



La sobrevivencia: Vivir con, durante y más allá del cáncer

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Table of Contents

Para el paciente y su familia.....	1
¿Quién es un sobreviviente?	1
Etapas de la sobrevivencia	1
Comuníquese con el equipo de cuidados médicos	2
Cambios físicos por el tratamiento de cáncer.....	3
<i>Cambios en la vejiga y en los intestinos</i>	3
<i>Cáncer que vuelve o segundos cánceres</i>	4
<i>Diabetes o azúcar alta en la sangre</i>	4
<i>Problemas relacionados con la vista, oído, habla y dientes</i>	4
<i>Fatiga</i>	5
<i>Fertilidad después del cáncer</i>	5
<i>Cambios hormonales</i>	5
<i>Hipotiroidismo</i>	6
<i>Problemas de aprendizaje y de memoria</i>	6
<i>Edema linfático (linfedema)</i>	6
<i>Neuropatía</i>	6
<i>Cuidados terminales</i>	7
<i>Daño de órganos</i>	8
<i>Osteoporosis</i>	8
<i>Dolor</i>	9
<i>Envejecimiento prematuro</i>	9
<i>Salud sexual</i>	9
<i>Pérdida de sueño</i>	10
<i>Cuidados de apoyo</i>	10
Pautas para los cuidados de seguimiento.....	11
Consejos para una vida saludable	11
<i>Ejercicio</i>	12
<i>Coma bien</i>	12
<i>Reduzca su estrés</i>	13
<i>Examen medico</i>	13
<i>Evite el tabaco</i>	14
<i>Límite el alcohol</i>	14
El impacto sicológico, social, emocional y espiritual del cáncer.....	14
<i>Cambios sicológicos, sociales y emocionales</i>	15
<i>Cambios espirituales</i>	16
<i>Regreso a su vida diaria</i>	17
<i>Hable sobre su cáncer con otras personas</i>	17
<i>Libros</i>	18
<i>Folleto</i>	18
<i>Sitios Web</i>	18
El impacto económico y legal del cáncer	19
<i>Orientación profesional</i>	19
Recursos	20
<i>Advance directives</i>	20
<i>American Association of Retired Persons (AARP)</i>	20
<i>American Cancer Society</i>	20
<i>Americans with Disabilities Act</i>	20
<i>Cancer Legal Resource Center (CLRC)</i>	20
<i>Internal Revenue Service (IRS)</i>	21
<i>Life and Health Insurance Foundation for Education (LIFE)</i>	21
<i>Medicaid/Medicare</i>	21
<i>Social Security Disability Insurance</i>	22
<i>Supplemental Security Income (SSI)</i>	22
<i>Folleto</i>	22
Glosario	23

Para el paciente y su familia

Este folleto está dirigido a las personas diagnosticadas con cáncer y a sus familias. Si tiene preguntas para las que no encuentra respuesta en este folleto, por favor pregúntele al personal de su equipo de cuidados médicos.

Para más información, visite el sitio web www.mdanderson.org/survivorship.

Las palabras que pueden ser nuevas para algunos lectores aparecen en letras itálicas. En la sección del glosario de este folleto usted podrá encontrar el significado de estos términos (Página 20).

¿Quién es un sobreviviente?

Frecuentemente se define a un sobreviviente de cáncer como a cualquier persona que ha sido diagnosticada con cáncer, desde el momento del diagnóstico y del tratamiento hasta el resto de sus años de vida.

Recientemente, algunos grupos han ampliado la definición para incluir también a las personas implicadas en la vida del paciente con cáncer. Esto incluiría a los familiares, amigos y cuidadores. En esta guía, sin embargo, el término sobreviviente de cáncer se refiere a cualquier persona que ha sido diagnosticada con la enfermedad.

En el MD Anderson, su equipo de cuidados médicos le brindará la mejor atención posible. Su equipo incluye a especialistas de todos los campos relacionados con el diagnóstico y el tratamiento del cáncer. Estos especialistas combinaron sus conocimientos y experiencia para desarrollar su plan de tratamiento y cuidados continuados.

Usted forma parte también de su equipo de cuidados. Como una parte activa de este equipo, su papel es hacer preguntas cuando necesite información adicional.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de los recursos y servicios que ofrece el MD Anderson, por favor pregunte al personal de su equipo de cuidados médicos.

Etapas de la sobrevivencia

Hay tres etapas de sobrevivencia.

El vivir con cáncer empieza en el momento de su diagnóstico. El énfasis se enfoca en el tratamiento, eliminar el cáncer, si es posible, o controlar el cáncer hasta el punto en que pueda vivir con él a largo plazo. Durante este tiempo, le pueden ofrecer opciones de tratamiento, como cirugía, quimioterapia y radioterapia, así como medicinas para manejar los efectos secundarios del tratamiento. Quizás le pregunten si quiere participar en un ensayo clínico, en el cual se estudian medicinas y tratamientos nuevos contra el cáncer.

También le pueden ofrecer servicios para ayudarle a usted y a sus cuidadores a sobrelevar las preocupaciones emocionales y prácticas.

“Yo tuve un equipo médico maravilloso. Gracias a ellos y a muchos otros empleados del MD Anderson, hoy soy la esposa del mejor marido posible, la madre de cuatro hijos preciosos, la hermana de mis tres hermanos, la hija de unos padres que me cuidaron durante toda esta horrible experiencia, una sobrina, una nieta y una amiga”.

- Tracey,
sobreviviente

Vivir durante el cáncer se refiere al período después del tratamiento en el que usted tiene un riesgo relativamente alto de que su cáncer vuelva. En esta etapa, usted puede sentirse aliviado de que el tratamiento haya terminado, pero puede sentirse ansioso porque ya no ve a su médico del cáncer de un modo diario, semanal o mensual. Durante esta etapa, usted normalmente verá a su médico cada tres, cuatro o seis meses, dependiendo de su plan de tratamiento. Este es también un período de rehabilitación, especialmente si el tratamiento incluyó una cirugía que cambió físicamente su cuerpo.

Vivir más allá del cáncer se refiere a la sobrevivencia después del tratamiento y a largo plazo. Usted puede encontrar que su vida vuelve a ser como la que tenía antes de tener cáncer. También puede ocurrir que las preocupaciones físicas, psicosociales o económicas continúan como resultado de tratamientos previos. A esto es a lo que normalmente se denomina un nuevo normal. Durante esta etapa, usted puede desarrollar un plan para la continuación de sus cuidados médicos con su médico de cáncer y con su proveedor de cuidados médicos de la comunidad.

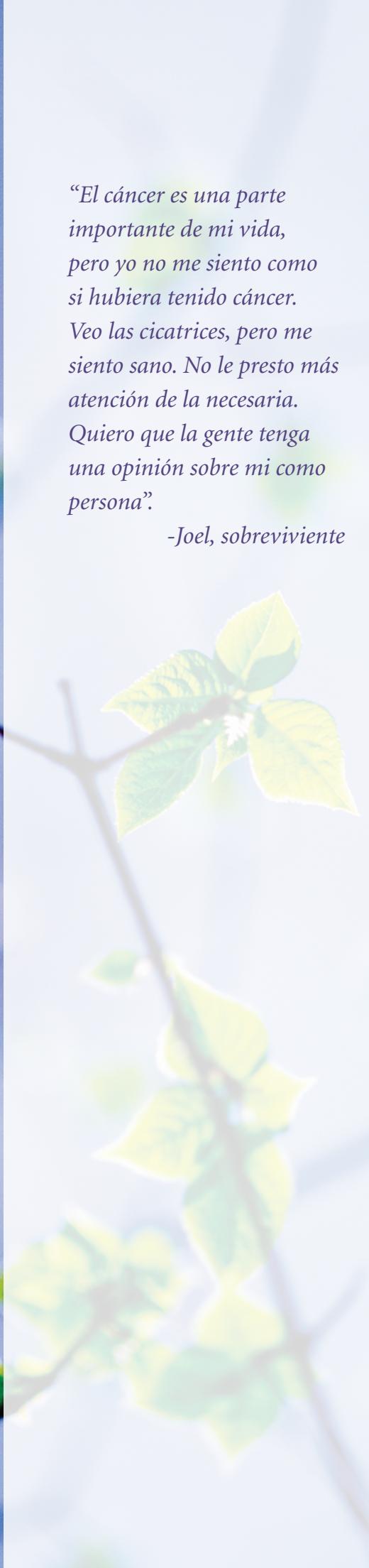
Comuníquese con el equipo de cuidados médicos

Sus cuidados en el MD Anderson están basados en un enfoque de equipo o interdisciplinario. Esto quiere decir que en la planificación de su tratamiento estarán implicados especialistas de diversas áreas y disciplinas. El equipo incluye a los médicos, las enfermeras, la persona encargada del caso, el farmacéutico, el terapeuta, el dietista y la trabajadora social, sólo por nombrar a algunos de ellos. Usted podría reunirse con los miembros de su equipo de cuidados de uno en uno o en grupo.

La comunicación con su equipo de cuidados médicos es importante. Como paciente, usted tiene el derecho y la responsabilidad de hacer muchas preguntas. Continúe haciendo preguntas hasta que entienda todo lo que le dice su equipo de cuidados médicos y sepa lo que necesita hacer para cuidar de si mismo.

Para facilitar las visitas con cualquiera de los miembros de su equipo de cuidados, aquí tiene algunos consejos.

- Prepare una lista de preguntas.
- Traiga a un amigo, amiga o familiar con usted para que tome notas durante la cita.
- Comuníquese a su médico cualquier síntoma nuevo o diferente.
- Repita las instrucciones a su equipo de cuidados médicos para asegurarse de que tiene la información correcta.
- Haga saber su opinión. Antes de marcharse de su cita, asegúrese de que ha comentado cualquier duda o preocupación que tenga.
- Sea persistente. Si tiene alguna pregunta después de su cita, póngase en contacto con su equipo de cuidados médicos.
- Mantenga un diario o libreta para anotar su historia médica con sus propias palabras y para su uso personal.



“El cáncer es una parte importante de mi vida, pero yo no me siento como si hubiera tenido cáncer. Veo las cicatrices, pero me siento sano. No le presto más atención de la necesaria. Quiero que la gente tenga una opinión sobre mí como persona”.

-Joel, sobreviviente

Es importante que se comunique con su equipo de cuidados médicos durante cada etapa de su experiencia del cáncer. Algunos sobrevivientes necesitan más información que otros dependiendo de su diagnóstico y tratamiento. Si usted tiene preguntas o preocupaciones, no dude en contactar a su equipo de cuidados médicos. Los intérpretes están a su disposición a través del departamento de Language Assistance llamando al 713-792-7930.

Cambios físicos por el tratamiento de cáncer

Los cambios físicos por los que pasan los pacientes de cáncer pueden ser causados por el cáncer mismo o por las terapias usadas para tratar el cáncer.

- Los efectos secundarios a corto plazo ocurren durante el tratamiento.
- Los efectos secundarios a largo plazo son los que empiezan durante el tratamiento y continúan después de terminar el tratamiento.
- Los efectos secundarios tardíos son los síntomas que aparecen meses o años después de que haya terminado el tratamiento.

Los cambios físicos que usted pueda tener dependen del tipo de cáncer y del tratamiento que usted reciba. Algunos efectos secundarios específicos pueden incluir:

Cambios en la vejiga y en los intestinos

El cáncer y su tratamiento pueden cambiar el funcionamiento de su vejiga e intestinos. Estos cambios pueden afectar sus tareas diairias.

Usted puede tener incontinencia urinaria (pérdida de orina) al toser, estornudar, al hacer un esfuerzo o al dormir. Dependiendo de qué tipo de cambios hayan ocurrido, quizás tenga que ver a una enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia (WOC) o podría necesitarse una derivación a un urólogo.

Los cambios intestinales pueden incluir el estreñimiento y la diarrea. Pídale a su médico o enfermera que le hagan una cita con un dietista para aprender más sobre los efectos de los alimentos sobre el intestino. Hable con su enfermera para que le de información sobre el manejo intestinal y cómo prevenir los problemas intestinales. Para ayuda con respecto a los cambios intestinales, usted puede ir a una clase para el manejo intestinal (Bowel Management). Para más información, llame a Patient Education Office (Oficina de educación para el paciente) al 713-792-7128.

También puede pedir que su equipo de cuidados médicos le derive al Department of Clinical Nutrition (Departamento de nutrición clínica) o al Department of Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (Departamento de gastroenterología, hepatología y nutrición).

Cáncer que vuelve o segundos cánceres

La mayoría de los pacientes de cáncer viven con la posibilidad de que su cáncer pueda volver o extenderse. Algunos tipos de cáncer aumentan el riesgo de desarrollar un segundo tipo de cáncer. Por favor hable con su médico o enfermera si tienen alguna pregunta.

Diabetes o azúcar alta en la sangre

Algunas de las medicinas que se toman durante el tratamiento pueden causar que se eleven los niveles de azúcar en la sangre. Si sus niveles de azúcar en la sangre permanecen elevados después de dejar el tratamiento, usted puede tener el riesgo de desarrollar diabetes. Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de la diabetes relacionada con el tratamiento de cáncer, pida a su equipo de cuidados médicos que le derive a un educador certificado en diabetes o a un dietista clínico en su clínica primaria. Para ayuda con la diabetes, usted puede asistir a las clases de educación sobre la diabetes. Para más información, llame a la Patient Education Office (Oficina de educación para el paciente) al 713-792-7128.

Problemas relacionados con la vista, oído, habla y dientes

Su cáncer y su tratamiento pueden afectar su vista, audición, habla o boca. A continuación se incluyen ejemplos de cómo estas zonas de su cuerpo pueden verse afectadas:

La radiación alrededor del ojo puede aumentar el riesgo de tener problemas en los ojos, por ejemplo cataratas. Las medicinas con esteroides también aumentan el riesgo de desarrollar cataratas. En los niños/as, la radiación en los huesos cercanos a los ojos también puede retardar el crecimiento óseo y hacer que no se desarrollen de forma correcta. Además de las medicinas con esteroides y de la radiación, otras medicinas contra el cáncer pueden producir problemas, tales como visión borrosa, visión doble o glaucoma. Si usted tiene problemas con la visión durante o después del tratamiento, su médico puede derivarle a un especialista de los ojos, llamado oftalmólogo, en el Departamento de Head and Neck Surgery (cirugía de cabeza y cuello).

Ciertas medicinas de quimioterapia y antibióticos pueden causar pérdida auditiva. Así mismo, la radiación del cerebro u oído puede también producir pérdida auditiva. Los audífonos pueden ayudar a corregir los problemas causados por su tratamiento. Si tiene problemas auditivos, le pueden derivar a un especialista del oído, llamado audiólogo, en el Departamento de Head and Neck Surgery (cirugía de cabeza y cuello).

Después de ciertos procedimientos quirúrgicos en la cabeza y en el cuello, su habla y su capacidad para tragar y para comunicarse puede verse afectada. Si tiene problemas del habla, su médico le puede derivar a un especialista, llamado especialista en patología del lenguaje o habla en el Departamento de Head and Neck Surgery (cirugía de cabeza y cuello).

La quimioterapia puede afectar al esmalte de los dientes y aumentar el riesgo de problemas dentales a largo plazo. La radiación de dosis altas a la cabeza y al cuello puede modificar el desarrollo de los dientes y causar enfermedad de las encías. También podría causar deterioro o pérdida de los dientes y

“Cualquier persona que vive con cáncer, que está pasando por él o que lo ha pasado, es un sobreviviente. En cada una de estas etapas hay diferentes problemas que hay que manejar.”

– Alma Rodriguez, M.D.,
profesor, Linfoma

disminución de la cantidad de saliva, produciendo sequedad bucal. Así mismo, su tratamiento para el cáncer puede producir dolor o úlceras en la boca. Estos efectos secundarios pueden ser dolorosos y pueden dificultarle el comer, hablar y tragar. Si usted tiene problemas con los dientes, encías o boca, le pueden derivar a un especialista en nuestra clínica dental o en el Departamento de Head and Neck Surgery (cirugía de cabeza y cuello).

Los sobrevivientes de cáncer deberán realizarse exámenes de forma habitual para evitar problemas de vista, oído, habla o dentales. Si tiene problemas con alguno de estos temas, por favor pídale a su médico que le derive al especialista apropiado.

Fatiga

La fatiga es el efecto secundario más común del cáncer y del tratamiento contra el cáncer. Usted puede sentirse muy cansado duerma lo que duerma. Si se siente extremadamente cansado, pida que le deriven a la Fatigue Clinic (clínica para la fatiga). Puede que encuentre formas nuevas para relajarse y ahorrar energías. También puede ir a una clase para la fatiga relacionada con el cáncer (Cancer-Related Fatigue). Para más información, llame a la Patient Education Office (Oficina de educación para el paciente) al 713-792-7128. Usted también puede aprender algunas técnicas de relajación, ir a clases de yoga o de otro tipo de movimientos, o participar en otros programas que se ofrecen en el Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa) 713-794-4700.

Fertilidad después del cáncer

La infertilidad puede ser una de las principales causas de angustia para los sobrevivientes de cáncer. Muchos tratamientos para el cáncer pueden causar la infertilidad en los hombres y en las mujeres, o pueden dificultar que una mujer quede embarazada. La quimioterapia, la irradiación del cerebro o de la zona pélvica o la cirugía en la pelvis son tratamientos que pueden influir en la fertilidad.

Algunos pacientes de cáncer pueden almacenar esperma, óvulos, embriones o tejido del ovario antes de empezar el tratamiento de cáncer; sin embargo, dependiendo del tipo de cobertura de seguro médico, los tratamientos para la infertilidad pueden ser caros.

Si tiene preguntas o preocupaciones sobre la infertilidad, por favor pregunte a su médico. Así mismo en los siguientes sitios web usted puede aprender más sobre el cáncer y la fertilidad:

- www.fertilehope.org
- www.myoncelfastility.org

Cambios hormonales

Algunas veces, los tratamientos para el cáncer pueden cambiar las hormonas naturales del cuerpo. En las mujeres, los períodos menstruales pueden verse repentinamente interrumpidos (menopausia temprana). Otros efectos secundarios en las mujeres pueden incluir los sofocos, la sequedad vaginal, el dolor durante las relaciones sexuales, la fatiga, la depresión leve y los problemas para dormir. Los hombres pueden tener menos testosterona. Los

Pídale a su médico o enfermera que le ayude a comprender los resultados de sus pruebas de laboratorio. Para más información sobre cómo leer los resultados de laboratorio visite The Learning Center (el centro de aprendizaje).



hombres también pueden tener sofocos, problemas para dormir, fatiga y depresión leve. También pueden tener menos interés en las relaciones sexuales y problemas de erección. Por favor dígale a su médico o enfermera si tiene algún efecto secundario de tipo hormonal que le esté preocupando.

Para los temas de salud sexual, las mujeres quizás necesiten hacer una cita con su ginecólogo o pedir una derivación al Gynecologic Oncology Center (Centro de oncología ginecológica). Los hombres posiblemente deban pedir una derivación para una cita en el Endocrine Center (Centro de endocrinología).

Hipotiroidismo

Algunos tratamientos contra el cáncer causan que la glándula tiroides elabore muy poca hormona tiroidea. Esto se llama hipotiroidismo. Si esto ocurre, quizás usted aumente de peso, tenga estreñimiento, tenga la piel seca o siempre sienta frío. Este problema de la salud puede tratarse con medicinas. Para más información pregúntele a su médico o enfermera.

Problemas de aprendizaje y de memoria

El tratamiento contra el cáncer puede causar problemas de aprendizaje y de memoria. Por ejemplo, en medio de una conversación, usted puede olvidarse de una palabra, nombre o pensamiento. Estos cambios, que pueden ocurrir durante o justo después del tratamiento, algunas veces se denominan “quimio-cerebro”. El cáncer mismo también puede afectar al aprendizaje y a la memoria. La pérdida de memoria puede mejorar en los sobrevivientes a largo plazo. Para ayuda con estos cambios, pida que le deriven a una cita con un neuropsicólogo en el Neuropsychology Service (Servicio de neuropsicología), usted también puede ir a la clase titulada Chemobrain: Is it real? (Quimio-cerebro: ¿Es real?) en el Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa), 713-794-4700.

Edema linfático (linfedema)

El edema linfático es la hinchazón que ocurre en los brazos o en las piernas. El edema linfático se produce cuando se sacan los ganglios linfáticos mediante la cirugía o cuando éstos resultan dañados debido a la radiación. El líquido se acumula en el tejido en los brazos y en las piernas, lo que produce la hinchazón, dolor y limitación en el movimiento. El edema linfático puede ocurrir varios meses después de la radiación o cirugía, o puede ocurrir muchos años después. Si usted nota hinchazón en el brazo o en la pierna, póngase en contacto con su proveedor de cuidados médicos. El tratamiento temprano ayudará a evitar problemas. Para ayuda pida una derivación a Rehabilitation Services (Servicios de rehabilitación).

Neuropatía

La neuropatía es uno de los efectos secundarios más difíciles del tratamiento. La neuropatía es una sensación de hormigueo, ardor o entumecimiento en las manos o en los pies debido al daño de los nervios. La radiación, la cirugía y la quimioterapia pueden causar neuropatías. Este efecto secundario puede mejorar cuando deje el tratamiento y puede mejorar con el paso del tiempo. También puede durar muchos años. Para ayudarle con los síntomas de la neuropatía le pueden derivar a Rehabilitation Services (Servicios de



Cuidados terminales

Por muy duro que pueda parecerle el acercarse a sus últimos días de vida, puede llegar el momento en el que se pregunte así mismo. “¿Qué pasa si no me recupero del cáncer?”

“¿Qué puedo hacer para prepararme y preparar a mi familia?”

“¿Tendré dolor?”

“¿Tendré miedo?”

Usted puede planificar llegar a sus últimos días de vida de la mejor manera posible.

Los cuidados terminales o cuidados del final de la vida ofrecen apoyo médico, psicosocial y espiritual a los pacientes terminales y a sus seres queridos. En los cuidados terminales se incluye servicios para atender la calidad de vida –paz, confort y dignidad.

El objetivo de los cuidados terminales es controlar el dolor y otros síntomas para que el paciente permanezca alerta y todo lo cómodo posible. Los cuidados terminales son para pacientes que ya no se pueden beneficiar de los tratamientos curativos. El paciente terminal típico tiene una esperanza de vida de seis meses o menos.

Los programas de cuidados terminales ofrecen servicios en varios ambientes distintos: la casa, los centros para cuidados terminales, y en hospitales o instalaciones que cuentan con personal de enfermería especializado. Las familias de los pacientes son así mismo una parte importante del enfoque de los cuidados terminales y hay servicios diseñados para ofrecerles la ayuda y el apoyo que ellos necesitan.

Los siguientes recursos pueden ofrecer ayuda a las personas que están buscando cuidados terminales e información:

Chaplaincy (Capellanía), 713-792-7184

Department of Social Work (Departamento de trabajo social), 713-792-6195

Supportive Care Services and Rehabilitative Medicine (Servicios de cuidados de apoyo y medicina rehabilitadora), 713-792-6085

rehabilitación) o al Department of NeuroOncology (Departamento de neuro-oncología).

También hay servicios de acupuntura disponibles en el Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa), 713-794-4700.

Daño de órganos

Ciertos tipos de 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 a medida que usted se haga mayor o tenga otros problemas de salud.

Algunos tratamientos contra el cáncer causan insuficiencia cardíaca. Algunos tipos de medicinas de quimioterapia dañan el corazón. Los síntomas de insuficiencia cardíaca incluyen, falta de aire, sensación de debilidad y/o cansancio después de una actividad normal o mientras está descansando, molestias en el pecho o sensación de que el corazón late rápido. Su médico le hará pruebas para ver si tiene insuficiencia cardíaca durante su tratamiento y puede ser que le derive al Cardiopulmonary Center (Centro cardiopulmonar).

Ciertas medicinas dañan los pulmones y las vías respiratorias. Estas medicinas incluyen algunos antibióticos, medicinas de quimioterapia o algunos tipos de bioterapias. Los síntomas comunes de daño pulmonar incluyen los problemas para respirar, tos o neumonía. Es importante que usted le diga a su médico si tiene alguno de estos síntomas.

Algunas medicinas de quimioterapia dañan el hígado. Los síntomas de daño hepático incluyen la orina oscura, heces descoloridas, ojos o piel amarillentos, hinchazón o dolor en el abdomen (zona del estómago), síntomas parecidos a los de la gripe o fatiga severa. Mientras tome algunas medicinas de quimioterapia, le harán pruebas de sangre habituales para revisar el funcionamiento del hígado.

Otras medicinas de quimioterapia pueden dañar los riñones. Los síntomas de daño renal incluyen la disminución del flujo de orina o la irritación y sangrado de la vejiga. Así mismo, puede haber un cambio en el color de la orina o una sensación de ardor al orinar. Su médico revisará atentamente su función renal.

Si usted tiene algunos de los síntomas mencionados anteriormente, dígaselo a su médico o enfermera.

Osteoporosis

La osteoporosis (pérdida ósea) ocurre cuando se pierde la masa ósea más rápidamente de lo que se puede reemplazar. Esto resulta en huesos más débiles que pueden fracturarse más fácilmente. La pérdida ósea puede ser producida por su cáncer, el tratamiento del cáncer u otros efectos secundarios. Para hablar con un médico sobre la osteoporosis, pida a su proveedor de cuidados primarios que le haga una cita en el programa Bone Healthcare (salud ósea).

Es difícil saber qué pasará porque cada persona es diferente. Pero sea lo que sea, usted se merece la mejor calidad de vida y esto incluye también su salud sexual.

Dolor

El dolor producido por el cáncer puede ser de muchos tipos. Puede ser de poca duración o durar mucho tiempo. También puede ser leve o muy fuerte. Puede afectar a sus huesos, nervios u órganos. El dolor es diferente para cada paciente. El dolor no siempre quiere decir que el tumor ha crecido o ha vuelto. Tanto su cáncer como el tratamiento pueden causar dolor. Es posible también que usted tenga dolor que no esté relacionado con su enfermedad ni con su tratamiento. Hable con su médico o enfermera sobre qué signos y síntomas debe de observar y sobre qué puede hacer usted para reducir la probabilidad de la recurrencia o de un segundo cáncer. Vea también la sección de “Pautas para los cuidados de seguimiento” en la página XX) de este folleto.

Para conseguir ayuda sobre estos problemas, pida que le deriven al Pain Management Center (Centro para el manejo del dolor), 713-745-PAIN (713-745-7246). Para más información, llame a la Patient Education Office (Oficina de educación para el paciente) al 713-792-7128. Hay servicios de acupuntura disponibles en el Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa), 713-794-4700.

Envejecimiento prematuro

Algunos de sus tratamientos pueden causarle problemas de salud que se observan más frecuentemente en las personas mayores. Esto puede incluir pérdida ósea, artritis (dolor de las articulaciones), menopausia prematura, infertilidad y cambios sexuales. Pida a su medico una derivación para el programa Bone Healthcare program (para la salud ósea) o para el programa Women's Integrated Sexual and Reproductive Health program (programa integrado para la salud reproductiva y sexual de las mujeres).

Salud sexual

Cuando usted se entera de que tiene cáncer, su salud sexual quizás no sea una de sus preocupaciones más importantes. Puesto que usted tiene que tratar con importantes decisiones y tiene que manejar cambios preocupantes, el tema de la sexualidad puede que sea lo que menos le interese de momento..

Su vida sexual es un tema personal, y sus sentimientos y necesidades son específicamente suyas. En algún momento, usted puede darse cuenta de que el cáncer ha afectado su salud sexual. Los siguientes efectos pueden ser temporales o permanentes:

- Problemas para sentirse normal o atractivo
- Pérdida del deseo sexual o dificultad para responder sexualmente o tener intimidad con su pareja
- Cambios físicos en su cuerpo (por ejemplo extirpación de uno o ambos senos o testículos)
- Sofocos (en hombres y mujeres)
- No poder mantener una erección (disfuncionalidad eréctil)
- Problemas para disfrutar del sexo debido a que haya dolor o sequedad vaginal

“Los individuos que cuidan de su salud van a poder enfrentarse a retos adicionales del cáncer si desafortunadamente ocurren. Por lo tanto es importante que los pacientes tengan un enfoque general sobre la salud”.

— Alma Rodriguez,
MD., profesor, Linfoma
Lymphoma

- Problemas para tener hijos (infertilidad). Para más información sobre la fertilidad, vaya a www.fertilehope.org
- Preocupaciones sobre la seguridad de un embarazo después del cáncer.

La intimidad no es solamente el coito. También incluye las caricias y la proximidad con alguien. Incluye el compartir sus esperanzas y sus sentimientos. Encontrar modos de tener intimidad con su pareja durante y después del tratamiento es una gran ayuda. La comunicación con su pareja es clave para tener una buena salud sexual durante y después del tratamiento.

Para aprender más sobre los posibles efectos del cáncer sobre su salud sexual y sobre cómo manejar estos cambios, hable con su médico o enfermera antes de comenzar el tratamiento. Es posible que los pacientes no sepan cómo hablar sobre su salud sexual con el médico o la enfermera. Si su médico o enfermera no se sienten cómodos hablando sobre las dudas o preocupaciones que usted tiene, pida ver a un especialista. Este podría ser un médico o un profesional de salud mental entrenado para tratar temas y cambios relacionados con la salud sexual.

Las mujeres que tengan problemas sexuales o dolor con la actividad sexual pueden solicitar una derivación al programa Women's Integrated Sexual and Reproductive Health program (programa integrado para la salud reproductora y sexual de las mujeres) en el Gynecologic Oncology Center (Centro de oncología ginecológica), 713-792-6810.

Los hombres que tengan problemas con la disfunción eréctil o eyacularia, pueden solicitar una derivación a un urólogo.

Si la depresión o la ansiedad están afectando a su intimidad, pida a su médico que le derive al Psychiatry Service (Servicio de Psiquiatría) al 713-792-6600.

Para más información, hable con su médico o enfermera. Usted puede pedir una copia del folleto “Sexuality and Cancer: A Guide for Patients and Their Partners” (Sexualidad y cáncer: Una guía para los pacientes y sus parejas).

Pérdida de sueño

Poder dormirse o permanecer dormido puede ser un problema para los sobrevivientes de cáncer. Mientras duerme, usted puede tener sofocos, sudores nocturnos, problemas respiratorios o sentirse preocupado. Para ayudarle con estos problemas, le pueden derivar al Sleep Center (Centro especializado del sueño), Internal Medicine Center (Centro de medicina interna) o a Psychiatry (siquiatría). Usted también puede tomar clases de relajación ofrecidas en el Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa), 713-794-4700.

Cuidados de apoyo

Los cuidados de apoyo ayudan a los pacientes con enfermedad avanzada o con efectos secundarios graves a que tengan la mejor calidad de vida posible. Un equipo de especialistas en el Supportive Care Center (Centro de cuidados de apoyo) trabaja conjuntamente para evaluar y manejar los síntomas graves

relacionados con el cáncer. Para ayuda adicional llame al Department of Social Work (Departamento de trabajo social) al 713-792-6195.

Para una lista de los problemas de la salud más comunes para cada tipo de cáncer, visite nuestro sitio web en el www.mdanderson.org/survivorship.

Pautas para los cuidados de seguimiento

Después del tratamiento, lo más probable es que usted tendrá citas con su médico local para los cuidados de seguimiento. Su médico local puede ser que conozca poco acerca de su cáncer y tratamiento. Antes de volver a su casa, pida a su médico que le de un plan de cuidados de seguimiento. Usted puede compartir este plan de cuidados con su médico local. Este plan deberá incluir:

- el tipo de cáncer que tuvo;
- el tratamiento que tuvo para el cáncer,
- los posibles efectos secundarios del tratamiento,
- cuándo volver para las visitas de seguimiento,
- el tipo de visitas de seguimiento que usted necesitará,
- consejos para mantenerse saludable.

La mayoría de los planes de seguimiento se centran en los primeros cinco años después del tratamiento. Existen pruebas y procedimientos anuales recomendados para cada tipo de cáncer. Visite nuestro sitio web para ver las pruebas y procedimientos anuales recomendados: www.mdanderson.org/survivorship

Consejos para una vida saludable

Un estilo de vida saludable es importante para todo el mundo. Las decisiones saludables deberían ser parte de las decisiones de cada día. Los sobrevivientes de cáncer tienen que enfocarse en su salud incluso si después del tratamiento se encuentran bien.

Un plan personal de cuidados es una herramienta para ayudarle a tomar decisiones saludables en su estilo de vida. Su plan personal de cuidados puede incluir sus necesidades diarias de dieta y ejercicio. Este plan puede reducir su riesgo de enfermedad y ayudarle a mejorar su calidad de vida.

Un estilo de vida saludable no siempre evita que vuelva el cáncer o que éste se extienda. Pero las decisiones saludables pueden hacer que se sienta cada día lo mejor posible. Siga su plan, pero asegúrese de comunicarse con su médico si surge algún problema. Juntos, usted y su equipo de cuidados médicos, desarrollarán el mejor plan personal para sus cuidados.

Su plan personal de cuidados incluye seis partes:

- Ejercicio
- Buena alimentación
- Reducción del estrés

- Hacerse chequeos regularmente
- Evitar el tabaco
- Limitar el consumo de alcohol

Cada plan personal de cuidados es diferente. Es imprescindible que usted hable con su equipo de cuidados de la salud cuando haga su plan personal de cuidados. Aquí le incluimos algunos modos saludables para empezar su plan personal de cuidados..

Ejercicio

El ejercicio diario le ayudará a sentirse mejor cada día. Ejemplos de ejercicio incluyen:

- caminar
- nadar
- montar en bicicleta
- trabajar en el jardín y al aire libre, y
- practicar deportes que le gusten.

El Learning Center (Centro de aprendizaje) ofrece materiales sobre cómo mantenerse en forma y el ejercicio, por ejemplo yoga, pilates y ejercicios de resistencia. El Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa) ofrece clases, por ejemplo yoga y tai chi. Las clases son gratis. Para más información, llame al 713-794-4700.

“Voy a tener que vivir con una amputación por el resto de mi vida....creo que estaba muy preocupada, sabes, me preguntaba ¿voy a ser normal después de esto?

¿Voy a verme normal? ¿Voy a caminar normalmente?”.

– Shelby, sobreviviente

Coma bien

Hay muchas formas de comer saludablemente. Pautas para una alimentación sana:

- Coma al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras.
- Coma mucha fibra, por ejemplo frijoles, guisantes y alimentos con cereales integrales.
- Beba entre ocho a 10 vasos de agua al día.
- Evite los alimentos salados, en vinagre o ahumados
- Limite la cantidad de carne roja.
- Bebe poco o nada de alcohol.

Usted también puede reunirse con un dietista para aprender sobre las buenas decisiones alimentarias. Pida a su médico o enfermera que le hagan una cita con un dietista. El Learning Center (Centro de aprendizaje) ofrece materiales educativos sobre la nutrición y la vida saludable. También se ofrecen clases de cocina en el Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa), 713-794-4700.

Para más información hable con su médico o enfermera. También puede pedir una copia del folleto “Survivorship: Nutrition Guidelines for Cancer Survivors” (Pautas de nutrición para los sobrevivientes de cáncer).



Reduzca su estrés

No siempre es posible evitar que ocurra un cambio o evento estresante en su vida. Muchos cambios están fuera de su control, pero usted controla cómo reacciona a estos cambios. El aprender a manejar el estrés puede mejorar su salud y hacer que su vida sea más agradable.

Estos son algunos consejos que le pueden ayudar a manejar el estrés:

- Haga cosas divertidas que le hagan reír.
- Haga cosas que le relajen.
- Vaya a clases, por ejemplo de música o pintura.
- Escriba un diario.
- Rece o medite.
- Participe en grupos de apoyo, busque asesoramiento o comparta sus sentimientos con familiares o amigos cercanos.
- Acepte lo que no puede cambiar.

El Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa) ofrece muchas clases para los sobrevivientes de cáncer y sus familias. Se ofrecen clases en como hacer diarios, meditación, música, libretas de recuerdos y de muchas otras cosas. Para más información llame al 713-794-4700.

El Department of Social Work (Departamento de trabajo social) ofrece asesoramiento gratuito a los pacientes y a sus familiares. También hay grupos de apoyo disponibles. Para más información llame al 713-792-6195.

Los pacientes y familiares pueden reunirse con un capellán en cualquier momento. Los capellanes ofrecen oraciones y apoyo espiritual a todas las tradiciones religiosas. Para más información llame al 713-792-7184.

Examen medico

Como sobreviviente de cáncer, el mantenimiento de su salud es muy importante.

- Tómese sus medicinas según le indicaron.
- Hágase chequeos regularmente.
- Sepa qué signos y síntomas debe vigilar y cuándo llamar a un miembro de su equipo de cuidados médicos

Hay cosas que usted puede hacer durante y después del tratamiento para mejorar su salud. Quizás deberá aprender nuevas formas de hacer ejercicio, comer una dieta saludable y reducir el estrés.

- Hable con su médico sobre qué hacer para mantenerse saludable. También puede llamar a los siguientes servicios:
- askMDAnderson, 877-MDA-6789 (877-632-6789)
- Cancer Prevention Center (Centro de prevención del cáncer) 713-745-8040
- The Learning Center (El centro de aprendizaje), 713-745-8063

Evite el tabaco

La espiritualidad significa diferentes cosas para diferentes personas. Consiste en tener sentimientos de fe, esperanza y amor. Usted podría estar buscando el significado y el propósito de la vida, o podría querer extender su mano para ayudar a otras personas.

Muchas personas también siguen una religión y se unen a una comunidad de una fe específica. Estas son algunas de las muchas maneras en que las personas se conectan entre sí y con la vida de una forma espiritual.

Los capellanes del MD Anderson pueden guiar a los pacientes en su camino espiritual, sea cual fuese el recorrido a seguir.

En los Estados Unidos, el uso del tabaco es la causa principal de muertes prevenibles. El fumar o mascar tabaco le pone a riesgo de varios tipos de cáncer. El consumo de tabaco aumenta el riesgo de que vuelva su cáncer o de desarrollar un segundo tipo de cáncer. El dejar de fumar puede mejorar el resultado de su tratamiento.

Si usted ha intentado dejar de fumar anteriormente, pero no tuvo éxito, no deje de intentarlo. Nunca es demasiado tarde para dejar su hábito del tabaco y mejorar así su salud. Para asesoramiento y medicación gratuita, llame al Tobacco Treatment Program (Programa para el tratamiento del tabaquismo) al 713-792-QUIT (713-792-7848) o envíe un email a quitnow@mdanderson.org.

Límite el alcohol

Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías con muy poco valor nutritivo. En otras palabras, son “calorías vacías”. El exceso de alcohol produce:

- Cirrosis del hígado
- Obesidad
- Enfermedad cardíaca
- Cáncer del hígado y cánceres del tracto digestivo, como cáncer de boca y de esófago

El alcohol está también relacionado con el cáncer de mama y el colorrectal, pero el alcohol y la relación con el riesgo de cáncer necesitan de más investigación. Sabemos que beber alcohol y fumar cigarrillos aumenta el riesgo de cáncer. También sabemos que cuanto más alcohol beba, mayores son las probabilidades de desarrollar cáncer y otras enfermedades.

El impacto sicológico, social, emocional y espiritual del cáncer

Como sobreviviente, el cáncer y su tratamiento no sólo afecta a su cuerpo. También puede producir cambios sicológicos, sociales, emocionales y espirituales. Estos efectos no se detectan fácilmente por separado ya que están estrechamente conectados. Estos cambios afectan a su calidad de vida y usted puede seguir sintiéndolos después de haber terminado su tratamiento.

No existen pautas que le indiquen cómo ser un sobreviviente. Estos cambios pueden ir y venir y ser distintos durante y después del tratamiento.

Cambios sicológicos, sociales y emocionales

Usted puede tener miedo, ansiedad, ira, pesar o depresión. Usted puede ver cambios en su imagen o en su autoestima. También puede producirse un cambio en el papel que desempeñan los miembros de su familia. Al final de esta sección, aparece una lista de los recursos que ofrece el MD Anderson para ayudarle a manejar estas emociones.

Es normal estar enojado cuando uno tiene cáncer. Le afecta en su trabajo, escuela y relaciones personales. Exprese su enojo de una manera positiva. A algunos sobrevivientes les ayuda hablar con un consejero profesional, un grupo de apoyo o un buen amigo. A otros sobrevivientes les ayuda escribir sobre su ira, pintar o dibujar.

El desasosiego o ansiedad es una sensación común cuando uno se enfrenta al cáncer. Usted puede tener muchas preguntas sobre su salud, sus finanzas y sus seres queridos. Por ejemplo:

- ¿Qué tan grave es mi enfermedad?
- ¿Cubrirá mi seguro médico los cuidados que necesito?
- ¿Quién cuidará de mi familia?

Es común sentirse triste y deprimido sobre su enfermedad. En algún momento, muchos sobrevivientes de cáncer se sienten deprimidos. Sin embargo, usted debe hablar con su médico o enfermera si se siente mal durante más de un par de semanas, o si se siente tan triste que no puede hacer sus actividades normales de la vida diaria. Unirse a un grupo de apoyo podría ayudarle. El hacer ejercicio físico y pasar el tiempo con los amigos o la familia también puede ayudarle a sentirse mejor.

Es común que los sobrevivientes de cáncer tengan miedo. Usted puede tener miedo ante lo desconocido. Usted también puede tener miedo de que su cáncer regrese. El miedo puede ser bueno y malo. El miedo es bueno si le hace hablar con su médico cuando tiene un dolor o cuando nota un cambio nuevo en su cuerpo. El miedo es malo cuando le impide tomar decisiones.

El duelo es un proceso normal que ayuda a que las personas sanen después de una pérdida. El cáncer puede producir muchas pérdidas. Estas pérdidas pueden ser simples o complejas. Las pérdidas pueden incluir un cambio en su salud e independencia. Es aconsejable que evite los sentimientos de pesar. En lugar de eso, es importante que busque ayuda.

Durante el tratamiento, es posible que usted note cambios en su cuerpo. Estos cambios pueden producirle sentimientos de baja autoestima y de mala autoimagen. Algunas personas sufren de pérdida o aumento de peso. Para algunas personas, las marcas en el cuerpo, como los tatuajes para la radiación, los parches en los ojos o las cicatrices, son difíciles de superar. Algunas veces se tienen sentimientos de pérdida. Puede ser la pérdida de una parte del cuerpo (amputación). O puede ser la pérdida del control de la vejiga. Algunas personas que tienen una urostomía (una apertura para eliminar la orina) o una colostomía (una apertura para eliminar los desechos corporales) pueden

“Hoy en día, muchos tipos son curables o crónicos, y los pacientes vivirán durante el período de cáncer o con el cáncer por muchos años.”

— Alma Rodriguez, M.D.,
profesora, Linfoma

En el MD Anderson, usted recibirá un estado de cuenta por cada mes donde haya cargos, ajustes de cuenta o saldos pendientes. Usted puede ver su estado de cuenta en línea en <https://my.mdanderson.org>. Si necesita ayuda con sus estados de cuenta, llame al servicio de atención a clientes del Patient Business Services al teléfono 800-527-2318.

sentirse inseguras en público. Pueden dejar de sentirse como un hombre o como una mujer. Algunos tienen problemas de intimidad con sus parejas. Esto es frecuentemente común en mujeres que han tenido una mastectomía (extirpación de una mama) o en hombres que han tenido una prostatectomía (extirpación de la próstata).

Algunos sobrevivientes tienen un sentimiento de culpa por sobrevivir su cáncer. Como sobreviviente, usted puede preguntarse “¿Por qué he sobrevivido yo?” Entonces podría también enfrentarse con otra pregunta: “Si yo he sobrevivido, ¿cuál es ahora el significado de mi vida?” Esto puede llevarle a ver su vida más detenidamente y replantearse sus metas y cómo quiere vivir su vida o utilizar su tiempo. Si su sentimiento de culpa dura mucho tiempo, hay personas que pueden ayudarle a sobreponerse a sus sentimientos.

A continuación hay una serie de cosas que puede hacer para ayudarle a manejar sus emociones:

- Anote sus pensamientos y sentimientos en un diario
- Pruebe practicar yoga, tai chi o meditación.
- Comparta sus inquietudes con un amigo o grupo de apoyo.
- Aprenda cuales son las diferencias entre los cambios corporales normales y los serios.
- Sepa cuándo llamar al médico.
- Entrénese usted mismo a pensar positivamente.

Si usted quiere hablar con alguien sobre estos u otros sentimientos, pida que lo deriven al Servicio de Psiquiatría (Psychiatry Service). Para otros recursos, llame a:

- Su médico o enfermera,
- Anderson Network, 713-792-2553 ó 800-345-6324,
- Chaplaincy (Capellanía), 713-792-7184
- Department of Social Work (Departamento de trabajo social), 713-792-6195
- Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa) 713-794-4700

Cambios espirituales

Al igual que muchos sobrevivientes, usted puede encontrar que su vida tiene un nuevo significado después del cáncer. Puede ser que sus valores hayan cambiado. Sus vínculos con otros quizás sean más fuertes. Algunos sobrevivientes dependen de sus creencias religiosas para ayudarles durante su enfermedad. Por otro lado, usted podría sentirse abandonado. Puede ser que se debata con la pregunta de “¿Por qué yo?”

Cada día más sobrevivientes siguen un enfoque holístico. Un enfoque holístico considera a una persona como un todo — cuerpo, mente y espíritu. Hay

muchos sitios donde puede aprender más sobre la relación entre cuerpo, mente y espíritu. Para mayor información, llame al:

- Chaplaincy (Capellanía), 713-792-7184
- Integrative Medicine Center (Centro de medicina integrativa), 713-794-4700

Regreso a su vida diaria

Usted puede tener dificultad para regresar a su vida diaria y trabajo. Esto le puede causar estrés.

Algunas preocupaciones pueden incluir:

- riesgo de infección,
- falta de energía durante el día y
- pérdida de memoria o cerebro de quimioterapia

Usted puede estar enfrentándose con cuestiones de vida o muerte. Esto puede hacer que se sienta solo. Puede ser que le ayude hablar con otros sobrevivientes. Para que le conecten con un sobreviviente, llame al Anderson Network al 713-792-2553 o 800-345-6324. Para ayuda adicional, llame al Department of Social Work (Departamento de trabajo social) al 713-792-6195.

Hable sobre su cáncer con otras personas

En el pasado, la mayoría de las personas no querían ni pronunciar la palabra cáncer. Si se hablaba de cáncer, lo hacían en voz baja y frecuentemente se referían a él como “la C mayúscula”. Ya que en el pasado se conocía poco sobre cómo uno se enfermaba de cáncer, las personas tenían miedo de lo que otros podrían pensar si hablaban sobre su enfermedad.

Aunque los tiempos han cambiado, usted puede tener miedo de que lo vean de una forma diferente. Usted puede tener miedo de decirle a su jefe o a sus compañeros de trabajo que está recibiendo tratamiento. Usted puede temer perder su trabajo o su seguro médico. Este temor se añade al estrés emocional de tener cáncer.

Una de las cosas más difíciles con las que va tener que enfrentarse es cómo van a reaccionar las personas más cercanas a usted. Frecuentemente, los amigos, compañeros de trabajo y miembros de su familia no saben cómo hablar con usted sobre sus propios temores. Algunos pueden bromear para evitar hablar seriamente sobre el cáncer. Otros no saben qué decir o cómo actuar. Pueden pretender que no ha pasado nada. Esto lleva al silencio. Con este silencio, usted puede empezar a sentirse abandonado. Otros continuarán tratándolo como a una persona enferma durante mucho tiempo después de su tratamiento. Le podrían hacer preguntas sobre su salud. Dado que el cáncer puede ser una enfermedad prolongada, hablar sobre él desde un principio es un paso importante. Pero no es necesario que usted comparta algo que le haga sentirse incómodo.

Recursos que pueden ayudarle a hablar sobre su cáncer con otras personas incluyen:

Libros

- Handbook of Cancer Survivorship (Manual sobre cómo sobrevivir el cáncer), Michael Feuerstein, 2007.
- Cancer Survivorship: Today and Tomorrow, (Sobrevivir el cáncer: Hoy y mañana) Patricia Ganz, 2007.
- Everyone's Guide to Cancer Survivorship: A Road Map for Better Health (Guía para todos sobre la sobrevivencia: Pautas para mejorar la salud), Earnest H. Rosenbaum, 2007.
- 100 Questions and Answers about Life After Cancer: A Survivor's Guide, (100 preguntas y respuestas sobre la vida después del cáncer, una guía para los sobrevivientes) Page Tolbert, Penny Damaskos, 2008.
- Survivorship Guide for Bone Marrow/Stem Cell Transplant: Coping with Late Effects (Guía de sobrevivencia para trasplantes de células madre/médula ósea: enfrentándose a los efectos tardíos), Keren Stronach, 2010.

Folletos

- After Treatment Ends: Tools for the Adult Cancer Survivor, (Después de terminado el tratamiento: Herramientas para el sobreviviente adulto de cáncer), Cancer Care, 2010.
- Facing Forward: Life After Cancer Treatment (Mirando hacia adelante: La vida después del tratamiento de cáncer), National Cancer Institute, 2007.
- When Someone You Love Has Completed Cancer Treatment (Cuando un ser querido ha terminado su tratamiento de cáncer), National Cancer Institute, 2005.

Sitios Web

- American Cancer Society Cancer Survivors Network
www.acscsn.org
- Children's Cancer Hospital's Adolescent & Young Adult Program
www.mdanderson.org/ayaa
- First Descents
www.firstdescents.org
- I'm Too Young for This! Cancer Foundation
www.stupidcancer.com
- Lance Armstrong Foundation
www.livestrong.org
- MD Anderson Cancer Center
www.mdanderson.org/survivorship
- MD Anderson Cancer Center's Cancer 180
www.cancer180.org

- National Cancer Institute
www.cancercontrol.cancer.gov/locs
- National Coalition for Cancer Survivorship
www.canceradvocacy.org
- Planet Cancer
www.planetcancer.org
- Surviving and Moving Forward: The SAMFund
www.thesamfund.org

El impacto económico y legal del cáncer

Los asuntos de dinero frecuentemente tienen un gran impacto sobre los sobrevivientes. Los sobrevivientes quizás tengan que pagar parte o la mayoría de los gastos de su tratamiento. Si usted es la fuente de ingresos principal, puede ser que tenga pocos o nada de ingresos durante el tratamiento. Su cobertura de seguro médico también podría cambiar después del tratamiento de cáncer. Sus beneficios podrían reducirse o perderse. Como resultado, usted y su familia podrían incurrir en deudas de mucho dinero.

Muchas familias necesitan ayuda financiera después del tratamiento de cáncer. Si tiene preguntas sobre el costo de sus cuidados médicos o su factura, hable con su especialista de atención al paciente (patient access specialist) en su centro. Si el costo de sus cuidados médicos sobrepasa sus recursos económicos y usted es residente del estado de Texas, usted puede pedir una Application for Supplemental Financial Assistance (solicitud de ayuda financiera suplementaria). Si usted desea solicitar Texas Medicaid o incapacidad, su especialista de atención al paciente lo remitirá a un especialista en seguros (third-party eligibility specialist). Este servicio se ofrece sin costo alguno. Para aquellos que no son residentes de Texas, hable con su trabajador/a social. Él o ella le hablarán sobre los programas que le pueden ayudar en base a sus necesidades específicas. Llame al Department of Social Work (Departamento de trabajo social) al 713-792-6195. Los asuntos legales también son importantes para los sobrevivientes. Sus antecedentes de cáncer pueden afectar sus derechos en el trabajo y sus opciones de seguro médico. Le aconsejamos que conozca sus derechos como sobreviviente del cáncer.

Los sobrevivientes también deberán planear su futuro. Nunca es demasiado temprano para hacer planes financieros y legales. Prepare los documentos legales que den a conocer sus deseos. La planificación adecuada asegurará que se cumplan sus deseos y reducirá el estrés de sus seres queridos para tomar decisiones.

Orientación profesional

Los asesores del programa para adolescentes y adultos jóvenes (AYA, por sus siglas en inglés) ayudan a los pacientes actuales y a los sobrevivientes a inscribirse en el college (universidad), a encontrar ayuda financiera, a buscar oportunidades profesionales y vocacionales y a prepararse para entrevistas de trabajo. Llame al 713-792-6194 o al 713-792-6767 para más información.

Recursos

Los siguientes recursos le pueden ayudar con asuntos financieros, legales o relacionados con el trabajo.

Disposiciones anticipadas (Advance directives)

713-792-6195, Department of Social Work (Departamento de trabajo social)

Las disposiciones anticipadas le permiten establecer su elección de cuidados médicos en caso de que usted esté demasiado enfermo o no pueda tomar decisiones. Hay tres tipos de disposiciones anticipadas:

- testamento en vida,
- poder notarial médico y
- orden de no resucitar fuera del hospital

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Department of Social Work (Departamento de trabajo social).

American Association of Retired Persons – (Asociación americana para jubilados, AARP por sus siglas en inglés)

888-OUR-AARP (888-687-2277)

www.aarp.org

La AARP es una organización sin fines de lucro para personas mayores de 50 años. Ofrece información sobre finanzas y planificación de su jubilación. En su sitio web usted puede usar la calculadora financiera y leer noticias financieras.

American Cancer Society – (Sociedad Americana de Cáncer)

800-ACS-2345 (800-227-2345)

www.cancer.org, Busque “Taking Charge of Money Matters” (Tome el control de los asuntos de dinero)

La Sociedad Americana de Cáncer ofrece la clase “Taking Charge of Money Matters.” La clase se enfoca en asuntos de economía para los sobrevivientes de cáncer o para aquellos afectados por el cáncer.

Americans with Disabilities Act – (Ley para estadounidenses con discapacidades)

www.ada.gov

Conozca sus derechos civiles como sobreviviente de cáncer. La Ley para estadounidenses con discapacidades establece que es ilegal que le nieguen un préstamo o cualquier otro servicio financiero en base a sus antecedentes de cáncer. La U.S. Department of Health and Human Services Office of Civil Rights (oficina de derechos civiles del departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos) tiene la información básica para ayudarle a entender las reglas y la tramitación de sus quejas.

Cancer Legal Resource Center – (Centro de recursos legales relacionados con el cáncer, CLRC por sus siglas en inglés)

866-THE-CLRC (866-843-2572)

www.disabilityrightslegalcenter.org/about/cancerlegalresource.cfm

Al sufrir de cáncer, usted puede enfrentar muchos asuntos legales. Estos pueden incluir:

- cobertura de seguro
- discriminación en el trabajo
- acceso a la atención médica,
- custodia de niños
- planes de sucesión

Estos asuntos legales le pueden causar preocupación, confusión y estrés. Si no se abordan, usted podría enfrentar la pérdida de una casa, empleo o seguro.

El CLRC ofrece recursos gratis para asuntos legales relacionados con el cáncer. Todo asesoramiento es confidencial. Está disponible para las personas con cáncer y sus familiares, amigos y aquellos afectados por el cáncer.

Internal Revenue Service – (Servicio de impuestos internos, IRS por sus siglas en inglés)

800-829-1040

www.irs.gov

Además de información sobre impuestos, el IRS ofrece consejos útiles para comenzar y mantener un plan de jubilación. En su sitio web, usted puede ver distintos planes de jubilación y los beneficios de cada uno de ellos.

Su plan de jubilación puede ser una fuente de dinero en efectivo y una forma de contar con fondos en caso de discapacidad. Conozca los términos de su plan. Los fondos podrían estar disponibles aún si trabaja y reúne los requisitos de dificultades serias de su plan.

Life and Health Insurance Foundation for Education – (fundación para la educación sobre el seguro de vida y médico, LIFE por sus siglas en inglés)

202-464-5000

www.lifehappens.org

LIFE es una organización sin fines de lucro para obtener información sobre seguros de vida, médicos, discapacidad y cuidados médicos a largo plazo.

Verifique cuáles son los beneficios de dinero en efectivo o en préstamos que ofrece su seguro de vida. Mantenga su póliza si deja su empleo. Algunas compañías de seguro ofrecen beneficios previos a la muerte.

Medicaid

877-267-2323

www.cms.hhs.gov/home/medicaid.asp

Medicaid es un programa de seguro médico auspiciado por el gobierno para personas con bajos ingresos. Los requisitos para ser aceptado por Medicaid varían de un estado a otro. Verifique la información con su oficina de Medicaid local.

Medicare

800-MEDICARE (800-633-4227)

www.medicare.gov

Medicare es un programa de seguro médico auspiciado por el gobierno para personas de 65 años y mayores. Medicare está dividido en dos partes: la Parte A y la Parte B. La Parte A paga el hospital, los cuidados médicos en casa y la

atención médica de servicios a pacientes terminales. La Parte B cubre servicios médicos, como servicios profesionales de doctores y equipo médico para uso en el hogar. La Parte B también cubre los exámenes de detección precoz del cáncer.

Social Security Disability Insurance – (Seguro de discapacidad del seguro social)

800-772-1213

www.ssa.gov/disability

La Administración del seguro social ofrece el seguro de discapacidad del seguro social. Si usted está discapacitado y ha contribuido al fondo del Seguro Social, puede ser elegible para recibir beneficios.

Supplemental Security Income – (Ingresos suplementarios del seguro social, SSI, por sus siglas en inglés)

800-772-1213

www.ssa.gov/ssi

The La Administración del Seguro Social ofrece ingresos suplementarios del seguro social (SSI, por sus siglas en inglés). Este programa ayuda a las personas discapacitadas con pocos o ningún ingreso. Se otorga dinero para satisfacer las necesidades básicas de comida, ropa y alojamiento. Llame o visite el sitio web para verificar si usted cumple los requisitos

Folletos

Visite el sitio web o visite The Learning Center (Centro de aprendizaje) para obtener ejemplares de estos folletos:

- What Cancer Survivors Need to Know About Health Insurance (lo que deben saber los sobrevivientes de cáncer sobre los seguros médicos) Kimberly Calder and Karen Pollitz, 2006
www.canceradvocacy.org, bajo Find Resources/NCCS Publications
- Working It Out: Your Employment Rights as a Cancer Survivor (derechos del trabajador como sobreviviente de cáncer), Barbara Hoffman, 2008.
www.canceradvocacy.org, bajo el inciso Find Resources/NCCS Publications
- Self-Advocacy: A Cancer Survivors Handbook (defienda sus propios derechos: manual de los sobrevivientes de cáncer), National Coalition for Cancer Survivorship, 2009
www.canceradvocacy.org, under Find Resources/NCCS Publications
- Legal Guide for Cancer Patients (guía legal para los pacientes de cáncer), Texas Young Lawyers Association, 2006.
http://affiliates.tyla.org/tasks/sites/tyla/assets/File/cancer_guide.pdf

Glosario

acupuntura – La acupuntura consiste en colocar agujas de metal en la piel para estimular áreas específicas del cuerpo. La investigación ha demostrado que la acupuntura puede estimular el proceso natural de sanación para restaurar la salud y el bienestar.

antibióticos – Medicinas que se usan para tratar infecciones causadas por bacterias u hongos. Los antibióticos se derivan de organismos vivos, como el moho.

cataratas – Una catarata es una condición donde la lente interna del ojo se nubla. Cuando esto sucede, la luz que entra al ojo no se enfoca adecuadamente. Esto da como resultado una visión borrosa que no se puede corregir con anteojos ni lentes de contacto.

quimioterapia – Son las medicinas que matan a las células cancerosas. Avanzan por todo el cuerpo, matando a las células cancerosas que se han extendido a partes del cuerpo que están lejos del tumor original.

estreñimiento – Cuando los alimentos pasan muy lentamente por el cuerpo, de tal manera que una evacuación intestinal es difícil o dolorosa.

diabetes – La diabetes es una enfermedad en donde sus niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. Esto puede causar ceguera, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y amputaciones (la pérdida de una parte del cuerpo).

diarrea – Evacuaciones intestinales acuosas y frecuentes.

glaucoma – Una enfermedad causada por el aumento de la presión del líquido ocular que daña al nervio óptico del ojo. Si no recibe tratamiento, el glaucoma puede causar ceguera. Quizás no tenga síntomas de glaucoma, pero un examen anual de los ojos lo puede detectar.

infertilidad – La incapacidad de poder tener hijos.

enfoque interdisciplinario – Cuando especialistas de diversas áreas y disciplinas participan en la planificación del tratamiento.

un nuevo concepto de lo que es normal – Lo que usted experimentará como algo normal después del cáncer puede ser diferente a lo que usted experimentaba como algo normal antes de su diagnóstico. Esto se considera como “la nueva normalidad”

cambios psicológicos, sociales, emocionales y espirituales – Lea la definición de psicosocial.

psicosocial – Estos cambios afectan a la manera en que piensa, se siente, se comporta, interactúa con otras personas y la forma en que encuentra significado y propósito en su vida.

radiación – Tratamiento del cáncer usando rayos de alta energía. Identifica y destruye a las células cancerosas en el cuerpo. Algunas veces se llama radioterapia. Aun cuando la radiación es similar a una radiografía, la dosis es mucho más alta y se da durante un período de tiempo más prolongado.

recurrencia – Cuando el cáncer regresa. Es posible que el cáncer vuelva al mismo lugar donde estaba el tumor original o se presente en algún otro lugar del cuerpo.

rehabilitación – Un proceso para mejorar la actividad física que se ha perdido por causa de una lesión o enfermedad. Ayuda a recuperar la fuerza, a volver a aprender sus funciones o a encontrar nuevas formas de hacer las cosas.

glándula tiroides —Produce y almacena las hormonas que ayudan a controlar el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura del cuerpo y la velocidad en que los alimentos se transforman en energía. Esta glándula se encuentra en el cuello.



Making Cancer History®

Produced by the Patient Education Office in collaboration with
the Office of Cancer Survivorship.

This material has been provided due to generous funding
from the Volunteer Endowment for Patient Support.