



Después del diagnóstico

Guía para pacientes y sus familias

After Diagnosis

A Guide for Patients and Families



**American
Cancer
Society®**

**Sociedad Americana
del Cáncer®**

Contenido

¿Qué es el cáncer?

¿Quién contrae el cáncer?

¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden conducir al cáncer?

¿Se puede heredar el cáncer?

¿Por qué a mí?

¿Me voy a morir?

¿Cómo puedo hacerle frente al cáncer?

Cáncer y depresión

¿Cómo puedo hablar de mi diagnóstico con las demás personas?

Su familia

"Proteger" ver sus compartir

Formas de sobrellevar sentimientos inesperados

Nuevas relaciones

Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Sus amigos

Decisiones referentes al tratamiento

¿Cuáles son los tratamientos contra el cáncer?

¿Cuál tratamiento es mejor para mí?

¿Qué es la remisión?

¿Qué es la clasificación por etapas ?

Cirugía

Quimioterapia

Terapias biológicas

Terapia alterna y complementaria

Estudios clínicos

¿Cómo se planifica el tratamiento?

¿Qué debo preguntarle a mi médico?

¿Sentiré dolor?

¿Podré trabajar durante el tratamiento?

¿Podré hacer ejercicio durante el tratamiento?

¿Cómo afectará el cáncer mi vida sexual?

¿Cómo pagaré todos los gastos?

¿Qué recursos están disponibles?

Sociedad Americana del Cáncer: quienes somos

Después del diagnóstico

Guía para pacientes y sus familias

Introducción

Un diagnóstico de cáncer presenta muchos retos para usted y sus seres queridos. Usted probablemente tenga muchas preguntas que hacer acerca de lo que significa tener cáncer: ¿será curable mi enfermedad?, ¿cuáles son las mejores opciones de tratamiento?, ¿será doloroso el tratamiento?, ¿cuánto tiempo durará el tratamiento?, ¿me hospitalizarán?, ¿cuánto costará?

Simplemente el tener algunas respuestas le ayudará a sentirse más en control de lo que le está pasando y menos ansioso sobre lo que se avecina. En esta publicación le ofrecemos algunas respuestas a muchas de sus preguntas sobre el cáncer y el tratamiento contra el cáncer. También le ofrecemos una descripción de lo que usted debe esperar de los servicios y las personas que están disponibles para ayudarlo a enfrentarse al cáncer. Para ayudarlo a sentirse más preparado para sus visitas con el equipo de profesionales que le atiende, le ofrecemos algunas sugerencias de preguntas que tal vez usted quiera hacerle. Esperamos que esta información le ayude a usted y a su familia a manejar algunos de los temores y preocupaciones que puedan tener sobre el cáncer y el tratamiento contra el cáncer.

Recuerde que el objetivo de nuestra información no es sustituir la consulta con su equipo de atención médica. El comunicarse abierta y sinceramente con su médico es la mejor manera de entender lo que le está pasando a su cuerpo y cómo se tratará de controlar la enfermedad mediante el tratamiento.

¿Qué es el cáncer?

El cáncer surge cuando las células de alguna parte del cuerpo comienzan a crecer sin control. Aunque existen muchos tipos de cáncer, todos comienzan debido al crecimiento sin control de las células anormales.

Las células normales del cuerpo crecen, se dividen y mueren en una forma ordenada. Durante los primeros años de vida de una persona, las células normales se dividen con más rapidez hasta que la persona alcanza la edad adulta. Posteriormente, las células normales de la mayoría de las partes del cuerpo sólo se dividen para reemplazar las células desgastadas o moribundas y para reparar lesiones.

Debido a que las células cancerosas continúan creciendo y dividiéndose, son diferentes de las células normales. En lugar de morir, viven más tiempo que las células normales y continúan formando nuevas células anormales.

Las células cancerosas surgen como consecuencia de daño en el ADN (DNA, en inglés). Esta sustancia se encuentra en todas las células y dirige sus funciones. La mayoría de las veces en las que el ADN se daña, el cuerpo puede repararlo. En las células cancerosas el ADN no se repara. Las personas pueden heredar ADN dañado, que es responsable de los tipos de cáncer hereditarios. Sin embargo, en muchas ocasiones el ADN de una persona se daña como consecuencia de alguna exposición ambiental como el fumar.

El cáncer usualmente asume forma de tumor. Algunos tipos de cáncer, como la leucemia, no forman tumores, sino que estas células cancerosas afectan la sangre y los órganos que producen la sangre y circulan a través de otros tejidos en los que pueden crecer.

Las células cancerosas a menudo viajan a otras partes del cuerpo donde comienzan a crecer y a reemplazar el tejido normal. Este proceso es llamado metástasis. Sin embargo, independientemente del lugar a donde el cáncer se pudiera propagar, siempre lleva el nombre del lugar donde comenzó. Por ejemplo, el cáncer del seno que se propaga al hígado, continúa llamándose cáncer del seno, y no cáncer del hígado.

No todos los tumores son cancerosos. Los tumores benignos (no cancerosos) no se propagan a otras partes del cuerpo (metástasis) y, con muy raras excepciones, no constituyen una amenaza para la vida.

Los diferentes tipos de cáncer pueden comportarse de maneras diferentes. Por ejemplo, el cáncer del pulmón y el cáncer del seno son enfermedades muy distintas. Crecen a distinta velocidad y responden a distintos tratamientos. Esta es la razón por la cual las personas con cáncer necesitan un tratamiento dirigido a su tipo de cáncer en específico.

La persona con cáncer necesita un tratamiento dirigido a su cáncer específico.

La mayoría de los tipos de cáncer se clasifican en uno de los cinco grupos principales, dentro de los cuales hay subtipos:

- **Carcinoma:** cáncer que surge a partir de las células que cubren la superficie del cuerpo (la piel), las glándulas (los senos, la próstata) y los órganos internos (pulmones, estómago e intestinos). Alrededor del 80% de todos los cánceres están dentro de esta categoría.
- **Sarcoma:** cáncer que se presenta en los tejidos conectivos, tales como los huesos, los tendones, los cartílagos, la grasa y el músculo.
- **Leucemia:** cáncer que comienza en las células de la médula ósea que producen la sangre.
- **Linfoma:** cáncer que se presenta en las células del sistema inmunológico. La enfermedad de Hodgkin (linfoma de Hodgkin) y el linfoma no Hodgkin se encuentran dentro de este grupo.
- **Mieloma:** cáncer que se presenta en las células del plasma de la médula ósea.

¿Quién contrae el cáncer?

Más de un millón de personas contraen cáncer cada año en Estados Unidos. Casi la mitad de todos los hombres y un poco más de un tercio de todas las mujeres en Estados Unidos tendrán cáncer en alguna etapa de su vida. Cualquier persona puede contraer cáncer a cualquier edad. Sin embargo, alrededor de tres cuartas partes de todos los casos de cáncer ocurre en personas de más de 55 años de edad. El cáncer puede presentarse en todos los grupos étnicos y raciales de la población de Estados Unidos.

Hoy día, aproximadamente 9 millones de personas viven con cáncer o se han curado de la enfermedad. Mientras más temprano se detecte el cáncer y se inicie el tratamiento,

mayores serán las probabilidades de curación para el paciente. Es por esta razón que la detección temprana del cáncer es un arma tan importante en la lucha contra esta enfermedad.

¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden conducir al cáncer?

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumenta las probabilidades de que una persona contraiga una enfermedad. Algunos factores de riesgo se pueden cambiar, pero otros no. Los factores de riesgo del cáncer pueden incluir la edad de la persona, sexo y antecedentes familiares. Otros pueden estar asociados con algunos factores en el ambiente que causan cáncer. Además, existen otros que están asociados con el estilo de vida como el uso del tabaco y el alcohol, la alimentación y la exposición al sol.

Tener un factor de riesgo significa que una persona tiene mayores probabilidades de contraer el cáncer en algún momento de su vida. Sin embargo, el hecho de tener uno o más factores de riesgo no significa que una persona contraerá cáncer. Algunas personas con uno o más factores de riesgo jamás contraen la enfermedad, mientras que otras personas que contraen cáncer no tienen factores de riesgo aparentes. Aun cuando un paciente que tiene un factor de riesgo es diagnosticado con cáncer, no hay manera de probar que realmente el factor de riesgo fue lo que le causó el cáncer.

Los diferentes tipos de cáncer tienen diferentes factores de riesgo. Algunos de los factores de riesgo principales incluyen los siguientes:

- El cáncer de los pulmones, la boca, la faringe (garganta), la laringe, la vejiga, el riñón, el cuello uterino, el esófago y el páncreas están asociados con el uso del tabaco, incluidos los cigarrillos, los cigarros (puros), el tabaco de mascar y el tabaco en polvo (rapé). El hábito de fumar causa por sí solo aproximadamente una tercera parte de todas las muertes por cáncer.
- El cáncer de la piel está asociado con la exposición sin protección a la luz solar intensa.
- Los factores de riesgo del cáncer del seno incluyen varios factores: la edad; antecedentes personales o familiares de cáncer del seno; los cambios en los niveles hormonales

durante la vida, como la edad de la primera menstruación, la cantidad de embarazos y la edad en el momento de la menopausia; la obesidad; la actividad física y el consumo de alcohol.

- Aunque todos los hombres corren el riesgo de padecer de cáncer de la próstata, hay varios factores que pueden aumentar las probabilidades de contraer la enfermedad, tales como la edad, la raza y la alimentación. La probabilidad de padecer de cáncer de la próstata aumenta con la edad. El cáncer de la próstata es más común en los hombres de raza negra que en los de raza blanca (aún no sabemos la razón). Una alimentación con alto contenido de grasas puede influir en el origen del cáncer de la próstata. Asimismo, los hombres, cuyo padre o un hermano haya tenido este tipo de cáncer, también tienen mayores probabilidades de padecerlo.

En general, se estima que un tres cuartas partes de todos los casos de cáncer en Estados Unidos está relacionado con factores ambientales que incluyen el uso del tabaco, la alimentación y enfermedades infecciosas, así como algunas sustancias químicas y la radiación. Entre estos factores, el uso del tabaco, la alimentación poco saludable y la falta de actividad física son los que podrían afectar más el riesgo de cáncer de una persona. Las investigaciones demuestran que aproximadamente una tercera parte de todas las muertes por cáncer está relacionada con la alimentación y con la falta de actividad física durante la adultez.

Las investigaciones demuestran que aproximadamente una tercera parte de todas las muertes por cáncer está relacionada con la alimentación y con la falta de actividad física.

Ciertos tipos de cáncer están relacionados con infecciones víricas y podrían prevenirse mediante cambios en el comportamiento o vacunas. La protección de los rayos solares hubiese podido prevenir más de 1 millón de los casos de cáncer de la piel que se estima serán diagnosticados en este año.

¿Se puede heredar el cáncer?

Aunque muchas personas creen que el cáncer es un problema que viene de familia, el cáncer no puede pasar de un padre a un hijo de la misma forma que la altura y el color de los ojos. Aunque algunos tipos de cáncer tienen factores de riesgo

genéticos, la mayoría de las personas con cáncer no heredó la enfermedad, ni se la pasaron a sus hijos.

Las personas cuyos parientes consanguíneos cercanos (padres o hermanos) padecen ciertos tipos de cáncer podrían tener mayores probabilidades de padecer esos tipos de cáncer. El ambiente y los factores asociados con el estilo de vida, tales como la alimentación, los cambios hormonales y la exposición a sustancias que causan cáncer, podrían afectar significativamente el riesgo de una persona de contraer cáncer.

Sólo aproximadamente 5% de todos los tipos de cáncer son hereditarios. Estos cánceres incluyen:

- Cáncer del seno
- Cáncer del colon
- Cáncer de la próstata
- Cáncer de ovario
- Melanoma (un tipo de cáncer de la piel)
- Tumor de Wilms (cáncer del riñón en niños)
- Retinoblastoma (un tipo de cáncer ocular infantil)

Sin embargo, el tener un hermano(a), madre o padre con melanoma, cáncer del seno, cáncer del colon, etc., no significa que una persona contraerá la enfermedad. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres diagnosticadas con cáncer del seno no tienen antecedentes familiares de esta enfermedad.

¿Por qué a mí?

La primera pregunta que con frecuencia se hace una persona cuando se le ha diagnosticado cáncer es "¿qué fue lo que hice?" o "¿por qué yo?". En vista de que los médicos no pueden determinar con seguridad la causa del cáncer en cada individuo, muchas personas tienen sus propias ideas acerca de lo que originó la enfermedad.

Algunas personas creen que están siendo castigadas por algo que hicieron o dejaron de hacer en el pasado. Otras piensan que si hubieran hecho algo de diferente manera, hubieran podido prevenir la enfermedad. La mayoría de las personas se preguntan si fueron ellas mismas las que de alguna forma se causaron el cáncer.

Si usted está teniendo estos sentimientos, es importante recordar que no está solo. Todos estos pensamientos y

creencias son comunes en los pacientes con cáncer. Recuerde también que el cáncer no es un castigo por lo que hizo en el pasado. No se enfoque en culparse a sí mismo o en buscar maneras en las que usted de alguna forma hubiese podido prevenir el cáncer. El cáncer no es su culpa y casi nunca es posible determinar su causa exacta para cada caso. En su lugar, enfóquese en cuidarse a sí mismo ahora, tanto física como mentalmente.

¿Me voy a morir?

El temor más grande de muchos de los pacientes de cáncer se centra en esta pregunta, y es totalmente normal hacerla. Puede ser un consuelo el saber que el pronóstico para muchas personas diagnosticadas con cáncer es muy bueno. Más de la mitad de todas las personas diagnosticadas con cáncer se curarán con los tratamientos que están a nuestro alcance en la actualidad. Muchas personas todavía creen que "el cáncer es sinónimo de muerte". Pero la realidad es que la mayoría de los casos de cáncer pueden ser tratados eficazmente. Más de la mitad de las personas que contraen cáncer hoy día sobrevivirán. Además, actualmente existen aproximadamente 9 millones de personas en Estados Unidos que han tenido cáncer. Este número está aumentando, ya que son más las personas que están viviendo con cáncer que las que mueren por su causa.

La realidad es que la mayoría de los casos de cáncer pueden ser tratados. Recuerde que más de la mitad de las personas que contraen cáncer hoy día sobrevivirán.

Cada caso de cáncer es diferente. Es sencillo tratar algunos casos, especialmente si se detectan en etapas iniciales, mientras que otros son más difíciles. En las últimas décadas, los médicos y científicos han hecho muchos avances en el tratamiento eficaz de algunas formas de cáncer. Muchas personas se recuperan completamente, mientras que otras viven años con el cáncer bien controlado.

Incluso las personas que continúan con cáncer después del tratamiento siguen adelante con pocos cambios en sus vidas. Para estas personas, el cáncer es una enfermedad continua que podría compararse con la diabetes. Muchas personas con diabetes llevan una vida normal cuando siguen su plan de tratamiento; muchos tipos de cáncer se pueden tratar de manera similar.

¿Cómo puedo hacerle frente al cáncer?

Inicialmente, la mayoría de las personas diagnosticadas con cáncer necesitan tiempo para ajustarse a la noticia, pensar sobre lo que es más importante para sus vidas, y buscar apoyo de sus seres queridos. Para muchos, este es un período difícil en el que hay muchas emociones - sentimientos que son normales, tales como incredulidad, impacto, temor e ira. Estos sentimientos consumen mucha energía mental, lo que puede hacer difícil absorber y comprender toda la información médica que los profesionales de la salud le dan a los pacientes de cáncer. Probablemente le tome algún tiempo absorber y comprender lo que significan para usted su diagnóstico y sus opciones de tratamiento, tanto física como emocionalmente.

Puede ser beneficioso saber que muchas personas con cáncer dicen que el haber sido diagnosticadas con cáncer les dio la oportunidad de reconsiderar la vida y de encontrar fortalezas y habilidades que no sabían que poseían. Algunos incluso dicen que la experiencia realmente ha mejorado su calidad de vida.

Las personas lidian con el cáncer en formas distintas, igual que como se enfrentan a muchos otros problemas de la vida. Las formas en la que el cáncer afecta el cuerpo y el estilo de vida de cada persona son únicas, y toda persona posee su propia estrategia para sobrellevar la situación. La mayoría de las personas encuentran maneras de continuar con su trabajo, pasatiempos y relaciones sociales.

Las personas lidian con el cáncer igual que como se enfrentan a muchos otros problemas de la vida en formas distintas.

A medida que busca una manera para enfrentar la situación que le funcione, es recomendable que intente alguna de las siguientes sugerencias:

- **Construya su base de conocimientos.** Para algunas personas el aprender lo más que puedan sobre su diagnóstico y opciones de tratamiento les da una sensación de control sobre lo que está pasando. Junto con su equipo de cuidados, le podemos ofrecer información confiable sobre el cáncer y le podemos poner en contacto con otros recursos. Llame a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-227-2345
- **Expresé sus sentimientos.** Muchas personas descubren

que expresar sus sentimientos de alguna forma puede ayudarles a mantener una actitud positiva en relación con el tratamiento. Muchas personas creen que el expresar tristeza, miedo o ira es una señal de debilidad; pero en realidad es lo contrario, es mucho más difícil expresar emociones complejas e intensas que tratar de esconderlas. Esconder sus sentimientos también puede hacer mucho más difícil encontrar una manera eficaz de enfrentarlos. Existen muchas maneras de expresar sus sentimientos, encuentre una que sea la más cómoda para usted. Usted pudiera escoger hablar con amigos o familiares de confianza, llevar un diario personal o incluso tratar de expresar sus sentimientos a través de la pintura o el dibujo.

- **Cúidese a sí mismo.** Todos los días, tómese el tiempo para hacer algo que le guste. Prepare su comida favorita, comparta algún tiempo con un amigo que le levante el ánimo, vea una película, medite, escuche su música favorita o haga cualquier cosa que le sea más placentera.
- **Haga ejercicio.** Si desea hacerlo, y su médico también piensa que está listo, comience un plan moderado de ejercicios como caminar, yoga, nadar o estiramiento. El ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor con respecto a su cuerpo.
- **Póngase en contacto con otras personas.**
 - Probablemente habrá momentos en los que será difícil encontrar fuerzas y la situación se sentirá abrumadora. Usted podría sentirse como si no pudiera hacer todo esto por sí solo. Si se siente cómodo haciéndolo, amplíe su círculo de recursos contactando amigos, familiares u organizaciones de apoyo. Estas personas pueden ayudarle a recordar que no está solo en esta travesía. Ellos estarán allí para compartir sus miedos, esperanzas y logros personales, a cada paso del camino.
- **Intente mantener una actitud positiva.** Actualmente no hay investigación que demuestre que la actitud de una persona garantiza la supervivencia. Sin embargo, mantenerse optimista puede, en general, afectar positivamente la calidad de su vida a lo largo de su experiencia con el cáncer. Recuerde que el hecho de tener una actitud positiva no significa que usted y sus seres queridos nunca deben sentirse tristes, tensos o inseguros, sino que usted continúa sobrellevando estos sentimientos a medida que van surgiendo. El hacer esto le ayudará a no sentirse abrumado por los sentimientos. Algunas veces, las personas que creen que una actitud positiva es la clave para la supervivencia, más adelante podrían culparse a sí mismas si reaparece su enfermedad. El cáncer es una enfermedad muy compleja y las actitudes de las personas

no causan ni curan el cáncer.

Cáncer y depresión

Justo después de enterarse de que tienen cáncer, muchas personas podrían pasar por un período de aflicción y duelo. Las personas lloran porque ya no son saludables y por la pérdida de su seguridad en la vida. Este período de aflicción podría parecerse a una depresión clínica, pero no es lo mismo. La aflicción, es decir, la experimentación de tristeza, miedo, ira o períodos de llanto, es una reacción normal y saludable ante la noticia de un problema grave de salud. A menudo este período no dura mucho tiempo y sirve como una vía para que las personas comprendan todo lo que ha cambiado en sus vidas. Alrededor de una de cada cuatro personas con cáncer padece de depresión clínica, lo cual dificulta que la persona siga el tratamiento médico, tome decisiones con respecto a su tratamiento o incluso que continúe funcionando en su vida diaria. Hable con su médico si tiene inquietudes o preguntas sobre la depresión clínica.

Usted podría tener una depresión clínica si su período de aflicción:

- Parece prolongarse (por semanas) y no mejorar
- A menudo incluye sentimientos abrumadores de desvalorización y desesperanza
- Interfiere con frecuencia en sus actividades cotidianas (como el estar demasiado triste como para salir de la casa o pararse de la cama).

A muchas personas que piensan que podrían estar deprimidas les da vergüenza pedir ayuda. La depresión clínica no es un signo de debilidad, ni tampoco es culpa de nadie. También podría ser beneficioso saber que la depresión clínica puede tratarse con medicinas, consejería o una combinación de ambos. El tratamiento contra la depresión le ayuda a sentirse mejor y también le ayuda a recobrar la sensación de control y optimismo.

¿Cómo puedo hablar de mi diagnóstico con las demás personas?

Su familia

Cuando alguien es diagnosticado con cáncer, las funciones y rutinas de la familia pueden cambiar. Por ejemplo, su familia podría necesitar ayudarlo con las tareas que antes usted realizaba solo. Cada cual debe discutir los cambios que se necesitan hacer en la rutina familiar. De esta forma, usted puede tomar decisiones como un equipo y cooperar para que todos se sientan cómodos con la nueva rutina.

Es posible que usted no pueda hacer todo lo que acostumbraba. Posiblemente usted quiera ser independiente o sienta temor de ser una carga para sus seres queridos. Si no hay razones médicas que indiquen lo contrario, continúe haciendo todo lo que antes acostumbraba hacer. Además, usted y su familia deben continuar haciendo las actividades que siempre solían hacer juntos (jugar bridge, pescar, hacer ejercicio, jugar baloncesto, etc.), esta es una manera sana y divertida de seguir funcionando como un equipo.

"Proteger" versus compartir

El cáncer afecta a toda la familia, no solamente a la persona a quien se le diagnostica. En ocasiones, algunos familiares pueden tratar de "protegerlo" a usted, o a otros miembros de la familia, de noticias o eventos desagradables. El deseo de proteger a los seres queridos es comprensible; sin embargo, esto con frecuencia no sólo es imposible, sino que desgasta las energías que pueden usarse para comunicarse más abierta y saludablemente. Si su familia parece estar tratando de evitar que se sienta abrumado, les puede decir de forma gentil que podrían gastar mejor sus energías brindándole apoyo y cuidándose a sí mismos.

Cuando informa a sus familiares cómo se siente, tanto emocional como físicamente, podrán entender sus desafíos, brindarle apoyo y ayudarlo a tomar decisiones con pleno conocimiento de la información. Mientras más informados se sientan sus familiares y seres queridos, más cómodos se sentirán hablando con usted y proveyéndole ayuda y apoyo.

Formas de sobrellevar sentimientos inesperados

Aun en las familias más unidas, los familiares a veces resienten cuando uno de ellos está enfermo y no puede cumplir con sus responsabilidades durante algún tiempo. Esto es especialmente cierto cuando la situación se prolonga por un largo tiempo. Los miembros de la familia pueden sentir ira hacia usted, ya sea abiertamente o no, porque sus vidas están cambiando de una manera abrumadora. Si bien usted pudiera ser el único blanco disponible para esta ira, recuerde que la

situación tiene la culpa, no usted.

Aunque este tipo de ira puede crear confusión y perturbar a todos, es una respuesta normal a un cambio de vida significativo. Lo mejor que pueden hacer los unos por los otros es ser honestos acerca de lo que sienten. A menudo el miedo ante el futuro y los sentimientos de culpa, frustración y confusión causan menos temor cuando se comunican de una forma considerada y honesta. Esto también les ayuda a sentirse liberados de las preocupaciones y los miedos que no habían comunicado. Usted, junto con ellos, puede comenzar a sentirse más esperanzado sobre el futuro.

Algunas veces usted y sus seres queridos sentirán que no están en armonía. Por ejemplo, usted podría tener muchas esperanzas, mientras que su cónyuge podría estar asustado, o viceversa. Esto puede ser desalentador, pero debe recordar que las personas reaccionan de diferente manera ante las situaciones difíciles. Las experiencias y la personalidad de cada persona afectan la forma en que reacciona ante los problemas.

Algunos miembros de la familia tal vez se dejen absorber más por el trabajo, algunos podrían reaccionar involucrándose más de la cuenta en su tratamiento y en su vida privada, mientras que otros podrían interesarse en actividades fuera de la casa. Aunque pudiera ser difícil, el hablar sobre sus diferentes estrategias para enfrentar la situación les ayudará a respetarse, a entenderse unos a otros y a trabajar juntos.

Nuevas relaciones

Si no tenía pareja cuando le diagnosticaron el cáncer, podría tener dudas acerca de cuándo y cómo informarle de esto a una nueva pareja. Confíe en usted mismo para juzgar cuál es el mejor momento para compartir este aspecto de su vida. Usted decide si dará a conocer esto al principio de la relación o más tarde. Recuerde que esa decisión es suya y no de nadie más; cualquiera que sea la reacción, usted no tiene la culpa por compartir la noticia en un mal momento. Podría serle útil practicar con un amigo lo que dirá, antes de decírselo a su nueva pareja.

Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Si en su familia hay niños pequeños, tal vez usted se pregunte cómo lidiarán con la enfermedad que usted padece. La manera de reaccionar de un niño a una noticia perturbadora dependerá en una gran parte de la forma en que los adultos manejen la situación. Aun cuando estamos conscientes de esto,

decidir cómo hablar sobre el cáncer con los niños puede resultar muy difícil. A menudo, los adultos tienen sentimientos propios muy dominantes sobre su diagnóstico o el diagnóstico de un familiar, y tal vez quieran proteger a los niños de sus miedos, frustraciones y preocupaciones.

Sin embargo, si a los niños no se les brinda una explicación sincera de la situación, llegarán a sus propias conclusiones incorrectas e igualmente abrumadoras. Tanto los adultos como los niños pueden aprender, y aprenden, a enfrentar el cáncer y sus tratamientos. Cuando hable con los niños sobre el cáncer, debe brindarles información sencilla, pero veraz, en una forma que puedan entender. Lo mejor es brindarles la información poco a poco según sea lo apropiado para la edad del niño y su nivel de comprensión. Asegúrese de darle a los niños la oportunidad de preguntar y obtener respuestas a sus preguntas.

Si usted cree que es apropiado, también es aconsejable que un trabajador social o psicólogo escolar hable con el niño. Estos profesionales podrían conocer grupos de apoyo para niños en su área. También le pueden ofrecer al niño una fuente de apoyo fuera de las lágrimas, frustraciones y preocupaciones de la familia.

Sus amigos

La decisión de hablar de su diagnóstico con sus amigos es completamente suya. Sin embargo, por lo general lo mejor es ser sincero con las personas cercanas a usted respecto a su enfermedad. Guardar el cáncer en secreto puede causar más tensión en los momentos en que usted podría beneficiarse del apoyo de los demás. Recuerde también que sus amigos probablemente sabrán de su cáncer en algún momento. Cuando esto suceda, es probable que se sientan lastimados porque no se los dijo, y en consecuencia será más difícil para ellos brindarle su apoyo.

Antes de hablar con otras personas acerca de su enfermedad, tome en cuenta sus propios sentimientos, las razones por las que hablará con ellos y lo que puede esperar de ellos. Las personas reaccionan de forma muy diferente ante las noticias perturbadoras; por lo tanto, intente estar preparado para toda una gama de reacciones. A menudo, las personas no saben qué decir, lo que hace que se sientan incómodas o se comporten torpemente al hablar del tema. También es posible que se sientan tristes y temerosas de molestarlo y, por lo tanto, pueden retirarse o distanciarse. Algunas personas podrían reaccionar de manera extremadamente considerada o indiscreta. Algunas veces las personas reaccionan inconscientemente de una manera

hiriente debido a su propio miedo y falta de información.

Lo más probable es que sus amigos quieran ayudarle, pero no sepan con exactitud cómo hacerlo. Esté preparado para indicarles cómo pueden ayudarle. La ayuda puede consistir en detalles tales como ofrecer transporte para ir y regresar de la clínica, la compra de los víveres o el cuidado de las mascotas.

Una vez que las personas tengan el tiempo para ajustarse a la noticia, no tenga miedo de ayudarles a comprender lo que está pasando con usted. Explíqueles qué tipo de cáncer tiene y los tratamientos que necesita. Dígales que el cáncer no es una sentencia de muerte ni es contagioso. Pregúnteles lo que piensan y lo que sienten y trate de contestar sus preguntas. Trate de hablarles claro y de expresar abiertamente sus necesidades y sentimientos. Generalmente causa más tensión ocultar las emociones que expresarlas. Compartir con otras personas puede ayudarle tanto a usted como a sus seres queridos.

Decisiones referentes al tratamiento

El número de opciones de tratamiento que usted tenga dependerá del tipo de cáncer, la etapa de la enfermedad y otros factores individuales, tales como su edad, su estado general de salud y sus preferencias personales. Usted es una parte esencial de su equipo de profesionales que le atiende y debe hablar con ellos sobre cuáles opciones de tratamiento le convienen más.

No tenga miedo de hacer todas las preguntas que tenga. Asegúrese de comprender sus opciones. Un diagnóstico de cáncer casi siempre hace que las personas sientan cierta urgencia en decidir acerca del tratamiento y los servicios. Sin embargo, es importante que dedique el tiempo necesario a considerar todas las opciones a su disposición a fin de que esté lo mejor informado posible.

¿Cuáles son los tratamientos contra el cáncer?

Los cuatro tipos principales de tratamiento contra el cáncer son: la cirugía, la radiación, la quimioterapia y las terapias biológicas. Posiblemente también haya escuchado hablar sobre las terapias hormonales, como el tamoxifeno, y sobre las opciones de trasplante, como los que se hacen con la médula ósea.

¿Cuál tratamiento es mejor para mí?

Su tratamiento contra el cáncer se basa en su situación

particular. Ciertos tipos de cáncer responden muy diferente a diferentes tipos de tratamiento; por lo tanto, es vital determinar el tipo de cáncer para saber qué tratamientos serán más eficaces. La etapa del cáncer (qué tan propagado está) también determinará el mejor plan de tratamiento, ya que los cánceres en etapa inicial responden a diferentes tratamientos que los cánceres en etapas avanzadas. Su estado general de salud, su estilo de vida y sus preferencias personales también son importantes factores que deben considerarse al decidir cuáles opciones de tratamiento son mejores para usted. Es posible que no todos los tipos de tratamiento sean eficaces para su situación, por lo que debe asegurarse de comprender sus opciones. No tenga miedo de hacer preguntas, es su derecho saber cuáles tratamientos podrían ayudarle más y cuáles podrían ser sus efectos secundarios.

Tratamiento paliativo versus tratamiento curativo: antes de empezar un tratamiento, pregunte cuál es su objetivo. ¿Es el objetivo del tratamiento curar el cáncer, controlarlo o tratar los síntomas? En ocasiones, el objetivo del tratamiento puede cambiar una vez iniciado el tratamiento.

¿Qué es la remisión?

La remisión es un período de tiempo en el que el cáncer está respondiendo al tratamiento o está controlado. En una remisión completa, todos los signos y síntomas de la enfermedad desaparecen. También es posible que un paciente tenga una remisión parcial en la que el cáncer se encoge, pero no desaparece completamente. Las remisiones pueden durar desde varias semanas hasta muchos años. Las remisiones completas pueden continuar por años y en estos casos puede considerarse que la persona se curó. Si la enfermedad regresa, a menudo puede ocurrir otra remisión con tratamiento adicional. Un cáncer que ha recurrido podría responder a un tipo distinto de tratamiento, incluyendo una combinación de medicamentos diferente.

¿Qué es la clasificación por etapas?

La clasificación por etapas es el proceso de investigar hasta dónde se ha propagado el cáncer. Este es un paso muy importante para determinar sus opciones de tratamiento, y también proveerá a su equipo de profesionales que le atiende una idea más clara de la expectativa de recuperación. La clasificación por etapas puede tomar tiempo, y usualmente las personas están ansiosas de comenzar el tratamiento lo antes posible. No se preocupe si el proceso de

clasificación por etapas está ocupando el tiempo que se podría usar para el tratamiento. Tenga presente que al clasificar el cáncer, usted y su equipo de cuidado médico sabrán cuáles tratamientos serán más eficaces antes de comenzar el tratamiento.

Existe más de un sistema para realizar esta clasificación. El sistema TNM es el que se usa más frecuentemente. Proporciona tres datos claves:

T se refiere al tamaño del tumor y si el cáncer se ha propagado a tejidos y órganos cercanos.

N describe en qué medida se ha propagado el cáncer a los ganglios linfáticos cercanos.

M muestra si el cáncer se ha propagado (ha hecho metástasis) a otros órganos del cuerpo.

Las letras o los números que aparecen después de la T, N y M proveen más detalles acerca de cada uno de estos factores. Por ejemplo, un tumor clasificado como T1, N0, M0 es un tumor muy pequeño, que no se ha propagado a los ganglios linfáticos ni a órganos distantes del cuerpo.

Una vez que se hayan establecido las descripciones TNM, pueden agruparse en un grupo más sencillo de etapas, denominadas etapa 0 a etapa IV (0-4). En general, mientras más bajo es el número, menor es la propagación del cáncer. Un número más alto, como la etapa IV (4), significa que el cáncer es más grave y se ha propagado.

Después de analizar los resultados de sus pruebas, su médico le dirá la etapa en que se encuentra su cáncer. Asegúrese de hacerle a su médico cualquier pregunta que usted tenga sobre lo que significa la etapa de su cáncer y cómo afectará sus opciones de tratamiento.

Cirugía

Con frecuencia, la cirugía es la primera opción de tratamiento para muchos casos de cáncer. Muchas personas con cáncer se someten a cirugía. Si el cáncer parece estar restringido a una zona (localizado), puede utilizarse la cirugía para extirparlo junto con el tejido circundante que pudiera contener células cancerosas. Algunas veces es difícil determinar el alcance de la cirugía que se necesitará hasta que el cirujano ve la extensión del cáncer durante la operación. Si el tumor no se ha propagado a otras áreas, es muy probable que la cirugía tenga éxito. Actualmente, la cirugía ofrece las mejores

probabilidades de cura para muchos tipos de cáncer.

Otros tratamientos, como la radioterapia y la quimioterapia, se pueden utilizar junto con la cirugía. Éstos se pueden administrar antes o después de la cirugía.

Radioterapia

Al igual que la cirugía, la radioterapia se utiliza para tratar el cáncer localizado. La radioterapia se utiliza para destruir o dañar las células cancerosas de tal manera que no puedan reproducirse, y puede utilizarse sola o además de la cirugía o la quimioterapia. Más de la mitad de todas las personas con cáncer reciben tratamiento de radiación en alguna ocasión.

La radioterapia se administra ya sea con rayos externos de alta energía o mediante implantes colocados cerca del tumor. La radioterapia externa no es dolorosa y es similar a la toma de una radiografía con rayos X. Generalmente se administra en un centro ambulatorio, y el paciente puede irse a su casa el mismo día. El tratamiento por lo general se administra cinco días a la semana durante cinco a ocho semanas, dependiendo del tamaño, la ubicación y el tipo de cáncer que se está tratando.

En ciertos casos, la radiación se puede administrar a través de implantes, algunas veces llamadas partículas o semillas. Estos son pequeños recipientes de radiación que se colocan en o cerca del tumor mientras el paciente está bajo anestesia general o local. A través de este método, el paciente puede recibir una dosis total más alta de radiación en un área más pequeña y en un período de tiempo más corto que con la radiación externa.

Los implantes de radiación se utilizan en ocasiones para casos de cáncer de la próstata, cabeza y cuello, útero y cuello uterino. Algunos implantes pueden colocarse en el cuerpo en una clínica para pacientes ambulatorios, mientras que otros podrían requerir que la persona permanezca en el hospital durante unos cuantos días. Los implantes generalmente no causan dolor intenso; sin embargo, podrían ocasionar algunas molestias si se fijan en su lugar con la ayuda de un aplicador. Una vez que se retira el implante, la radiactividad desaparece del cuerpo.

Efectos secundarios de la radioterapia: los efectos secundarios varían de un paciente a otro y dependen de la parte del cuerpo que se esté tratando y de la cantidad de radiación utilizada. Los efectos secundarios más comunes son

cansancio, cambios en la piel en el área tratada y cierta pérdida del apetito. Otros efectos secundarios por lo general se relacionan con el tratamiento de áreas específicas, tales como pérdida del cabello después de un tratamiento de radiación en la cabeza. Afortunadamente, la mayoría de los efectos secundarios desaparecen con el tiempo. Mientras tanto, hable con su equipo de cuidado médico sobre las formas en que puede reducir las molestias que esté sintiendo.

Quimioterapia

Así como la cirugía y la radioterapia se utilizan para tratar casos en los que el cáncer esté limitado a una zona, la quimioterapia se utiliza para tratar las células cancerosas que se han propagado (han hecho metástasis) en otras partes del cuerpo. Dependiendo del tipo de cáncer y de su etapa de desarrollo, la quimioterapia se puede utilizar para: curar el cáncer, evitar que el cáncer se propague, hacer más lento su crecimiento, destruir las células cancerosas que se hayan propagado a otras partes del cuerpo o aliviar los síntomas ocasionados por el cáncer.

La quimioterapia consiste en tratar el cáncer con medicamentos de acción intensa que por lo general se inyectan en la vena o se administran por vía oral. A diferencia de la radioterapia o la cirugía, los medicamentos quimioterapéuticos pueden tratar el cáncer que se haya propagado, ya que viajan por todo el cuerpo a través del torrente sanguíneo. A menudo se utiliza una combinación de medicamentos en vez de uno solo.

La quimioterapia se administra en ciclos, cada uno de ellos seguido por un período de recuperación. El curso total de la quimioterapia con frecuencia dura alrededor de seis meses, pero generalmente varía entre tres y nueve meses. Después de que el cáncer se extirpa mediante cirugía, la quimioterapia puede reducir el riesgo de que el cáncer reaparezca.

Efectos secundarios de la quimioterapia: los efectos secundarios de la quimioterapia dependen del tipo de medicamentos, de la cantidad administrada y de la duración del tratamiento. Los más comunes son náusea y vómito, pérdida temporal del cabello, aumento de probabilidades de infección y cansancio. Muchos de estos efectos secundarios pueden ser incómodos o le pueden perturbar emocionalmente. Sin embargo, la mayoría de los efectos secundarios se pueden controlar con medicamentos, métodos de cuidado de apoyo o cambiando el programa del tratamiento. Si usted experimenta efectos secundarios, pregúntele a su médico

sobre las formas de ayudar a aliviarlos o prevenirlos. También, mantenga informado a su médico sobre todos los efectos secundarios que se le presenten, ya que algunos requieren atención médica inmediata.

El cansancio es uno de los efectos secundarios más comunes tanto de la radioterapia como de la quimioterapia. Al igual que la mayoría de los demás efectos secundarios, el cansancio desaparecerá una vez terminado el tratamiento. Usted puede ayudarse descansando bien, manteniendo una dieta balanceada, tomando bastantes líquidos y planeando sus actividades de tal manera que incluyan períodos de descanso frecuentes.

La caída del cabello es otro efecto secundario que causa preocupación. La mayoría de las personas piensan que su estilo de cabello forma parte de su identidad, por lo que es normal que se preocupen por la pérdida del cabello. A algunas personas se les cae el cabello durante los tratamientos de quimioterapia (y algunas veces con el tratamiento de radiación en la cabeza), mientras que a otras no, aunque se les administren los mismos medicamentos. No todos los medicamentos causan la caída del cabello, pero cuando esto sucede, el cabello casi siempre vuelve a crecer después de haber terminado el tratamiento. Cuando se cae el cabello, generalmente empieza a las dos semanas de haber iniciado la terapia y aumenta de uno a dos meses después del inicio de la terapia. A menudo, el cabello comienza a crecer nuevamente antes de que se termine la terapia. Con sombreros, turbantes, pañuelos y pelucas especialmente diseñadas, la mayoría de las personas encuentran una manera satisfactoria de manejar la caída del cabello hasta que éste les vuelve a crecer.

Los pacientes que reciben quimioterapia algunas veces se desalientan por el largo tiempo que dura su tratamiento o por los efectos secundarios que están padeciendo. Si esto le sucede a usted, hable con su médico. Hay maneras de reducir los efectos secundarios o de hacer que sea más fácil manejarlos. Recuerde que los beneficios que se espera obtener del tratamiento deben superar cualquier problema que usted pudiera tener debido a éste.

Terapias biológicas

El sistema inmunológico, el mecanismo de defensa natural del cuerpo, desempeña un papel importante en la respuesta del cuerpo ante el cáncer. Por lo menos algunas formas de cáncer ocurren cuando el sistema inmunológico deja de destruir las células cancerosas o de impedir su crecimiento. La terapia

biológica es un tratamiento efectivo para ciertos tipos de cáncer. En ocasiones se le llama inmunoterapia, o terapia modificadora de la respuesta biológica. Las terapias biológicas utilizan el sistema inmunológico para luchar contra el cáncer o para disminuir los efectos secundarios de algunos tratamientos contra el cáncer.

Las terapias biológicas pueden actuar de varias maneras en el tratamiento contra el cáncer. Entre éstas están detener o reducir el crecimiento de las células cancerosas, actuar indirectamente para ayudar a las células inmunológicas saludables a controlar el cáncer y ayudar a reparar las células normales que otras formas de tratamiento dañaron.

Actualmente hay varias clases de terapia biológica en uso. Puede utilizarse más de un tipo o bien la terapia biológica se puede combinar con la quimioterapia o la radioterapia para tratar el cáncer.

Terapia alterna y complementaria

La terapia alterna se refiere a los tratamientos cuya eficacia para tratar una enfermedad en particular no se ha comprobado y que se toman en lugar del tratamiento convencional. Ejemplos de esto incluyen la terapia de peróxido de hidrógeno, sulfato de hidrazina y té de essiac.

La terapia complementaria se refiere a terapias de apoyo que se utilizan junto con los tratamientos médicos convencionales para ayudar a controlar los síntomas y mejorar el bienestar. Ejemplos de estas terapias incluyen métodos de relajación, masaje y biorretroalimentación (biofeedback). El objetivo de los métodos complementarios no es curar la enfermedad, sino ayudar a aliviar los síntomas o los efectos secundarios. El término medicina de integración se refiere a la combinación de tratamientos convencionales y de métodos complementarios.

Usted podría oír términos tales como cuestionable, poco ortodoxo, poco convencional, nueva era, holística, natural o herbolaria para describir estas terapias. El tratamiento estándar o convencional se refiere a los tratamientos médicos (dominantes que se han sometido a pruebas según una estricta serie de pautas y que se ha concluido que son seguros y eficaces.

La terapia de integración es más segura y más eficaz cuando su médico la supervisa. Algunos extractos de hierbas (como equinacea, biloba [ginkgo] o la raíz de valeriana) pueden ser en realidad muy potentes y hasta peligrosos, especialmente si

se combinan con otros medicamentos. Por lo tanto, antes de usar cualquier terapia complementaria, asegúrese de hablar con su médico. Hay muchos métodos complementarios que usted puede usar con seguridad junto con el tratamiento estándar para aliviar síntomas o efectos secundarios, para aliviar el dolor y para ayudarse a disfrutar más de la vida.

Los métodos complementarios de los que algunas personas se han beneficiado al utilizarlos junto con el tratamiento médico incluyen la aromaterapia, la terapia de arte, la biorretroalimentación, los masajes, la meditación, la terapia musical, la oración, el t'ai chi y el yoga. Si usted está interesado en los métodos complementarios del tratamiento pero aún no está seguro, recopile toda la información para que pueda tomar una decisión basada en ella.

Estudios clínicos

Los estudios clínicos son investigaciones en humanos cuidadosamente diseñadas controladas para probar nuevas formas de tratar algunos tipos específicos de cáncer. Con frecuencia implican la evaluación de un nuevo medicamento contra el cáncer o una combinación nueva de medicamentos ya existentes. Algunos estudios clínicos comparan la mejor terapia estándar conocida con la nueva terapia, para determinar si una produce mejor respuesta y causa menos efectos secundarios que la otra. Los tratamientos de investigación son terapias que se están estudiando en un estudio clínico.

Los estudios clínicos son investigaciones en humanos cuidadosamente diseñadas y controladas para probar nuevas formas de tratar tipos específicos de cáncer.

Un tratamiento nuevo debe pasar por un proceso difícil para que se pueda aceptar como un tratamiento estándar. Tiene que pasar por estudios clínicos preliminares en animales para determinar su seguridad y su eficacia antes de que se pueda probar en humanos. Una vez un tratamiento ha sido aprobado para usarse en estudios clínicos, debe pasar por un estricto proceso de evaluación de tres etapas antes de que se acepte como un tratamiento estándar.

En la primera fase, el tratamiento se administra a un pequeño número de personas para obtener respuestas respecto a las dosis. Si la prueba es satisfactoria, la segunda fase del

tratamiento se administra a un grupo mayor de personas para contestar preguntas respecto a los efectos secundarios y la eficacia. Si el tratamiento parece ser eficaz, entonces pasa a la tercera fase del estudio. En esta última fase se compara la terapia estándar contra cánceres específicos con la nueva terapia y se administra a un número mucho mayor de personas.

En ocasiones, las personas tienen miedo de participar en estudios clínicos porque no quieren ser "conejillos de Indias". Sin embargo, si el nuevo medicamento o tratamiento ha llegado a la etapa del estudio clínico, es porque ha pasado por un número considerable de pruebas y análisis. A las personas que participan en los estudios clínicos no se les niega ningún tratamiento regular y en realidad podrían beneficiarse aún más con el tratamiento que se está evaluando. Si está considerando formar parte de un estudio clínico, podría ser útil averiguar cuál fase del estudio se está llevando a cabo. Hablar con su médico le podría ayudar a decidir si el tratamiento que se está evaluando pudiera ser beneficioso en su caso.

Recuerde que la participación en los estudios clínicos es completamente voluntaria todo el tiempo, y usted puede dejar el estudio en cualquier momento. Sus médicos y el personal de enfermería le explicarán el estudio en detalle y le proporcionarán un formulario para que lo lea y lo firme, mediante lo cual indicará que usted entiende el estudio y desea participar en él. A esto se le conoce como "consentimiento válido". Aun después de haber firmado el formulario y después de iniciado el estudio, usted está en libertad de abandonarlo en cualquier momento y por cualquier razón.

El Instituto Nacional de Cáncer (National Cancer Institute, NCI) financia la mayoría de los estudios clínicos a través de los centros de oncología o redes cooperativas constituidas por instituciones de investigación, hospitales comunitarios y universitarios, así como clínicas asociadas con ellos. Solicite a su oncólogo que le brinde información sobre cualquier estudio clínico del que usted pudiera beneficiarse. También puede obtener más información sobre los estudios clínicos en los que se esté estudiando el tipo de cáncer que usted padece llamándonos al 1-800-227-2345 o visitando nuestra página en Internet www.cancer.org. Usted también puede comunicarse con el NCI al teléfono 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) o visitando su página en Internet en www.cancer.gov.

Para obtener más información sobre los estudios clínicos, hable con el equipo de cuidado médico que le atiende

Entre las preguntas que usted deberá hacer están las siguientes:

- ¿Hay un estudio al que pudiera ser elegible?
- ¿Cuál es el propósito del estudio?
- ¿Qué conlleva el estudio? ¿Qué tipos de pruebas y tratamientos se realizarán? (Pregunte lo que se va a hacer y cómo se hace).
- ¿Qué es más probable que pase en mi caso si me someto a este nuevo tratamiento en investigación, y si no lo hago? (¿Qué puede causar el cáncer y qué puede causar el tratamiento?).
- ¿Sabré qué tratamiento he de recibir?
- ¿Qué otras opciones tengo y cuáles son sus ventajas y desventajas? (¿Existen tratamientos estándar para mi caso y cómo se compara este estudio con ellos?).
- ¿Cómo podría afectar el estudio mi vida cotidiana?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar tener? (Los tratamientos estándar y la enfermedad en sí también pueden causar efectos secundarios).
- ¿Cuánto tiempo durará el estudio? ¿Se requerirá un compromiso de tiempo extra de mi parte?
- ¿Tendré que estar hospitalizado? De ser así, ¿con qué frecuencia y por cuánto tiempo?
- ¿Me costará dinero? ¿Alguna parte del tratamiento será sin costo?
- Si sufro algún daño como consecuencia de la investigación, ¿a qué tratamiento tendré derecho?
- ¿Qué tipo de atención de seguimiento a largo plazo forma parte de este estudio?

¿Cómo se planea el tratamiento?

Planear un régimen de tratamiento contra el cáncer requiere de tiempo. Es comprensible que la mayoría de las personas se sientan ansiosas por comenzar el tratamiento. Podrían preocuparse de que las citas adicionales para los estudios y las consultas con otros médicos absorban el tiempo que pudieran dedicar para tratar su enfermedad. ¿Cuánto tiempo es demasiado tiempo? Los distintos tipos de cáncer crecen a

ritmos distintos. Ciertos tipos de leucemia y linfoma tienden a crecer más rápidamente. Sin embargo, la mayoría de los tipos de cáncer no crecen muy rápidamente, de manera que hay tiempo para reunir información sobre su enfermedad, consultar a especialistas y decidir qué opción de tratamiento es la mejor para usted. Tenga presente que la información reunida durante el período de planeación es fundamental para determinar el plan de tratamiento más eficaz para usted. Sin embargo, si está preocupado porque el tratamiento no comienza inmediatamente, hable sobre sus inquietudes con el equipo médico que le atiende.

El tipo de tratamiento que recibirá dependerá de varios factores. El tipo de cáncer (incluida la ubicación y el tipo de las células), la etapa o el grado de propagación del cáncer y su estado general de salud son los factores más importantes que el equipo médico que le atiende tomará en cuenta al determinar sus opciones de tratamiento. Otros factores que se tomarán en cuenta incluyen su situación personal (incluida la capacidad de trasladarse y participar en el tratamiento), la eficacia que cada tratamiento tendrá en su situación, así como los posibles efectos secundarios y riesgos de cada tipo de tratamiento.

Reunir información sobre su enfermedad es el primer paso que dará el equipo médico que le atiende. Se usará una biopsia y otros análisis de laboratorio, el examen físico, los signos y síntomas y los estudios por imágenes para determinar cuál es el mejor tratamiento para su situación. Su médico usará toda esta información para seleccionar las opciones de tratamiento y hacer recomendaciones con respecto al tratamiento. Él o ella podría hablar con otros especialistas y profesionales de la salud para que ayuden a planear su tratamiento.

¿Qué debo preguntarle a mi médico?

La relación entre usted y su médico es un aspecto crítico de su tratamiento. Lo ideal es que usted tenga un médico que coordine toda su atención médica. Su médico debe ser alguien con el que usted se sienta cómodo, alguien que usted sienta que escucha sus inquietudes y responde todas sus preguntas cuidadosamente y a fondo. Su médico le explicará su diagnóstico, el estado de su salud, las opciones de tratamiento y el avance alcanzado con el tratamiento.

También habrá personal de enfermería que trabaja con su médico y que tiene conocimientos y habilidades especializadas para ayudarlo con su tratamiento o con los efectos secundarios que se pudieran presentar. En muchos

casos, el personal de enfermería puede contestar sus preguntas directamente y le puede ayudar a obtener las respuestas que usted necesite de otros miembros del equipo médico que atiende su caso.

La relación entre usted y su médico es un aspecto crítico de su tratamiento.

Al igual que todas las relaciones exitosas, su relación con su médico debe ser recíproca (de ambas partes). Usted tiene la responsabilidad de hacer preguntas y aprender acerca de su tratamiento y de su salud, para formar parte activa de su equipo médico. Los médicos difieren en cuanto a la cantidad de información que proporcionan a los pacientes con cáncer y a sus familias. De la misma manera, las personas a las que se les acaba de diagnosticar esta enfermedad también difieren en la cantidad de información que necesitan o desean obtener. Usted es quien debe indicar a su médico si él o ella le está proporcionando demasiada o muy poca información. Hágale cualquier pregunta que tenga y manténgalo informado de sus necesidades. Al igual que en cualquier relación, la clave del éxito es una comunicación clara y sincera. Su médico hablará con usted sobre el plan de tratamiento. A continuación se presentan ejemplos de las preguntas que puede hacer durante esta conversación:

- ¿Qué tipo de cáncer tengo? ¿En qué etapa y grado de propagación se encuentra?
- En su opinión, ¿cuál es mi pronóstico?
- ¿Qué tratamiento recomienda y por qué?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento: la curación o el control de los síntomas?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos o efectos secundarios del tratamiento?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de mi tratamiento?
- ¿Hay otros tratamientos que deba yo considerar?
- ¿Con qué frecuencia necesito venir para tratamiento o hacerme pruebas?
- ¿Cuánto tiempo durarán mis tratamientos?
- ¿Qué pasa si falto a un tratamiento?
- ¿Qué tipo de cambios tendré que hacer en mi trabajo, vida familiar y distracciones?
- ¿Cuáles son los nombres de los medicamentos que tomaré?

¿Para qué son?

- ¿Cuáles otros medicamentos o tratamientos pudieran ser necesarios?
- ¿Cómo sabrá usted que mi tratamiento está funcionando?
- ¿Por qué necesito un análisis de sangre y con qué frecuencia?
- Si otros especialistas participan en mi atención médica, ¿quién coordinará todo mi programa de tratamiento?
- ¿Cuáles síntomas o problemas deberé informar inmediatamente?
- Si no me siento enfermo, ¿significa que el tratamiento no está funcionando?
- ¿Qué probabilidades hay de que mi cáncer recurra (regrese) si me someto a los programas de tratamiento de los que hemos hablado?
- ¿Qué puedo hacer para estar listo para el tratamiento?
- ¿Podré tener hijos después del tratamiento?
- ¿Hay algunos alimentos en particular que deba o no deba comer?
- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?
- ¿Cuáles costos deberé pagar?
- ¿Cuál es la mejor hora para llamarlo si tengo una pregunta?
- ¿Debo considerar la participación en un estudio clínico?

Asegúrese de que se le contesten o aclaren todas sus preocupaciones y preguntas, sin importar lo insignificantes que le parezcan. Podría ser necesario concertar más de una visita para hablar sobre todas sus preocupaciones, ya que podrían presentársele nuevas preguntas. Puede ser difícil recordar todo lo que le dice su médico durante sus reuniones. Para algunas personas es útil tomar notas, hacerse acompañar de un miembro de su familia o amigo, grabar en cinta las conversaciones, traer preparada una lista de preguntas y escribir las respuestas del médico.

Recuerde que usted tiene derecho a obtener una segunda opinión acerca de su diagnóstico y el tratamiento recomendado. Pedir una segunda opinión no significa que a usted le desagrade su médico o que no confía en él. Los médicos entienden que usted necesita estar seguro de que se

han considerado todas las posibilidades para elegir el tratamiento más adecuado. También puede preguntar a su médico si ha consultado a otros especialistas de su centro de tratamiento.

¿Sentiré dolor?

Una de las razones por las que las personas aún le temen tanto al cáncer es el dolor, ya que tienen miedo de que, si tienen dolor, no tendrán opciones de alivio. Sin embargo, el hecho de tener cáncer no significa que tendrá dolor. Algunos tipos de cáncer no causan ningún dolor físico. Incluso las personas con cáncer avanzado no siempre tienen dolor;

Han habido muchos avances en el control del dolor. Algunos tipos de cáncer no causan ningún dolor físico. Incluso las personas con cáncer avanzado no siempre tienen dolor.

sin embargo, si el dolor se presenta, hay muchas maneras de aliviarlo o reducirlo. Además de los medicamentos, existen otras técnicas para manejar el dolor, tales como la visualización, la biorretroalimentación, la relajación, la distracción, la cirugía y el bloqueo de nervios. También se puede usar una combinación de métodos para controlar el dolor.

Algunas personas se resisten a tomar medicamentos contra el dolor porque temen que se volverán adictas. La investigación ha demostrado que las personas con cáncer pueden tomar medicamentos para controlar el dolor durante el tiempo que sea necesario, si se utilizan adecuadamente, sin crear peligro de adicción. A las personas también les preocupa que si toman medicamentos continuamente se volverán "inmunes" a esa dosis y necesitarán dosis más altas hasta que no haya dosis que funcione. En realidad, al aumentar la dosis de la mayoría de los medicamentos prescritos se aumenta su eficacia.

¿Podré trabajar durante el tratamiento?

La respuesta a esta pregunta variará dependiendo del tipo de tratamiento que está recibiendo, la etapa de su cáncer, su estado de salud y el tipo del trabajo al que se dedica. Lo que usted puede hacer y lo que no, y si necesitará limitar la cantidad de trabajo que realiza, dependerá de cómo se sienta durante el tratamiento. Algunas personas con cáncer pueden ir a trabajar o disfrutar de actividades recreativas

mientras reciben el tratamiento. Otras necesitan más descanso que de costumbre y por lo tanto no pueden hacer todo lo que antes hacían. Su médico podría sugerirle que limite algunas de sus actividades.

Muchas personas pueden continuar trabajando mientras reciben el tratamiento. Es posible programar sus tratamientos por la tarde o justo antes del fin de semana, de manera que interfieran lo menos posible con su trabajo. Si el tratamiento le produce mucho cansancio, tal vez prefiera ajustar su programa de trabajo durante un tiempo. Hable con su empleador acerca de lo que necesita y desea por ahora. Puede ser que se pongan de acuerdo en un programa de medio tiempo, o quizá pueda hacer parte de su trabajo en su casa. De acuerdo con las leyes federales y estatales, a algunas compañías se les podría exigir que le permitan trabajar de acuerdo con un programa flexible para poder llevar a cabo su tratamiento.

¿Podré hacer ejercicio durante el tratamiento?

Su rutina de ejercicio durante su tratamiento contra el cáncer dependerá de su condición física y el estado de salud general en que se encontraba antes de que le diagnosticaran el cáncer. Su médico le podrá decir si puede hacer ejercicio. El ejercicio, junto con períodos de descanso adecuados durante el día, puede brindarle beneficios por varias razones. Puede aumentar su nivel de energía, aliviar la tensión, disminuir la angustia y depresión y estimular el apetito. También tiene la opción de hacer ejercicio a solas o con un grupo de amigos.

Particularmente si disfrutaba de ejercitarse regularmente antes de su diagnóstico, la actividad física durante el tratamiento contra el cáncer le puede ayudar a sentir que algunos aspectos de su vida continúan siendo "normales". Si la cirugía forma parte de su tratamiento contra el cáncer, su médico podría recomendarle ciertos tipos de movimientos para prevenir complicaciones y mantener el rango de movimiento de las articulaciones y los músculos. Su médico puede ayudarle a determinar cuáles actividades son apropiadas para usted y el horario en que le conviene más hacerlas.

¿Cómo afectará el cáncer mi vida sexual?

Incluso bajo circunstancias normales, las sensaciones y actitudes sexuales varían mucho entre las personas y sucede lo mismo cuando hay una enfermedad. Algunas personas

experimentan poco o ningún cambio en lo que se refiere al deseo sexual o al nivel de energía. En otros casos, el interés sexual disminuye debido a la alta tensión física y emocional que implica tener cáncer y someterse al tratamiento. Estas tensiones pueden incluir la preocupación por los cambios en la apariencia personal, angustia respecto a la salud, la familia o las finanzas, o también por los efectos secundarios, incluidos el cansancio y los cambios hormonales. Sin embargo, algunas personas se sienten aún más unidas a sus parejas durante este período y su deseo sexual aumenta.

Si su deseo sexual y nivel de energía cambian durante el tratamiento, tenga presente que esto es normal y que puede pasar por numerosas razones. Algunas preocupaciones comunes son la tensión, el cansancio y poco deseo, así como lo relacionado con la apariencia personal. Si usted ha tenido una cirugía contra el cáncer pélvico o en las áreas del abdomen, esto puede afectar la relación sexual o por un tiempo puede presentarse dolor. Algunas mujeres experimentan sequedad vaginal y algunos hombres presentan impotencia como efecto secundario de algunos tratamientos. Si usted se siente cómodo hablando sobre estos asuntos con su equipo médico, hable sobre estas preocupaciones con ellos.

Si usted se sentía a gusto y disfrutaba de sus relaciones sexuales antes de iniciar la terapia, lo más probable es que la intimidad física le siga produciendo placer durante su tratamiento. Podría encontrarse con que la intimidad cobra un nuevo significado y que sus relaciones son diferentes. Abrazarse, tocarse y acariciarse puede llegar a ser más importante, mientras que el coito en sí, menos importante.

Lo más importante para mantener o reanudar las relaciones sexuales con su pareja es una buena comunicación. Las preocupaciones o los miedos de uno de los integrantes de la pareja, un aspecto normal de la relación sexual, también pueden afectar sus experiencias sexuales juntos. A algunas personas puede preocuparles que las relaciones íntimas le harán daño a la persona que padece cáncer. Otras podrían temer un contagio del cáncer o que les afecte la radiación o la quimioterapia. El hablar abiertamente sobre estos asuntos puede aclarar muchos malos entendidos, y esto le ayudará también a descubrir diferentes cosas que puede hacer para que sus relaciones sexuales sean placenteras.

Puede ser difícil mantener una vida sexual saludable cuando están implicados tantos factores físicos y emocionales. Obtenga toda la información que pueda de su médico y de otras fuentes para que usted entienda completamente lo que

puede y no puede hacer antes, durante y después del tratamiento. Para más información, llame gratis a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-227-2345, y solicite los documentos "La sexualidad y el cáncer: para el hombre que tiene cáncer y su pareja" y "La sexualidad y el cáncer: para la mujer que tiene cáncer y su pareja."

Fertilidad

Después de la quimioterapia o de la radioterapia, es posible que las mujeres vean alterados sus ciclos menstruales, que pueden ser irregulares o desaparecer. Esto no necesariamente significa que no puedan quedar embarazadas, por lo que es importante tomar en consideración el control de la natalidad durante el tratamiento. En los hombres, los tratamientos pueden reducir o dañar las células del semen. En muchos casos la fertilidad se restituye después de haber terminado el tratamiento.

Ya sea que usted planea o no tener hijos, es normal tener inquietudes sobre cómo el tratamiento afectará su fertilidad. Hable con su médico sobre el tema de la fertilidad y el tratamiento contra el cáncer. Él o ella le ayudará a decidir qué tipo de tratamiento es más conveniente para usted.

¿Cómo pagaré todos los gastos?

El costo del tratamiento varía con el tipo de tratamiento, la duración y la frecuencia con que se administra y si es en la casa, en una clínica, en el consultorio o en el hospital. La mayoría de los planes de salud, incluido Medicare Parte B, cubren por lo menos una parte del costo de muchos tratamientos. En muchos estados, Medicaid puede ayudar a pagar ciertos tratamientos. Antes de empezar un tratamiento, pregunte si su compañía de seguro médico o Medicare pagará el costo de su cuidado. Averigüe cuál parte de los gastos, en caso de que la haya, será su responsabilidad.

Si usted está en una categoría de bajos ingresos o está desempleado, verifique si reúne los requisitos para recibir beneficios estatales o locales, tales como Medicaid. Si usted está empleado actualmente y está considerando dejar su trabajo, pregunte acerca de las opciones para cambiar a través de su plan médico actual (las opciones de conversión podrían permitirle cambiar del plan de seguro de su empleador a un plan individual con cobertura similar). Muchos planes colectivos tienen una cláusula que permite cambiarse a planes individuales, aunque las primas pueden ser considerablemente más altas. Estos planes individuales generalmente deben solicitarse durante los primeros 30 a 60

días después de la terminación del empleo.

Si usted está considerando opciones de seguros, infórmese acerca de las diferencias en las coberturas de los planes. Pregunte si puede escoger a los médicos, si hay protección contra cancelaciones y aumentos de las primas. Determine qué es lo que realmente cubre el plan, especialmente en caso de enfermedad grave (por lo general, enfermedad que no le permite trabajar). ¿Cuáles son los deducibles? (recuerde que muchos planes de seguro médico tienen diferentes tarifas deducibles dependiendo de los servicios). Algunas veces se requieren deducibles más altos si se provee una cobertura completa más amplia.

La mayoría de los planes de cuidado dirigido incluyen el pago por la participación en un estudio clínico, si el médico del paciente recomienda el tratamiento experimental y si dicho estudio cuenta con la aprobación de una institución de buena reputación.

Si usted está considerando opciones de seguros, infórmese acerca de las diferencias en las coberturas.

Por lo general estos planes cuentan con administradores u otro tipo de personal con los que su médico puede negociar o justificar la necesidad de medicamentos que generalmente no están cubiertos. Las organizaciones del mantenimiento de la salud (HMO, por sus siglas en inglés) por lo general proporcionan atención preventiva y visitas médicas de rutina. Sin embargo, el acceso a los tratamientos más modernos contra el cáncer a veces es difícil de obtener a través de estas organizaciones. Aprender acerca de su seguro médico le ayudará a estar preparado no sólo para los gastos del tratamiento, sino también para el proceso de comunicación con todas las personas que administran su plan de seguro médico. Los pacientes que entienden su seguro y saben cómo comunicarse con la compañía de seguros tienen más probabilidades de obtener la cobertura que necesitan. Algunas veces es necesario acudir a recursos que no forman parte del plan para obtener la atención que es mejor para usted. Saber con anticipación lo que su seguro médico cubre exactamente le puede ofrecer cierta paz mental a medida que toma decisiones con respecto al tratamiento.

Las personas que están en disputa con su plan de seguro médico tienen opciones a las que pueden recurrir. Siempre

guarde los expedientes y documente todos los aspectos de la atención médica y de su interacción con los representantes del plan del seguro y con los clínicos. El médico es un aliado y asesor del paciente. En los casos en que se niega la atención al paciente, es el médico quien puede recurrir al administrador apropiado del plan del seguro médico para proporcionar información adicional acerca del caso del paciente.

Para las personas que aún no se han asegurado, tienen varias opciones para buscar cobertura, tales como un corredor de seguros independiente quien tal vez pueda ayudarle a encontrar un plan de beneficios razonable. Averigüe si usted puede solicitar la inscripción en un seguro colectivo a través de organizaciones fraternales o profesionales (como las de los jubilados, maestros, trabajadores sociales, corredores de bienes raíces, etc.).

¿Qué recursos están disponibles?

Hay muchos lugares donde puede obtener ayuda. Su hospital es uno de los primeros donde le pueden proporcionar el apoyo que necesita. Los servicios de apoyo del hospital constituyen un aspecto importante de su atención médica. Los servicios de apoyo que pueden estar a su disposición incluyen: servicios de enfermería, servicios sociales, servicios de nutrición, servicios de rehabilitación o servicios espirituales.

Algunas personas piensan que pedir apoyo emocional es una señal de debilidad, ya que de alguna forma se espera que "sean fuertes" y manejen la situación por su propia cuenta. Sin embargo, la soledad y la fuerza no son la misma cosa. Usted no necesita estar solo para ser fuerte. El apoyo emocional es crucial en cada una de las etapas de su experiencia con el cáncer y puede provenir de muchos lugares. Además de su familia y amistades, considere contactar otras fuentes de apoyo como profesionales de la salud, grupos de apoyo y su comunidad religiosa. Solicitar apoyo es una forma en la que puede tomar el control de su situación. Al hablar con la familia y amigos puede obtener consuelo y apoyo.

El cáncer podría ser un tema incómodo, y algunas veces las personas podrían preocuparse de que usted se sienta alterado si el tema se trae a colación o si se habla sobre su enfermedad, por lo que podría ser necesario que usted dé el primer paso. La asesoría individual o en grupo o los grupos de apoyo también pueden serle muy útiles para hacer frente a las tensiones que la enfermedad trae a su vida diaria. A muchas personas con cáncer les parece que es más fácil hablar sobre su situación con personas que están pasando por

la misma clase de experiencias que ellos. Los grupos de apoyo también pueden brindarle información práctica importante sobre el cáncer que usted padece y su tratamiento. Las entidades comunitarias pueden ayudar a aliviar la carga que algunas veces el cáncer puede imponer a familiares y amigos.

Lo más importante es que una persona con cáncer nunca está sola. Siempre hay personas que se preocupan y que están dispuestas a ayudarle. Para más información sobre los temas relacionados con el cáncer que se discuten en esta publicación, llame al 1-800-227-2345.

Sociedad Americana del Cáncer: quienes somos

La Sociedad Americana del Cáncer (ACS) es la organización nacional de la salud que, basada en el servicio comunitario y voluntario, se dedica, mediante la investigación, educación, defensa de su causa y prestación de servicios, a prevenir el cáncer, salvar vidas y reducir el sufrimiento causado por el cáncer a fin de eliminarlo como uno de los principales problemas de salud. La Sociedad ofrece información actualizada sobre el cáncer, programas educativos, servicios y referencias. Consulte su guía telefónica local para encontrar la unidad más cercana a la Sociedad o llame al 1-800-227-2345. Los siguientes programas podrían estar disponibles en su comunidad:

Puedo salir adelante (I Can Cope)

Programa educativo que se lleva a cabo en un ambiente de apoyo para adultos con cáncer y sus familias. En una serie de clases se habla sobre la enfermedad, cómo enfrentarse a los problemas diarios de salud, cómo expresar los sentimientos, cómo vivir con limitaciones y los recursos locales. A través de conferencias, discusiones en grupo y consejos prácticos, el curso ayuda a las personas con cáncer a volver a sentir esperanzas y control sobre sus vidas.

Luzca Bien... Siéntase Mejor (Look Good...Feel Better)

Este programa se creó específicamente para las mujeres que están recibiendo quimioterapia o radioterapia. Les enseña habilidades para mejorar y realzar su apariencia por medio del uso de cosméticos, pelucas, turbantes y bufandas. Este programa se enfoca en las técnicas de belleza que pueden ayudar a la mujer a lograr una imagen positiva de sí misma.

De Hombre a Hombre (Man to Man)

El programa "De hombre a hombre" está diseñado especialmente para los hombres con cáncer de próstata y sus familiares. El propósito del programa es proporcionar información actualizada sobre el diagnóstico, las opciones de tratamiento, cómo sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento y otros asuntos relacionados, dentro de una atmósfera de apoyo. Los hombres y sus parejas pueden hacer preguntas y hablar sobre experiencias y sentimientos comunes con la ayuda de profesionales del área médica calificados y la ayuda mutua de los participantes del grupo. Este programa también promueve una mayor conciencia de que el cáncer de la próstata es una cuestión importante en el cuidado de la salud para todos los hombres. Se cree que los hombres y sus parejas pueden beneficiarse enormemente de participar en el programa y que su participación inmediatamente después del diagnóstico es especialmente importante para ayudar a reducir la ansiedad y facilitar una adaptación saludable.

Recuperación a su Alcance (Reach to Recovery)

Las voluntarias del programa "Recuperación a su Alcance" son sobrevivientes de cáncer de seno que se han adaptado con éxito a su propio diagnóstico y tratamiento. El programa pone en contacto a una voluntaria capacitada con una paciente que está enfrentando los retos emocionales y físicos relacionados con el diagnóstico, el tratamiento y los efectos de su cáncer del seno. La paciente puede solicitar una visita de una de las voluntarias del programa "Recuperación a su Alcance" en cualquier momento mientras atraviesa por su experiencia de cáncer del seno, incluido el apoyo en el momento del diagnóstico. Las visitas pueden ser concertadas también para mujeres que están considerando la reconstrucción del seno o enfrentando una reaparición de la enfermedad.

Para solicitar una visita, comuníquese con la oficina de la Sociedad Americana del Cáncer que aparece en la guía telefónica o llame al 1-800-227-2345. La visita también puede solicitarse por el paciente o su médico, personal de enfermería, algún miembro de la familia o por un amigo. Aun cuando se recomiendan las visitas en persona, la voluntaria también puede comunicarse con la paciente por teléfono si es necesario. La voluntaria del programa "Recuperación a su Alcance" a menudo realiza una visita o llamada telefónica de seguimiento a la paciente a fin de contestar preguntas u ofrecer apoyo adicional si lo necesita. Sin embargo, el apoyo a largo plazo no forma parte del programa.