El estrés forma parte de la vida. Muchos cambios están fuera de su control, pero usted controla cómo reacciona ante esos cambios. Aprender a lidiar con el estrés puede mejorar la salud y hacer la vida más agradable.

Siga los siguientes consejos para lidiar con el estrés:

- Haga cosas divertidas que lo/la hagan reír.
- Haga cosas que lo/la relajen.
- Tome clases, como música o pintura.
- Escriba en un diario.
- Rece o medite.
- Acuda a grupos de apoyo, busque asesoramiento o comparta sus sentimientos con familiares o amigos cercanos.
- Aprenda a aceptar lo que no puede cambiar.

Hacerse revisiones periódicas

Como superviviente de cáncer, es importante mantener su buen estado de salud.

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Hágase revisiones periódicas.
- Hágase las pruebas de detección de cáncer adecuadas.
- Conozca qué signos y síntomas debe aprender a detectar y cuándo debe llamar a un miembro de su equipo de atención médica.

Durante y después del tratamiento, hay cosas que puede hacer para mejorar su salud. Es posible que tenga que aprender nuevas formas de hacer ejercicio, llevar una dieta saludable y reducir el estrés.

Hable con su equipo de atención médica sobre lo que debe hacer para mantenerse saludable/a.

Evitar el tabaco

El consumo de tabaco es la causa de muerte más evitable en los Estados Unidos. Fumar o consumir productos derivados del tabaco supone un riesgo de padecer varios tipos de cáncer. El consumo de tabaco aumenta el riesgo de que el cáncer vuelva a aparecer o de que se produzca un segundo tipo de cáncer. Si deja de fumar, los resultados de su tratamiento pueden mejorar.

Si ha intentado dejar de fumar antes pero no ha tenido éxito, no se rinda. Nunca es demasiado tarde para mejorar su salud y dejar el hábito de fumar. Para hablar con alguien del Programa de Tratamiento del Tabaco, envíe un correo electrónico a QuitNow@MDAnderson.org o llame a la línea 2-QUIT al 713-792-7848 (local) o al 866-245-0862 (gratuito).

Evitar el alcohol

Según el American Institute of Cancer Research, para prevenir el cáncer es mejor no beber alcohol. El exceso de alcohol provoca:

- Cirrosis hepática
- Obesidad
- Enfermedad del corazón
- Cáncer de hígado y cánceres del tracto gastrointestinal, como el cáncer de boca y esófago

El alcohol también está relacionado con los cánceres de mama y colorrectal. El alcohol y su relación con el riesgo de desarrollar cáncer requiere más investigación. Cuanto más alcohol se beba, mayor será la probabilidad de contraer cáncer y otros tipos de enfermedades.

Vacunas

Para prevenir las enfermedades, existen recomendaciones de vacunación específicas para los adultos. Estas recomendaciones son muy importantes para los supervivientes del cáncer. Su sistema inmunológico puede haberse visto afectado por los tratamientos contra el cáncer. Es importante estar al día con las vacunas. El Center for Disease Control (Centro para el Control de Enfermedades) tiene recomendaciones para las vacunas de los adultos. Es importante que los supervivientes del cáncer consideren la posibilidad de vacunarse contra la gripe (influenza), el neumococo, el COVID, el virus VRS y el herpes zóster, en función de su edad. Para más información sobre las vacunas, visite <https://bit.ly/VaccineByAge>

En la mayoría de las situaciones, se recomienda que los supervivientes del cáncer sigan las pautas generales para todos los adultos; sin embargo, es importante comentar con su equipo de atención médica si hay alguna pauta especial para usted. Debe hablar de todas las vacunas con su equipo de atención médica. Esto incluye cualquier recomendación de nuevas vacunas. En general, las vacunas vivas (o hechas con componentes activos/vivos de un virus) no se recomiendan para los supervivientes del cáncer. Hable más sobre esto con su médico/a.

Vacunas para la prevención del cáncer

Se han hecho nuevos avances para desarrollar vacunas que pueden reducir el riesgo de algunos cánceres. Las vacunas son una de las formas en que los supervivientes del cáncer y sus familias pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Se han desarrollado dos vacunas que ayudan a prevenir cánceres específicos. Se trata de las vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH) y el virus de la hepatitis B (VHB).

El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de virus comunes, que pueden hacer que células no cancerosas se conviertan en cáncer. El VPH aumenta el riesgo de cáncer de cuello de útero, vulva, vagina, boca, ano y pene. La vacuna está aprobada para los adultos hasta los 45 años. Se recomienda para hombres y mujeres hasta los 26 años y para adultos de 26 a 45 años tras una conversación y toma de decisiones compartida con su médico/a. Obtenga más información en MDAnderson.org/HPV.

El virus de la hepatitis B (VHB) puede causar hinchazón e inflamación del hígado y, si no se trata, puede provocar cáncer de

hígado. En muchos casos, la hepatitis B puede prevenirse. La mejor forma de prevención es vacunarse. La vacuna contra la hepatitis B puede administrarse a cualquier persona, desde los bebés hasta los adultos. Hable con su médico/a sobre la posibilidad de vacunarse.

Una nota para los supervivientes que han recibido terapia celular:

El sistema inmunitario del cuerpo lucha contra las infecciones. Después de un trasplante de células madre (SCT) u otras formas de terapias celulares, las defensas del cuerpo están muy bajas. La inmunidad que se tenía por las vacunas que se pusieron en la infancia se reduce considerablemente o incluso se pierde. Si recibió células madre de un donante, las vacunas del donante no se le transfieren a usted; por lo tanto, corre un mayor riesgo de infección hasta que su sistema inmunológico se fortalezca. Necesita protección contra las enfermedades infantiles, la gripe y cierto tipo de neumonía. Su equipo de atención médica trabaja con usted en un programa para estas vacunas.

Asesoramiento genético

Considere ver a un/a asesor/a en genética para una evaluación de riesgo de desarrollar cáncer si sus antecedentes personales o familiares incluyen signos de cáncer hereditario. Los cánceres hereditarios tienden a ser diferentes a los no hereditarios. Cada vez se descubren nuevos vínculos entre nuestra genética y los cánceres. Es importante que hable de sus antecedentes familiares con su equipo de atención médica, aunque ya no esté en tratamiento. Es posible que la nueva información le ayude a usted o a sus familiares a comprender mejor su riesgo de desarrollar cáncer.



Los siguientes son algunos de los signos de cáncer hereditario:

- El diagnóstico de cáncer se produce a una edad más temprana que en la población general (a menudo antes de los 50 años)
- Más de una persona del mismo lado de la familia padece el mismo tipo de cáncer o tipos relacionados
- Se desarrolla cáncer en más de un sitio del cuerpo

También puede considerar el asesoramiento genético si tiene alguna de las siguientes características:

- Diagnóstico de cáncer de mama u ovario con ascendencia judía asquenazi (judíos de Europa oriental o central)
- Poliposis (varios pólipos en el colon, estómago o intestino delgado)
- Ciertos cánceres infrecuentes, tales como cáncer de mama masculino, retinoblastoma, cáncer medular de tiroides o feocromocitoma/paraganglioma.
- Un familiar con una prueba genética que confirma un síndrome de cáncer hereditario.

Impacto psicológico, social, emocional y espiritual del cáncer

Como superviviente, el cáncer y su tratamiento afectan a algo más que a su cuerpo. También puede tener cambios psicológicos, sociales, emocionales y espirituales. Estos cambios afectan a su calidad de vida y pueden seguir sintiéndose una vez finalizado el tratamiento.

No hay pautas sobre cómo ser un/a superviviente; estos cambios pueden ir y venir y pueden ser diferentes durante y después del tratamiento.

Cambios psicológicos, sociales y emocionales

Puede tener miedo, ansiedad, ira, culpa, pena o depresión. Estos son sentimientos normales. Es posible que vea un cambio en su autoimagen o autoestima, también puede haber un cambio en los roles familiares.

Es normal estar enojado/a cuando se tiene cáncer. El cáncer afecta a su trabajo, sus estudios y sus relaciones. Deje salir su ira de forma positiva. A algunos supervivientes les ayuda hablar con un asesor/a, un grupo de apoyo o un/a buen/a amigo/a. A otros supervivientes les resulta útil escribir, pintar o dibujar para expresar su ira.

Tener sensación de intranquilidad o ansiedad es habitual cuando se trata de un cáncer. Es posible que tenga muchas preguntas sobre su salud, su economía y sus seres queridos. Por ejemplo:

- ¿Cuál es la gravedad de mi enfermedad?
- ¿Mi seguro médico cubrirá mi atención médica?
- ¿Quién cuidará de mi familia?

Es habitual sentirse triste y deprimido/a por la enfermedad. En algún momento, muchos supervivientes del cáncer se sienten deprimidos. Hable con su equipo de atención médica si se siente mal durante más de un par de semanas o si se siente tan triste que no puede hacer las cosas normales de la vida cotidiana.

Es habitual que los supervivientes del cáncer tengan miedos. Puede que tenga miedo a lo desconocido, también puede temer que el cáncer vuelva a aparecer. El miedo puede ser bueno y malo. El miedo es bueno si le hace hablar con su médico/a cuando tiene un nuevo dolor o cambio en su cuerpo. El miedo es malo si le impide tomar decisiones.

La aflicción es un proceso normal que ayuda a las personas a recuperarse tras una pérdida. El cáncer puede acarrear muchas pérdidas y estas pueden ser simples o complejas. Las pérdidas pueden incluir un cambio en su salud e independencia. Es posible que quiera evitar los sentimientos de aflicción. En cambio, es importante buscar ayuda.

Durante el tratamiento, es posible que observe cambios en su cuerpo, algunos pacientes tienen una pérdida o un aumento de peso extremo. Para algunas personas, las marcas en el cuerpo, como los tatuajes de la radiación, los parches en los ojos o las cicatrices, son difíciles de gestionar. Puede experimentar una sensación de pérdida. Puede ser la pérdida de una parte del cuerpo (amputación) o la pérdida del control de la vejiga. Si tiene una urostomía (una abertura para eliminar la orina) o una colostomía (una abertura para eliminar los desechos fecales del cuerpo) puede sentir inseguridad en público. Es posible que pierda la sensación de sentirse un hombre o una mujer o que no se sienta cómodo/a teniendo intimidad con su pareja. Esto suele ser habitual en las mujeres que se han sometido a una mastectomía (extirpación de una mama) o en los hombres que se han sometido a una prostatectomía (extirpación de la próstata).

Algunos supervivientes tienen un sentimiento de culpa por haber sobrevivido al cáncer. Quizá se pregunte: "¿Por qué soy yo quien debe sobrevivir?". Puede que entonces le venga otra pregunta: "Ya que he sobrevivido, ¿cuál es el sentido de mi vida ahora?". Esto puede hacer que analice su vida más atentamente. Es posible que se replantee sus objetivos, cómo quiere vivir su vida o pasar su tiempo. Si su sentimiento de culpa dura más de algunos meses, hay personas que pueden ayudarle a hablar de ello.

Para hacer frente a sus emociones, pruebe lo siguiente:

- Escriba sus pensamientos y sentimientos en un diario.
- Comparta sus preocupaciones con un amigo/a o un grupo de apoyo.
- Haga yoga, taichí o medite.
- Aprenda la diferencia entre los cambios normales del cuerpo y los cambios graves.
- Sepa cuándo debe llamar a su médico/a.
- Hable con un/a asesor/a para que le dé estrategias para pensar de manera positiva.



Cambios espirituales

Al igual que muchos supervivientes, usted quizá descubra que su vida adquiere un nuevo significado después del cáncer. Sus valores pueden cambiar. Sus vínculos con los demás pueden fortalecerse. Algunos supervivientes confían en sus creencias espirituales para que les ayuden a superar la enfermedad. Por otro lado, puede sentirse abandonado/a. Puede que se pregunte: “¿Por qué yo?”.

Cada vez más supervivientes siguen un enfoque holístico. Un enfoque holístico considera a la persona en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu. Hay muchos lugares para aprender más sobre los vínculos entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

La espiritualidad significa cosas diferentes para cada persona, consiste en tener sentimientos de fe, esperanza y amor. Puede que usted busque el sentido y el propósito de la vida o que quiera tender la mano y ayudar a los demás. Muchas personas también siguen una religión y se unen a una comunidad de una determinada fe. Estas y muchas otras formas muestran cómo las personas se conectan entre sí y con la vida de una manera espiritual.

Volver a la vida cotidiana

Puede que le cueste volver a su vida cotidiana y a su trabajo y esto podría causarle estrés.

Algunas de sus preocupaciones pueden ser:

- Riesgo de infección
- Falta de energía durante el día
- Quimiocerebro

Es posible que se enfrente a cuestiones de vida o muerte y eso puede hacer que se sienta solo/a. Puede ayudarle hablar con otros supervivientes. Para ser emparejado con un superviviente, llame a [myCancerConnection](#), un programa gratuito ofrecido en MD Anderson.

Hablar de su cáncer con otras personas

Antes, la mayoría de la gente ni siquiera quería utilizar la palabra cáncer. Aunque los tiempos han cambiado, puede temer que los demás lo/la vean de otra manera. Es posible que tenga miedo de contar su tratamiento a su empleador o a sus compañeros de trabajo. Puede temer perder su trabajo o su seguro médico. Este miedo se suma al estrés emocional que supone tener cáncer.

Una de las cosas más difíciles de afrontar es cómo reaccionarán las personas más cercanas a usted. A menudo, los amigos, compañeros de trabajo y familiares no saben cómo hablar con usted de sus propios miedos. Algunos pueden utilizar el humor para evitar hablar seriamente sobre el cáncer. Otros pueden no saber qué decir o cómo actuar. Algunos pueden fingir que no ha pasado nada. Esto puede llevar al silencio. Con este silencio, puede empezar a sentirse abandonado/a. Otras personas pueden seguir tratándole como a una persona enferma mucho después de que haya terminado su tratamiento. Es posible que le hagan preguntas sobre su salud. Dado que el cáncer puede ser una enfermedad de larga duración, hablar de él a tiempo es un paso importante. No es necesario que comparta nada que le haga sentirse incómodo/a.

Consecuencias económicas y legales del cáncer

Los problemas de dinero suelen tener un gran impacto en los supervivientes, ya que es posible que tengan que pagar una parte o la mayor parte de los costos de su tratamiento. Si usted es la persona con mayor sueldo, es posible que sus ingresos sean escasos o nulos durante el tratamiento. La cobertura del seguro también puede cambiar después del tratamiento de cáncer; los beneficios pueden reducirse o perderse. Como consecuencia, usted y su familia pueden tener que hacer frente a mayores responsabilidades económicas.

Muchas familias necesitan ayuda económica tras un tratamiento contra el cáncer. Si tiene preguntas sobre el costo de su atención o su factura, hable con el Financial Clearance Center (Centro de Autorización Financiera) o Patient Business Services (Servicios Comerciales para Pacientes). Si no puede cubrir los costos de su atención y es residente de Texas, pida una solicitud de asistencia financiera para pacientes.

Un proveedor de elegibilidad de terceros está disponible para hablar con usted y ayudarlo a solicitar Texas Medicaid o discapacidad. Este servicio es gratuito. Si no vive en Texas, hable con su consejero/a de trabajo social, que le informará sobre los programas que pueden ayudarlo en función de sus necesidades específicas.

Las cuestiones legales también son importantes para los supervivientes; por eso, le recomendamos que conozca sus derechos como superviviente de cáncer. Los supervivientes

deben planificar su futuro; nunca es demasiado pronto para hacer planes económicos y legales. Prepare documentos legales que den a conocer sus deseos. Una planificación adecuada garantiza el cumplimiento de sus deseos y alivia el estrés de la toma de decisiones para sus seres queridos.

Asesoramiento profesional

Los asesores del programa Adolescent and Young Adult (Adolescentes y Adultos Jóvenes, AYA) ayudan a los pacientes en tratamiento y a los supervivientes de entre 15 y 39 años a matricularse en la universidad, a encontrar ayuda económica, a explorar oportunidades profesionales y a preparar entrevistas de trabajo. Existen recursos para los pacientes con cáncer que necesiten ayuda con los programas escolares o profesionales. Obtenga más información en MDAnderson.org/AYA.

Planificación anticipada de la atención médica

La planificación anticipada de la atención médica es un proceso continuo en el que se habla de sus objetivos, valores y deseos en cuanto a la atención médica. Le recomendamos que hable de estos temas con sus cuidadores, amigos, sus representantes y su equipo de atención médica.

Es útil tener estas conversaciones con sus cuidadores y el equipo de atención médica con antelación para que pueda pensar sobre sus opciones e identificar lo que es más importante para usted. En caso de que su cuidador/a o su médico/a tengan que tomar decisiones cuando usted esté enfermo/a, podrán hacerlo con la seguridad de que están siguiendo sus deseos.

Disposiciones anticipadas

Redactar su disposición anticipada es una forma de dar a conocer sus deseos sobre el tratamiento médico antes de necesitarlo. La disposición anticipada le permite expresar su decisión en materia de atención médica en caso de que esté demasiado enfermo/a o no pueda tomar decisiones. Hay tres tipos de disposiciones anticipadas en Texas:

Poder legal (notarial) para asuntos médicos

Este formulario le permite designar a una persona de confianza para que tome las decisiones sobre la atención médica en su nombre si usted no puede hacerlo por sí mismo/a.

Testamento en vida

Este formulario le permite informar qué tipo de atención médica desearía recibir o evitar si no puede hablar en su propio nombre.

Orden de no resucitar fuera del hospital (OOHDNR) para adultos

Es una orden firmada por un/a médico/a que le permite a usted rechazar los tratamientos para mantenerlo/a con vida cuando esté fuera del hospital. Si ingresa en el hospital y no desea recibir



tratamientos de soporte vital, comuníquese a su médico/a para que se firme una orden de no resucitarlo/a durante su estancia en el hospital.

Siempre puede cambiar de opinión y reevaluar sus opciones según sea necesario. Hable con un/a asesor/a de trabajo social para obtener más información sobre las disposiciones anticipadas.

Derivaciones y servicios de apoyo de MD Anderson

Es posible que necesite derivaciones a los siguientes departamentos o clínicas para tratar efectos secundarios o preocupaciones específicas.

Adolescent and Young Adult (AYA) Clinic (Clínica para Adolescentes y Adultos Jóvenes): atiende a pacientes entre 15 y 39 años de edad, ya sea en tratamiento activo o después de la terapia de supervivencia. Los pacientes tienen acceso a asesoramiento y cuidados que les ayudan a gestionar los hitos y retos que conlleva ser un paciente de cáncer siendo joven.

Bone Health Clinic (Endocrine Center) (Clínica de Salud Ósea [Centro Endocrino]): proporciona tratamiento para los trastornos óseos metabólicos o la pérdida ósea causada por los tratamientos contra el cáncer. Con un equipo multidisciplinar de expertos, la clínica evalúa y trata afecciones como la osteoporosis, la baja masa ósea, las fracturas, la pérdida de altura y la deficiencia de vitamina D.

Cancer Prevention Center (Centro de Prevención del Cáncer): ofrece una serie de servicios para ayudarle a aprender a reducir el riesgo de desarrollar cáncer o a detectarlo precozmente, cuando es más tratable. Los exámenes de detección de cáncer se basan en la edad, el género y el riesgo de desarrollar la enfermedad. MD Anderson también ofrece servicios de evaluación y reducción de riesgos, y evaluación diagnóstica, así como servicios de detección de los cánceres más comunes.

Cardiology Center (Cardiac Late Effects) (Centro de Cardiología [Efectos Cardíacos Tardíos]): trata las afecciones cardíacas y pulmonares que existían antes de que el/la paciente llegara a MD Anderson, así como las provocadas por el cáncer y sus tratamientos.

Endocrine Center (Centro Endocrino): aborda los efectos endocrinos a largo plazo, que pueden surgir en los pacientes debido al cáncer o a su tratamiento.

Fatigue Clinic (Internal Medicine) (Clínica de la Fatiga [Medicina interna]): ofrece un enfoque integral para tratar la fatiga mediante la evaluación de la carga de fatiga de cada paciente y el desarrollo de un programa personalizado de atención diseñado para aliviar la fatiga y ayudar a los pacientes a hacer frente al tratamiento del cáncer.

Gynecologic Oncology Center (Centro de Oncología Ginecológica): se centra en los aspectos físicos de la preservación de la fertilidad y las opciones reproductivas. Sus necesidades emocionales y psicológicas también son muy importantes y son atendidas.

Genetic Counseling (Asesoramiento Genético): proporciona información y apoyo sobre genética y afecciones hereditarias a una persona o familia. El objetivo del asesoramiento genético es proporcionar información clara y clínicamente relevante sobre los factores de riesgo genético de forma que sirva de apoyo y educación.

Healthy Living Clinic (Cancer Prevention Center) (Clínica de Vida Sana [Cancer Prevention Center]): un grupo de educadores de la salud proporcionan orientación detallada sobre cómo reducir su riesgo de desarrollar cáncer a través de la dieta y el ejercicio.

Integrative Medicine Center (Centro de Medicina Integrativa): ofrece terapias que reducen el estrés y la ansiedad de los pacientes y mejoran su bienestar físico, mental y emocional. En consulta con su equipo de MD Anderson, se diseña un enfoque integral para su atención oncológica.

Terapia para el linfedema (Rehabilitation Services [Servicios de Rehabilitación]): ofrece servicios para la prevención y el tratamiento del edema y el linfedema, incluyendo el drenaje linfático manual y la adaptación de prendas a medida.



Neuro-Oncology Center (Centro de Neurooncología) (tratamiento de neuropatías): aborda las afecciones del sistema nervioso central y periférico que pueden afectar a los pacientes con cáncer. El centro también puede diagnosticar y tratar los efectos cognitivos y conductuales del cáncer o ayudar a los pacientes a aprender formas de minimizar el impacto del cáncer en su calidad de vida.

Nutrition Counseling (Clinical Nutrition) (Asesoramiento Nutricional [Nutrición Clínica]): promueve una atención nutricional integral para nuestros pacientes.

Pain Management Center (Centro para el Manejo del Dolor): trabaja para encontrar la mejor atención para cada paciente que experimente dolor crónico (continuo) relacionado con su cáncer.

Psychiatry Center (Centro de Psiquiatría): ofrece servicios de apoyo personalizados a los pacientes de cáncer y a sus cuidadores, todos ellos diseñados para ayudar a maximizar la calidad de vida. Los servicios incluyen la gestión del estrés, la terapia cognitivo-conductual, el asesoramiento sexual y el asesoramiento familiar.

Rheumatology/Immunology (Internal Medicine Center) (Reumatología/Inmunología [Centro de Medicina Interna]): aborda la diabetes, las enfermedades del corazón, la hipertensión, la

disfunción tiroidea, las enfermedades reumáticas, los trastornos alérgicos e inmunológicos y otros trastornos metabólicos provocados por el cáncer o su terapia.

Dejar de fumar (Tobacco Treatment Program) (Programa de Tratamiento del Tabaquismo): ofrece servicios para dejar el tabaquismo, que incluyen asesoramiento conductual presencial, virtual o telefónico. También ofrece varios medicamentos para dejar de fumar, sin costo alguno para los pacientes con cáncer de MD Anderson que actualmente consumen tabaco (por ejemplo, cigarrillos, tabaco sin humo) o para aquellos que dejaron de consumir tabaco en los últimos 12 meses.

Social Work (Trabajo Social): ayuda a pacientes y cuidadores a hacer frente al impacto y los cambios derivados de un diagnóstico de cáncer. Los asesores titulados hablan sobre la planificación de los cuidados avanzados, la adaptación a su diagnóstico a lo largo del tiempo, las preocupaciones económicas, los problemas de seguridad y la conversación con los hijos o la familia. Los servicios son gratuitos, pueden prestarse en persona o por teléfono y no requieren la derivación de un médico/a o equipo médico.

Recursos

askMDAnderson: Los especialistas en información de salud pueden responder a sus preguntas sobre los recursos de MD Anderson. El personal de enfermería clínica está disponible para responder preguntas clínicas relacionadas con los síntomas después del horario laboral de la clínica y los fines de semana. 877-632-6789

The Learning Center (El Centro de Aprendizaje): una biblioteca de educación para pacientes que ofrece información actualizada y confiable sobre la prevención del cáncer, su tratamiento, cómo afrontar la enfermedad y la salud general. MDAnderson.org/TLC

myCancerConnection: la comunidad de apoyo al cáncer de MD Anderson ofrece apoyo individualizado y gratuito a los pacientes, cuidadores y supervivientes, independientemente del lugar donde reciban el tratamiento. Hay a su disposición supervivientes y cuidadores voluntarios capacitados para compartir su experiencia con el cáncer. Se puede solicitar ponerse en contacto con otra persona que tenga su mismo diagnóstico, tratamiento u otra experiencia relacionada con el cáncer. Contacte a través de MyChart o llamando al 800-345-6324. Obtenga más información en MDAnderson.org/myCancerConnection.

Recursos recomendados de educación para pacientes:
MDAndersonTLC.Libguides.com/Survivorship

Glosario

Antibióticos: medicamentos utilizados para tratar infecciones causadas por bacterias u hongos. Los antibióticos provienen de organismos vivos, como el moho.

Cambios psicosociales: estos cambios afectan a su forma de pensar, sentir, comportarse e interactuar con los demás, y a su manera de encontrar sentido y propósito a la vida.

Cataratas: las cataratas son una enfermedad en la que el cristalino del ojo se nubla. Cuando esto ocurre, la luz que entra en el ojo no se enfoca correctamente y esto da lugar a una borrosa que no puede corregirse con anteojos o lentes de contacto.

Diabetes: la diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. Esto puede causar ceguera, enfermedades del corazón, insuficiencia renal y amputaciones (pérdida de una parte del cuerpo).

Diarrea: deposiciones acuosas y frecuentes.

Enfoque interdisciplinar: cuando especialistas de diferentes áreas y disciplinas participan en la planificación del tratamiento.

Estreñimiento: cuando los alimentos se mueven con demasiada lentitud por el cuerpo, lo que dificulta o hace dolorosa la evacuación intestinal.

Glándula tiroides: produce y almacena hormonas que ayudan a controlar la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal y el ritmo al que los alimentos se convierten en energía. Esta glándula se encuentra en el cuello.

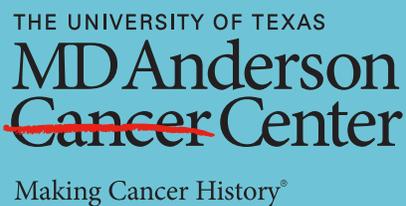
Glaucoma: enfermedad causada por un aumento de la presión del líquido del ojo que daña el nervio óptico del ojo. Sin tratamiento, el glaucoma puede causar ceguera. Puede no haber síntomas de glaucoma, pero un examen anual del ojo puede detectarlo.

Infertilidad: cuando una persona no puede tener hijos.

Inmunoterapia: tratamiento contra el cáncer que utiliza las propias defensas naturales del cuerpo para combatirlo.

Nueva normalidad: la vida que experimente después del cáncer puede ser diferente de la que experimentaba antes de que le diagnosticaran la enfermedad; es una "nueva normalidad".

Quimocerebro: cambios en la habilidades de pensamiento producidos por el cáncer o la quimioterapia (quimio). Los cambios pueden ser de leves a importantes.



Produced with funding provided by the Holiday Letter Program

Spanish translation of Survivorship: Living With, Through and Beyond Cancer
The University of Texas MD Anderson Cancer Center © 2012
Revised 02/2024, Patient Education