

Equipo de oncología médica cutánea Lista de contactos de la clínica 2C

Si tiene preguntas médicas, llame al personal de enfermería que trabaja con su doctor. Si no hay personal de enfermería disponible, deje un mensaje de voz. Le devolverán la llamada durante el horario laboral.

Siwen Hu-Lieskovan, MD

Alyssa Erickson-Wayman, APRN

Debra Jamison, RN

801-646-4008

Joanne Jeter, MD

Alyssa Erickson-Wayman, APRN

Susan Manos, RN

801-646-4007

Jeffery Russell, MD

Alyssa Erickson-Wayman, APRN

Lexi Wharton, RN

801-646-4006

Social Worker

Chelsea Taylor, CSW

801-213-5609

Medical Assistant

Lachy Fernandez, MA

Para cualquier pregunta relacionada con la programación, llame al **801-585-0206**.

Si tiene asuntos urgentes después del horario de trabajo, los fines de semana o los días festivos, llame al **801-587-7000**.

Pregunte por el médico oncólogo de guardia.

Preguntas para Hacer al Doctor Acerca del Cáncer

Enterarse de que tiene cáncer puede ser muy duro y usted puede sentirse abrumado al principio. Cuando se reúna con su doctor, usted recibirá mucha información. Estas preguntas podrían ayudarle a conocer más acerca de su cáncer y lo que puede esperar de aquí en adelante.

Preguntas para el doctor sobre su diagnóstico

- ¿Qué tipo de cáncer tengo?
- ¿En qué estadio (etapa) se encuentra mi cáncer?
- ¿Se ha diseminado el cáncer a otras partes de mi cuerpo?
- ¿Necesitaré a un especialista (o más de uno) para tratarme el cáncer?
- ¿Puede ayudarme a encontrar a otro médico que me dé una otra opinión sobre el mejor tratamiento para mí?
- ¿Qué tan grave es el cáncer que tengo?

Preguntas sobre el tratamiento contra el cáncer

- ¿Qué tratamientos hay para mi tipo de cáncer?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de cada uno de estos tratamientos?
- ¿Qué tratamiento recomienda usted? ¿Por qué cree usted que es el más indicado para mí?
- ¿Cuándo debo comenzar el tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios podría causar el tratamiento?
- ¿Causa el tratamiento algún efecto de larga duración?
- ¿Me convendría participar en un estudio clínico (estudio de investigación)?

Otras Preguntas

¿Que otros servicios están disponibles para ayudarme durante y después de mi tratamiento?

¿Aquién contacto si tengo preguntas?

Contenido modificado de *Preguntas para Hacer al Doctor Acerca del Cáncer* del Instituto Nacional del Cáncer.

Puede tener preguntas sobre su cancer y tratamientos específicamente. Para mayor información, contacte el G. Mitchell Morris Centro de Información del Cáncer:

Llame: 1-888-424-2100 gratuitamente

Email: cancerinfo@hci.utah.edu

¿Qué es un Melanoma?

¿Qué es un melanoma?

Un melanoma es un cáncer de piel. Este tipo de cáncer de piel empieza en células llamadas melanocitos. Los melanocitos dan color a la piel y otros tejidos. Con frecuencia, un melanoma empieza en un lunar en la piel. Algunas veces, aparece en otras áreas tales como en el ojo.

Los médicos al diagnosticar, clasifican el cáncer en base a fases. Esta clasificación por fases ayuda al médico a planificar el mejor tratamiento. Las fases del melanoma van desde la fase 0 hasta la fase IV. Mientras más alta sea la fase del cáncer, es más grave la enfermedad.

El melanoma es más peligroso que otros tipos de cáncer de piel. Un melanoma con frecuencia se encuentra temprano cuando es más fácil de tratar. Si no se encuentra temprano, puede propagarse a otras partes del cuerpo. Esto hace que sea más difícil de tratar.

Tipos de melanoma

- Melanoma que se propaga superficialmente
 - Crece a lo largo de la porción superior de su piel antes de crecer dentro de las capas más profundas.
 - El tipo más común diagnosticado es en personas más jóvenes.
- Melanoma nodular
 - Crece con rapidez hacia la segunda capa de la piel (dermis).
 - El segundo tipo más común de melanoma.
 - Con frecuencia se diagnostica después de haberse propagado a otras capas de la piel.
- Melanoma lentigo maligno
 - Crecimiento lento
 - Se encuentra en áreas que han tenido mucha exposición al sol en adultos mayores (cara, orejas o brazos).
- Melanoma lentiginoso acral
 - No se relaciona con exposición a luz ultravioleta.
 - Se encuentra en la palma de la mano o las plantas de los pies, incluyendo las uñas de los pies y de las manos.
 - El tipo menos común de melanoma.

- Melanoma mucoso
 - Se encuentra en tejidos que recubren las cavidades del cuerpo y órganos huecos. Este tejido es tejido mucoso.
 - Se encuentra más comúnmente en la boca, la cavidad nasal y el esófago.
 - Se encuentra menos comúnmente en el recto, el tracto urinario y la vagina.
- Melanoma ocular
 - Melanoma que se encuentra en el ojo
 - Dos tipos de melanoma ocular:
 - Uveal
 - Conjuntival

Factores de riesgo de melanoma

- Exposición a rayos ultravioleta (UV) a través de camas de bronceado o el sol.
- Piel clara y ojos de color azul, verde, gris o color claro.
- Pelo rubio o rojizo.
- Más de 50 lunares.
- Historial familiar o personal de melanomas.
- Síndrome de melanoma y lunar atípico (AMS): cuando un individuo tiene un número grande de lunares atípicos.

Pruebas usadas para diagnosticar un melanoma

En una cita con su médico, este revisará su historial médico. Su médico proporcionará un examen físico, junto con un examen de piel de cuerpo completo. Si encuentra algo preocupante, puede decidir hacer una biopsia.

Una biopsia retira todo o parte de un tumor. Un médico llamado patólogo lo examinará bajo un microscopio. Hay muchos tipos diferentes de biopsias. Su médico elegirá el mejor para usted.

1. Biopsia escisional: El médico retira el tumor entero.
2. Biopsia incisional: El médico retira una parte del tumor.
3. Biopsia por punción: El médico retira una parte pequeña pero profunda del tumor.
 - a. Esta biopsia se hace en la cara, oreja, dedos de la mano o los pies, la palma de la mano o la planta de los pies.

4. Biopsia por raspado: El médico retira la parte superior de dos capas de la piel (epidermis y parte de la dermis).

Después de confirmar un melanoma con una biopsia de piel, los médicos pueden recomendar una biopsia de los ganglios linfáticos para ver si el cáncer se ha propagado.

Biopsia de ganglios linfáticos

1. Cirugía-biopsia de ganglio linfático centinela: El médico retira uno o más ganglios linfáticos cercanos para detectar si hay células cancerosas.
 - a. El ganglio linfático centinela es el primer ganglio linfático al que posiblemente se propaguen las células cancerosas desde el tumor primario (primero).
2. FNA (Biopsia de aguja fina): El médico recolecta una muestra un ganglio linfático o lesión detectada por el médico, usando una aguja fina en la clínica.
3. Biopsia de ganglio linfático escisional: El médico retira los ganglios linfáticos agrandados a través de una incisión quirúrgica pequeña en la piel.

Su médico recibirá un informe de patología con resultados de la biopsia. Este informe proporciona detalles acerca del tumor. Su médico puede examinar este informe, y compartirlo con usted, para ayudar a tomar decisiones de tratamiento.

Hable con su médico si está interesado en aprender lo que dice su informe de patología. El informe de patología incluye muchos detalles importantes pertenecientes a su tumor.

Nuevo Diagnóstico de Melanoma

Etapas de la Enfermedad

Las etapas del cáncer muestran si el cáncer se ha propagado dentro o alrededor de la piel o a otras partes del cuerpo. El cáncer se propaga en el cuerpo de tres maneras: a través del tejido, el sistema linfático o la sangre. Saber acerca de las diferentes etapas puede ayudar a los médicos a decidir cuál tratamiento sería mejor.

Hay dos tipos de etapa: etapa clínica y etapa patológica. La etapa clínica se basa en el examen físico y la biopsia de piel. La etapa patológica se basa en los resultados de la biopsia.

Dos formas diferentes de explicar la etapa de su cáncer son TNM y 0-IV. La etapa TNM ayuda a describir el tumor, ganglios y metástasis, en detalle. Utilizamos esta etapa para ayudarnos a agrupar tumores en diferentes etapas que oscilan entre 0-IV.

T (Tumor): Se refiere al tamaño de los tumores.

N (Nodo o ganglio): se refiere al número de ganglios linfáticos que tienen cáncer.

M (metástasis): Se refiere a si el cáncer tiene metástasis. Metástasis significa que el cáncer se ha propagado a otras partes del cuerpo.

Etapas del Melanoma:

Melanoma local

Etapa 0: También conocido como melanoma en el sitio. En esta etapa: el melanoma está en su sitio original.

Etapa I: No hay cáncer en los vasos linfáticos, ganglios linfáticos o distintos órganos.

Etapa II: Esta etapa se divide en 3 grupos (A, B y C) en base al grosor del tumor y la condición de la ulceración. No hay cáncer en los vasos linfáticos, ganglios linfáticos u órganos distantes

Melanoma regional

Etapa III: El melanoma se ha propagado a los vasos linfáticos cercanos, ganglios linfáticos y/o sitios cercanos.

Melanoma con metástasis distante

Etapa IV: El melanoma se ha propagado a uno o más sitios distantes.

Opciones de Tratamiento para Melanoma

Etapa 0-IV

Los tratamientos para el melanoma pueden ser diferentes dependiendo de la etapa del melanoma. Hable con su médico acerca de qué opciones de tratamiento son mejores para usted.

Extirpación local

Durante esta cirugía, su médico extirpará el tumor y una pequeña porción de piel sana de los bordes que lo rodean. El médico observará la piel sana para comprobar si el cáncer ha empezado a propagarse.

Extirpación por etapas

La meta de una extirpación por etapas es extirpar el cáncer y conservar la mayor cantidad de tejido sano posible. Esto se hace en la clínica bajo anestesia local. Su médico enviará el tejido removido a un laboratorio. Los médicos miran a través de un microscopio para asegurarse de que todo el cáncer ha sido removido. A usted le pondrán vendajes y le pedirán que espere mientras el tejido es examinado. Esto toma aproximadamente dos horas. Si el tejido muestra que sacaron todo el cáncer, su médico reparará su herida. Si hay más cáncer, su médico tomará más tejido y lo enviará al laboratorio. El médico repetirá el procedimiento hasta que todo el cáncer haya sido extirpado.

Biopsia de ganglio linfático centinela

El médico toma una muestra (biopsia) del ganglio linfático centinela para comprobar la existencia de células cancerosas. Un ganglio linfático centinela es el primer ganglio linfático hacia el cual probablemente se propaguen las células cancerosas del tumor original.

Su médico puede hacer una prueba de linfocentellografía para encontrar un ganglio linfático centinela.

Extirpación amplia

En esta cirugía, su médico removerá el tumor y el aro de piel saludable alrededor. Después de la cirugía, si el área removida es grande, usted puede necesitar injerto de piel para ayudar a curarse.

Diseción de ganglio linfático terapéutico (TLND)

Este procedimiento saca los ganglios linfáticos saludables alrededor de los ganglios linfáticos cancerosos. Esto ayuda

a evitar que el cáncer se propague a otras partes del sistema linfático.

Inmunoterapia

Esta terapia trabaja con el sistema inmunológico del cuerpo para combatir el melanoma. La interleucina-2 y el ipilimumab son ejemplos de inmunoterapias utilizadas para el melanoma de fase IV.

Quimioterapia

Estos fármacos matan las células cancerosas y evitan que se propaguen a otras áreas del cuerpo.

Terapia seleccionada. Estos medicamentos detienen el crecimiento y propagación del cáncer bloqueando moléculas involucradas en el crecimiento del tumor.

Estudios clínicos

Estos estudios prueban nuevos tratamientos para el cáncer. Hable con su médico si desea participar en un estudio clínico o si tiene preguntas acerca de estudios de investigación.

Terapias paliativas

Utilizadas para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida, estas terapias incluyen cirugía para extirpar ganglios linfáticos o tumores y radioterapia dirigida al cerebro, la médula espinal o los huesos.

La mayoría de las personas recibe más de un tipo de tratamiento. Algunos tratamientos ayudan a encoger un tumor antes del tratamiento primario. Otros tratamientos matan cualquier célula cancerosa que quede después del tratamiento primario. Cada una de las anteriores opciones de tratamiento pueden caer bajo cualquiera de estas categorías, y la cirugía con frecuencia se considera el tratamiento primario para el melanoma.

Tomar decisiones de tratamiento

Decidir cuál opción de tratamiento es mejor para usted puede ser difícil. Haga lo que necesite hacer para sentirse confiado sobre su diagnóstico y plan de tratamiento. Estas son algunas opciones que pueden ayudarle a usted a tomar decisiones de tratamiento.

- Obtenga una segunda opinión.
- Únase a un grupo de apoyo. Cada opción de tratamiento tiene riesgos y beneficios. Hablar con otros puede ayudarle a usted a aprender acerca de los beneficios y riesgos en los que no ha pensado.
- Hable con su médico

- Sus médicos conocen la ciencia detrás de su plan, pero usted conoce sus preocupaciones y objetivos. Trabajando juntos, usted puede decidir sobre un plan que funcione mejor para usted cuando se trate de sus necesidades personales y de salud.

- Pregunte a un educador de la salud por recursos e información sobre el tratamiento. Los especialistas pueden responder sus preguntas y localizar información útil en nuestra biblioteca de recursos gratuitos sobre el cáncer, el Centro para Aprendizaje sobre el Cáncer Mitchell Morris
 - Llame gratis al 1-888-424-2100
 - Visite el sexto piso del hospital del cáncer
 - Correo electrónico cancerinfo@hci.utah.edu
 - Envíe texto al 801-528-1112

¿Qué puedo esperar después del tratamiento?

Visitas regulares a su médico

El riesgo de que el melanoma pueda regresar es alto. Debería consultar con su médico cada tres meses durante el primer año posterior a la cirugía, y cada seis meses por dos a cinco años después. Después de eso, su médico puede recomendar un examen de seguimiento cada año.

Autoexámenes de la piel

1. Examine su piel una vez al mes para familiarizarse con sus lunares y pecas.
2. Observe su cuerpo desde todos los ángulos con la ayuda de un espejo. Doble los codos y examine sus antebrazos, brazos y palmas de las manos.
3. Observe la parte de atrás de sus piernas y pies, incluyendo las plantas y los espacios entre los dedos.
4. Examínese la nuca y el cuero cabelludo con un espejo de mano, separando y levantando el cabello. Además, examínese la espalda, los glúteos y el área genital.

Busque alguna de las siguientes cosas:

- Un nuevo lunar
- Un cambio en el tamaño, forma, textura o color de un lunar
- Una llaga que no se cura

Si observa algo anormal, visite a su dermatólogo lo antes posible.

Mapeo de Lunares

El mapeo de lunares utiliza fotografías para hacer un seguimiento de los cambios en su piel a lo largo del tiempo. El melanoma es el tipo de cáncer de piel más grave. Si se encuentra a tiempo, se puede tratar. Las revisiones de piel regulares pueden ayudarle a usted a seguir cualquier cambio en su piel. El mapeo de lunares utiliza imágenes para hacer seguimiento de los cambios en su piel con el tiempo.

El mapeo de lunares ayuda a los dermatólogos a encontrar melanomas y otros tipos de cáncer de piel temprano. Las imágenes se toman una vez. Cuando usted viene a consultas posteriores, su médico compara sus lunares con las fotografías. Las fotografías facilitan la observación de cambios en su piel que pueden ser melanoma.

¿Cómo puede ayudar el mapeo de lunares?

El mapeo de lunares pueda ayudar a las personas que tienen un mayor riesgo de contraer melanoma. Su riesgo puede ser mayor si cualquiera de lo siguiente aplica a usted:

- Usted tiene muchos lunares.
- Usted tiene lunares que se ven diferentes de otros en su cuerpo:
 - Forma irregular
 - Más de un color
 - Áreas elevadas
 - Ya ha tenido un melanoma.
 - Si en su familia hay antecedentes de melanoma.

Pros y contras del mapeo de lunares

PROS:

- Las fotos originales ayudan a encontrar cualquier cambio que podría ser preocupante.
- Su dermatólogo puede ver cambios preocupantes, y removerlos temprano. Esto ayuda a disminuir el riesgo de cirugía y melanoma.
- Si se encuentran nuevos cambios que no son dañinos, se toman nuevas fotos para ayudar a hacer seguimiento de cualquier cambio futuro.
- Tomando fotos, vemos si las áreas que eran preocupantes están cambiando. Esto nos ayuda a saber si hay posibilidad de que los cambios sean un melanoma.
- Los pacientes y proveedores pueden tener reafirmación acerca de áreas preocupantes.

CONTRAS:

- El melanoma todavía puede pasar sin ser detectado en áreas tales como cuero cabelludo y genitales que son difíciles de fotografiar.
- Un melanoma temprano puede verse como un lunar normal, u otros cambios no cancerosos, haciendo que sea posible no detectarlo.

Cómo usar medicamentos para el dolor de forma segura

Tome sus medicamentos exactamente como su médico se lo indique. Los errores, el uso incorrecto o la sobredosis pueden causar problemas de salud graves o la muerte.

Los medicamentos para el dolor pueden ayudarle a vivir cómodamente día a día. Controlan el dolor, pero no siempre pueden hacerlo desaparecer por completo.

Los medicamentos para el dolor recetados son fármacos muy fuertes. Tomar demasiada cantidad puede provocar efectos secundarios graves o la muerte. Reducir su dosis demasiado rápido puede hacerle sentir muy mal. Esto es abstinencia.

Efectos secundarios de los medicamentos para el dolor

- Somnolencia
- Confusión
- Boca Reseca
- Náuseas
- Vómitos
- Estreñimiento

Evite los efectos secundarios

- Tome su medicamento para el dolor junto con los alimentos.
- Beba mucha agua.
- Tome un ablandador de heces si es necesario.

Evite la sobredosis y los accidentes

La sobredosis es cuando usted toma demasiada cantidad de un medicamento. La sobredosis de medicamentos para el dolor puede ser peligrosa.

- Esté atento a las señales de sobredosis de medicamentos para el dolor:
 - Somnolencia intensa
 - Dificultad para despertarse
 - Dificultad para respirar
 - Confusión
 - Uñas o labios azulados
 - Piel fría y húmeda
- Cuando esté tomando medicamentos recetados para el dolor, NO beba alcohol. La mezcla de ambos puede ser mortal.
- Cuando tome medicamentos recetados para el dolor, no conduzca ni opere máquinas.

Si sospecha que ha ocurrido una sobredosis, llame de inmediato al 911.

- Nunca tome más de 3000 mg de acetaminofeno en un período de 24 horas. Tomar una cantidad mayor podría dañar su hígado. Muchos medicamentos lo tienen. Tales como, Tylenol®, Lortab®, Vicodin®, Percocet®, así como muchos productos de venta libre, en especial los que son para el resfriado. Si no está seguro acerca de si un medicamento es seguro para usted, consulte a su médico o farmacéutico. **Tome sus medicamentos exactamente como su médico se lo indique.**

Evite el uso incorrecto

- Mantenga todos sus medicamentos en un lugar seguro bajo llave. Asegúrese de que no estén al alcance de los niños pequeños. A menudo, creen que las píldoras son caramelos. Otras personas pueden verse tentadas a robar sus medicamentos o usarlos de forma excesiva.
- Nunca comparta sus medicamentos. Nunca tome los medicamentos de otra persona. Esto es ilegal, y puede ser mortal.
- Nunca tome medicamentos después de la fecha de vencimiento que figura en la etiqueta.
- Las farmacias de University of Utah Health Care disponen de 12 áreas donde usted puede deshacerse de los medicamentos que ya no necesita. Lleve los medicamentos a nuestros contenedores de acopio para deshacerse de ellos de forma segura. Para obtener más detalles y ubicaciones, visite <https://healthcare.utah.edu/pharmacy/medication-disposal.php>. En su estación de policía local también pueden informarle cómo deshacerse de ellos de manera segura. NUNCA vierta medicamentos por el desagüe o el escusado.
- Informe a su médico acerca de todos los suplementos, vitaminas y medicamentos que usted toma. Los medicamentos para el dolor pueden ser peligrosos cuando se mezclan con otros medicamentos o suplementos.
- Use la misma farmacia para todos sus medicamentos recetados. Su farmacéutico puede brindarle más información sobre los medicamentos que usted no debe combinar. Puede explicarle cómo tomar su medicamento para el dolor de forma segura.

Efectos Secundarios de los Esteroides

Los esteroides son parecidos a las hormonas que su cuerpo genera en momentos de estrés. Cuando se administran como medicamento, los esteroides pueden ayudar a reducir la inflamación y la fatiga, a mejorar el apetito y más.

Hay muchos tipos de esteroides. Estos son los nombres comunes: dexametasona, prednisona, metilprednisolona e hidrocortisona.

Los esteroides pueden tener efectos secundarios en base a la cantidad de tiempo que se tomen. Su médico tratará de administrarles esteroides por el menor tiempo posible para ayudarle con sus síntomas.

Los medicamentos enumerados a continuación muestran los efectos secundarios más comunes de los esteroides administrados por un corto tiempo (un mes o menos) y por un largo tiempo (más de un mes).

Efectos Secundarios	Consejos de Cuidado Personal
Efectos Secundarios Comunes de Corto Plazo	
Más hambriento	Continúe alimentándose con una dieta saludable y bien balanceada.
Dificultad para dormir	Si toma un esteroide una vez al día, tómelo por la mañana. Si toma un esteroide dos veces al día, tome uno por la mañana y luego uno por la tarde, no más tarde de las 5 p.m.
Acidez estomacal	Tómelo con un refrigerio o con una comida. Su médico también puede prescribir un medicamento para ayudar a prevenir la acidez estomacal.
Hipo	Su médico puede reducir su dosis o prescribir un medicamento para relajar el músculo que causa el hipo.
Nivel alto de azúcar en la sangre.	Sus médicos pueden comprobar el nivel de azúcar en su sangre en cada consulta. Si usted tiene diabetes, su médico podría tener que cambiar la dosis o el tipo de medicamentos que toma para controlarla.
Aumento de la presión arterial	Sus médicos comprobarán su presión arterial en cada consulta. Si usted ya tiene alta presión arterial, su médico podría tener que cambiar la dosis o el tipo de medicamentos que toma para controlarla.
Cambios en el estado de ánimo	Los esteroides pueden hacer que se sienta inquieto o temperamental. Mantenerse activo, salir a caminar puede ayudar. Informe a su médico si los cambios en su estado de ánimo parecen ser excesivos.
Efectos Secundarios Comunes de Largo Plazo	
Infección	Los esteroides pueden hacer que su sistema inmunológico se debilite con el tiempo, lo cual aumenta el riesgo de infecciones. Su médico puede recomendar que reciba una vacuna contra la gripe cada año. También le puede prescribir un medicamento para ayudar a prevenir un tipo de infección pulmonar.
Osteoporosis (huesos débiles)	Su médico puede recomendar que tome suplementos diarios de calcio y de vitamina D sin receta.
Cambios en la visión	Usted debería programar una cita con su oftalmólogo una vez al año mientras tome esteroides.
Debilidad muscular	Una debilidad muscular considerable puede ocurrir si se mantiene tomando esteroides durante mucho tiempo. Manténgase tan activo como pueda cada día. Hacer ejercicio por 30 minutos al día puede ayudar a mantener sus músculos y huesos fuertes.
Rostro redondo, "cara de luna"	Su rostro puede desarrollar una forma como de luna a causa de una acumulación de grasa adicional. Informe a su médico si esto le causa molestias.
Inflamación en las piernas o pies	Su médico puede recomendar que use medias de compresión. Informe a su médico si tiene inflamaciones que le causen molestias.

Consejos para la comunicación

Cuando un ser querido se está enfrentado con el cáncer, la comunicación puede tornarse difícil para todos los involucrados. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden dificultar el diálogo. Estas sugerencias pueden ayudar:

Cuando se comunique

- Sea paciente consigo mismo y con los demás. Permita los errores y sea indulgente.
- Escuche con atención. Esté abierto a otros puntos de vista.
- Acepte sus opiniones y emociones. Esté abierto a sentir algún malestar. Si usted se siente incómodo, puede decidir hablar del tema o dejarlo ir.
- Evite los chismes. Hable de primera mano y de forma directa con sus familiares.
- Pida permiso para desahogarse. Si necesita expresar emociones fuertes acerca de alguna situación, asegúrese de que aquellos con quien usted habla sepan que usted no los está culpando.
- Utilice frases "Yo". Dé ejemplos específicos, tales como "Yo siento... cuando..."
- Provea información actualizada a los familiares con respecto a la condición de un ser querido. Utilice herramientas, tales como correos electrónicos, página web, y el teléfono para hacer que la información esté disponible para todos.

Cuando tome decisiones

- Incluya a todos los que serán afectados.
- Comparta toda la información importante para ayudar a que todos tomen una buena decisión.
- Ofrezca plazos de tiempo cuando sea posible.
- Considere tanto las necesidades grupales como las individuales.
- Asuma que cada miembro de la familia tiene buenas intenciones.
- Confíe en sus familiares y amigos cercanos.
- Respétense unos a otros y elogie el éxito.

Cuando haga frente a situaciones de conflicto

- Manténgase centrado en el presente. Deje a un lado los asuntos del pasado.
- Escuche con atención. Trate de entender otros puntos de vista. Esto es de gran importancia cuando hay un conflicto.
- Considere todos los aspectos del problema. Permita que todos los involucrados sientan que se valoran todas sus ideas y opiniones.
- Evite juzgar y no etiquete nada como bueno o malo.
- Trate de entender los sentimientos de las personas que juzgan o que culpan.
- Tome una pausa o sugiera hablar después, si el conflicto está empeorando.
- No tenga miedo de pedir ayuda.
- Busque una solución de compromiso. Si no puede encontrar una solución, deje ir el asunto.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman son un recurso para obtener mayor información acerca de cómo comunicarse con los seres queridos.

Nuestro equipo está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m.

Para obtener más información o agendar una cita, llame al
801-213-5699.

www.huntsmancancer.org/pfs

¿Cómo Puede Ayudar un Capellán?

Cuando usted tiene cáncer, querrá cuidar tanto de su espíritu como de su cuerpo. Los capellanes pueden ayudarle. Ellos le escuchan. Lo apoyan cuando lo necesite, cualquiera que sea su religión o camino espiritual. El Instituto del Cáncer Huntsman tiene capellanes disponibles. Llame al número enlistado abajo o hable con su equipo de profesionales de la salud para pedir la visita de un capellán.

La Función de un Capellán en su Tratamiento y Cuidados

Un capellán puede brindarle apoyo a usted y a sus seres queridos.

- Habla con su equipo de atención médica y sus seres queridos para su bienestar espiritual, emocional y corporal.
- Le ayuda a hablar con sus seres queridos y el equipo médico sobre sus preocupaciones y sentimientos.
- Brinda apoyo y estrategias de cómo manejar el estrés y otras preocupaciones.
- Ayuda a resolver conflictos.

Un capellán puede ayudarlo a resolver preguntas difíciles

- Le brinda apoyo para afrontar el dolor y la pérdida.
- Ayuda a analizar o manejar sentimientos como la ira, el miedo y la culpa.
- Le ayuda a tomar decisiones difíciles.
- Le ayuda a definir sus metas de calidad de vida.
- Le ayuda a prepararse para el final de la vida.

La Función de un Capellán en Cuanto a la Fe, la Religión y la Espiritualidad

Tener cáncer le puede generar nuevos pensamientos acerca de la espiritualidad. Un capellán puede ayudarle a:

- Analizar sus creencias.
- Encontrar y hablar sobre el significado de su vida.
- Hablar con usted sobre la experiencia de la enfermedad y el sufrimiento.
- Escuchar confesiones o arrepentimientos sobre pensamientos, palabras, acciones u omisiones.
- Encontrar literatura, objetos sagrados o maestros para ayudar a su práctica espiritual.
- Realizar ceremonias importantes para usted.

Disponer el cuidado del cuerpo de un ser querido después de la muerte. Si pertenece a una iglesia o sigue un camino espiritual, un capellán puede apoyar sus necesidades:

- Ofrecer ayuda con sus prácticas espirituales
- Rezar (en voz alta, en silencio, con otros o a solas) por usted o por un ser querido.
- Leer textos sagrados o escrituras que usted elija
- Ayudarlo a conectarse con comunidades religiosas locales.
- Ayudarlo a resolver la separación de la comunidad de su fe.

Para Servicios Espirituales, marque FAITH desde su teléfono del hospital, o llame al 801-213-2484.

Adaptado con autorización de *Chaplaincy Interventions Defined*, Texas Medical Center Project, © Brent Peery

Desgaste del cuidador

¿Qué es desgaste del cuidador?

El desgaste del cuidador es una respuesta normal al cuidado de un ser querido que está enfermo(a). Los efectos del desgaste son similares a sentirse deprimido.

Cuidar a una persona enferma de cáncer requiere tiempo, trabajo y esfuerzo. Los cuidadores con frecuencia olvidan cuidar de su propia salud física y emocional. De hecho, los estudios muestran que más del 50% de los cuidadores experimentan desgaste.

¿Cuáles son las señales del desgaste del cuidador?

Las personas sienten desgaste de forma diferente, pero con frecuencia tiene aspectos físicos, emocionales y espirituales:

- Un sentimiento de que algo malo va a ocurrir
- Ira
- Ansiedad
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones o resolver problemas
- Dolores de cabeza
- Sentirse tenso(a)
- Problemas para dormir
- Agitación o temblor
- Sentimientos de tristeza o dolor

Es importante saber acerca del desgaste del cuidador para que usted pueda reconocer cualquiera de sus señales. Mientras usted más conozca del tema, mejor podrá cuidarse usted mismo y a su ser querido con cáncer.

¿Qué puedo hacer?

Usted puede tomar medidas para aliviar el estrés relacionado con el desgaste del cuidador. Aquí encontrará algunos consejos:

- Pida ayuda. Los miembros de la familia, amigos y vecinos pueden intervenir.
- Permita que alguien más se encargue de sus tareas cuando se lo ofrezcan para que usted pueda descansar.
- Hable con alguien. Considere la posibilidad de reunirse con un trabajador social o grupo de apoyo.
- Está bien si se siente afligido; llorar, sentirse aturdido, estar molesto o sentirse como sea que se está sintiendo.
- No descuide su salud. Coma bien, haga ejercicio y descanse lo suficiente.
- Aprenda a vivir día a día. Entienda que tendrá días buenos y días malos.
- Instrúyase. Saber todo lo que pueda acerca del cáncer que padece su ser querido puede ayudarlo a sentirse más en control y ayudarlo a fijarse expectativas realistas.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman pueden ayudar a las personas que están experimentando desgaste del cuidador. Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.

El Centro de Salud Integrativa y Bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins ofrece clases y servicios para cuidadores, incluyendo arte, acupuntura, cocina, masaje, clases grupales de aptitud física y meditación. Para recibir más información, llame al 801-587-4585.

Fatiga

Es muy común sentirse cansado y débil durante el tratamiento para el cáncer. Sentir fatiga puede conducir a angustia, ya que puede disminuir su capacidad para hacer las cosas que usted solía hacer en su vida diaria. Si tiene fatiga, usted puede tener que descansar más de lo que parece normal o razonable.

Síntomas de fatiga

- Debilidad general o pesadez en las extremidades
- Menor concentración o atención
- Problemas con la memoria y para pensar con claridad
- Menos interés en las actividades habituales
- Dificultad para hacer las tareas cotidianas
- Problemas de sueño, tales como incapacidad para dormirse o sentirse cansado después de despertarse.

La fatiga relacionada con el cáncer es diferente que otros tipos de fatiga. Puede ser abrumadora. Descansar no siempre ayuda a que desaparezca, y puede tomar un rato para que la fatiga mejore, incluso después de terminar el tratamiento.

SENTIRSE DÉBIL Y CANSADO ES UN EFECTO SECUNDARIO COMÚN DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER. HABLE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA SI ES DEMASIADO.

Si se siente abrumado, puede ayudar recordar

- La fatiga es normal durante el tratamiento del cáncer.
- La fatiga no significa que el cáncer esté empeorando.
- La fatiga no significa que el tratamiento no está funcionando.
- La fatiga no es causada por una falta de voluntad. Está bien pedir ayuda si la necesita, y comuníquese esto a su equipo de cuidados.

Cómo pueden ayudar su médico o enfermera

Su equipo de cuidado de salud revisará su salud general para averiguar si otros factores están empeorando su fatiga:

- Anemia
- Depresión o angustia emocional
- Infección
- Problemas de nutrición
- Dolor
- Otras enfermedades
- Problemas para dormir

Su equipo de atención médica puede recomendar medicamentos para mejorar su nivel de energía o ayudarlo a usted a dormir. Asegúrese de hablar con su equipo de cuidados antes de tomar medicamentos de venta libre, y mantenga al equipo actualizado acerca de cómo se siente, especialmente si nota algunos cambios repentinos.

Formas de ayudar a gestionar la fatiga

Caminar y otro ejercicio puede ayudarlo a usted a sentirse mejor. Pregunte a su equipo de atención médica qué nivel de ejercicio es correcto para usted.

El Centro de Salud Integrativa y Bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins en el Instituto del cáncer Huntsman (HCI) ofrece muchos servicios que pueden ayudarlo con la fatiga.

Estos incluyen programas de ejercicios individuales con un especialista de ejercicios para pacientes con cáncer, clases grupales de condición física, acupuntura, dietistas y más. Llame al 801-587-4585 o visite www.huntsmancancer.org/wellnesscenter.

Más consejos para manejar la fatiga

Ahorre sus energías

- Establezca prioridades y asigne tareas a otros que ofrezcan ayudar.
- Haga siestas cortas y descanse con frecuencia. Evite dormir demasiado durante el día, ya que esto dificulta el dormir bien durante la noche.
- Use un bastón o caminadora para ayudarse, si es que los necesita.

Encuentre actividades relajantes

- Reúnase con grupos pequeños de amigos y familiares por períodos de tiempo cortos.
- Comparta sus sentimientos y experiencias manteniendo un diario o uniéndose a un grupo de apoyo.
- Escuche música.
- Si tiene dificultad para concentrarse, lea artículos y relatos cortos.
- Permanezca conectado con amigos y familiares por correo electrónico y sitios web de redes sociales.
- Vaya a espacios exteriores para ver pájaros o visite un parque.

Otras ideas

- Reúnase con un dietista del Centro de Bienestar HCI que pueda sugerir cambios dietéticos para ayudar con la fatiga.
- Acuéstese y despiértese a la misma hora cada día.
- Evite la cafeína.
- Haga ejercicio temprano en el día, en lugar de antes de acostarse.

Recursos de HCI para ayudarlo a usted a sentirse mejor

El Centro de salud integrativa y bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins: 801-587-4585 o www.huntsmancancer.org/wellnesscenter

Trabajadores sociales para dar apoyo a pacientes y familias

801-213-5699 o www.huntsmancancer.org/pfs

El Centro de Aprendizaje del Cáncer G. Mitchell Morris: 1-888-424-2100 o www.huntsmancancer.org/clc

Consejos para ahorrar sus energías

Es probable que se canse fácilmente mientras se recupera de un tratamiento de cáncer. A esto se le llama fatiga. Es importante que use sabiamente las energías que tiene. Aquí hay algunas ideas que le ayudarán a hacer más y tener todavía la energía suficiente para hacer las cosas que usted disfruta.

Planifique su día.

- Decida qué es lo que realmente necesita hacerse hoy y lo que puede esperar. Escoja las dos o tres tareas más importantes. Establezca objetivos realistas que se ajusten a sus niveles de energía.
- No pasa nada por decir que no a las tareas y actividades que le cansen demasiado. Piense si usted es la mejor persona para hacer una tarea.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Divida las tareas de gran tamaño en otras más pequeñas. Reflexione sobre los pasos necesarios para completar un trabajo.
- Piense en formas de facilitar las actividades, por ejemplo, cambiando la posición de su cuerpo y organizando su área de trabajo.
- Alterne entre el descanso y la actividad a lo largo del día.
- Su cuerpo se cansa más rápido en temperaturas extremas. En clima caluroso, evite las actividades durante la parte más calurosa del día. En clima frío, use varias capas de ropa para mantenerse caliente.

Controle su ritmo.

- Trabaje despacio. Muévase a un ritmo cómodo.
- Limite las actividades que requieran ráfagas rápidas de energía.
- Detenga una actividad que le haga estar tenso, enfadado o frustrado. Inténtelo de nuevo más tarde.
- Haga algunos estiramientos de calentamiento suaves antes de empezar una actividad. Después de la actividad, haga nuevamente estiramientos para enfriarse.

Descanse al empezar a sentir cansancio.

- Escuche a su cuerpo. Aprenda a adaptar las actividades a su nivel de energía.
- Haga siestas cortas de 15 a 20 minutos.
- Descanse después de las comidas, el ejercicio y las actividades extenuantes.
- El estrés drena sus energías. Aprenda habilidades tales como la meditación o imágenes guiadas para ayudarle a relajarse.

Organice su área de trabajo.

- Organice su cocina y otras áreas de trabajo de manera que las cosas que necesita sean fáciles de alcanzar.
- Trabaje sentado todo lo que pueda.
- Mantenga ordenada su área de trabajo a fin de no gastar energías buscando las cosas que necesita.

Consejos para las actividades diarias

Ducharse

- Use una ducha de mano. Siéntese en un taburete de ducha.
- Use agua tibia. El agua caliente lo cansará más rápido.
- Utilice una esponja de baño con un mango largo para alcanzar las piernas y la espalda.
- Póngase una bata de felpa después de la ducha para ahorrarse el esfuerzo de secarse con una toalla.
- Pruebe ducharse antes de la hora de acostarse en lugar de hacerlo durante el día.

Tareas domésticas

- Mantenga juegos de artículos de limpieza en diferentes lugares de la casa para que no tenga que cargarlos de un lugar a otro.
- Use un carrito con ruedas para llevar la ropa de lavar o amarre una soga a la canasta de la ropa para jalarla.

Hacer las compras

- Prepare una lista con anticipación. Organícelo según la ubicación de los artículos en la tienda.
- Compre en tiendas conocidas para que le resulte más fácil encontrar lo que necesita.
- Vaya cuando las tiendas no estén abarrotadas.
- Use un carrito de la compra en lugar de una cesta.
- Pida al empacador que ponga todos los artículos que necesitan refrigeración en una misma bolsa. Al llegar a su casa, guarde primero esos artículos. Después de tomar un descanso, puede guardar todo lo demás.

Náusea y Vómito

¿Cómo se tratan las náuseas?

Las náuseas se tratan con medicamentos llamados antieméticos. A veces se necesita más de un medicamento para obtener alivio. Sus médicos le ayudarán a encontrar el mejor medicamento para usted. Hay muchos tipos de antieméticos, así que informe a su médico si las náuseas no se controlan en 24 horas.

¿Qué debo hacer si tengo náuseas?

- Surta su receta de antieméticos.
- Tome sus antieméticos como se le recetan.
- Tome cinco o seis comidas pequeñas durante el día en lugar de una o dos comidas grandes.
- Seleccione alimentos bajos en grasa.
- Seleccione alimentos fríos en lugar de calientes.
- Tome medicamentos para controlar el dolor según le receten.
- Respire profunda y lentamente para ayudar a aliviar las náuseas.
- Utilice técnicas de distracción como caminar, escuchar música, ver una película o hacer otras actividades que le gusten.
- Baje las luces.
- Intente aplicar aire fresco en su cara.
- Beba suficientes líquidos.
- Cuide muy bien su boca. Cepille sus dientes tres veces al día y enjuague con una solución de agua salada.
 - Solución de agua con sal
 - 1 vaso de agua tibia
 - 1/8 cucharada de sal
 - 1/8 cucharada de bicarbonato de sodioHaga buches y escupa pequeñas cantidades y luego enjuague la boca con agua simple.

SU MÉDICO PUEDE RECETARLE UN MEDICAMENTO PARA ALIVIAR LAS NÁUSEAS. ASEGÚRESE DE INFORMAR A SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA SI NECESITA ALIVIO.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame a su doctor si cualquiera de lo siguiente sucede:

- No puede retener el líquido durante 24 horas.
- Ha vomitado más de seis veces en 24 horas.
- Sigue teniendo náuseas y vómitos aún después de haber tomado antieméticos.
- Sus síntomas de náuseas o vómitos no siguen su patrón habitual.

Sugerencias Útiles

- Lleve un registro de cuándo se producen las náuseas, qué parece haberlas iniciado y qué ayuda a mejorarlas.
- Proporcione a su médico un listado de todos los medicamentos que toma. Algunos medicamentos pueden provocar náuseas.
- Que alguien le acompañe la primera vez que tome el antiemético. Algunos medicamentos para controlar las náuseas pueden hacer que sienta sueño.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto del Cáncer Huntsman ofrece acupuntura, masajes y otros servicios que pueden ayudar a controlar las náuseas y otros síntomas relacionados con el cáncer. Para más información, llame al 801-587-4585.

Control del Estreñimiento

¿Qué es el Estreñimiento?

El estreñimiento es cuando se vuelve difícil tener una evacuación intestinal. Las heces se vuelven duras y secas. Otros síntomas de estreñimiento incluyen:

- Hinchazón
- Sentirse lleno después de una evacuación
- Náuseas
- Dolor rectal
- Cólicos estomacales

¿Cuáles Son las Causas del Estreñimiento?

El estreñimiento que ocurre durante el tratamiento de cáncer tiene muchas causas:

- Bloqueo intestinal
- Deshidratación
- Menor consumo de alimentos o dieta baja en fibras
- Algunas medicinas contra el dolor y quimioterapia
- Cirugía en el abdomen
- Crecimiento de tumores

¿Cómo Puedo Prevenir el Estreñimiento?

Usted puede ayudar a prevenir el estreñimiento de estas maneras:

- Hable con sus médicos acerca de un plan para el control del estreñimiento antes de que usted comience a tomar medicamentos contra el dolor o de quimioterapia.
- Beba más agua, jugos y otras bebidas que no contengan cafeína o alcohol.
- Manténgase activo. Pregunte a su médico qué tipo de ejercicio es el más adecuado para usted.

Puede ser útil continuar tomando un ablandador de heces diariamente.

¿Cómo Debo de Tratar el Estreñimiento?

Si usted se estríe, puede intentar tratarse usted mismo en su casa. Ciertos productos que se pueden comprar en farmacias o tiendas pueden ayudar.

1. Tome dos tabletas de Senna-S® (Senna + Colace®) por la noche.
2. Si usted no tiene una evacuación intestinal a la mañana siguiente, tome dos tabletas de Senna-S esa mañana y dos más esa noche.
3. Beba de cuatro a ocho onzas de jugo de ciruela tibio esa noche. El jugo de ciruela puede ser una parte útil de un plan diario para el manejo del estreñimiento.
4. Una vez que usted ha tenido una evacuación intestinal, deje de tomar Senna-S. Puede ser útil continuar tomando un ablandador de heces diariamente.

¿Cuándo Debo Llamar a la Oficina de mi médico?

Si usted no tiene una evacuación intestinal a la mañana siguiente de haber seguido los pasos 1-3 arriba mencionados, hable con sus médicos. Ellos pueden sugerir remedios adicionales para el estreñimiento.

Precauciones Importantes

- Si usted tiene problemas de riñón o urinarios, pregunte a sus médicos antes de usar leche de magnesia.
- Hable con sus médicos antes de tomar productos que contienen polietilenglicol, tales como el Miralax®.
- Si está con quimioterapia, no use enemas o supositorios.
- Hable con sus médicos antes de cambiar las dosis de ablandadores de heces o laxantes.
- Hable con su médico acerca de cambios en sus evacuaciones intestinales. La función intestinal es una parte importante de su salud en general.

Comer Bien durante el Tratamiento del Cáncer

Comer bien es importante mientras recibe tratamiento contra el cáncer. Una buena nutrición le ayuda a sentirse mejor, aumenta su nivel de energía y puede ayudar a reducir los efectos secundarios del tratamiento del de cáncer.

Tomar suficiente líquido es parte de una buena alimentación. Trate de beber por lo menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos sin cafeína todos los días.

Tomar suficientes líquidos es una parte importante de una buena nutrición. Trate de beber por lo menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos sin cafeína cada día, a menos que sus médicos oncólogos den otras instrucciones. Estas cosas pueden contar como parte de las 64 onzas:

- Jugo
- Sopa
- Leche
- Bebidas deportivas
- Paletas
- Otras bebidas

Controlando los Efectos Secundarios

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden dificultar el comer. Usted puede tener náuseas. La comida puede saber diferente. Su boca y garganta pueden estar adoloridas. Puede sentirse demasiado cansado como para preparar las comidas. A continuación hay algunos consejos que pueden ayudar.

Náusea y Vómito

- Coma varias comidas pequeñas cada día. Programar un cronómetro cada 2-3 horas. Coma lentamente.
- Relájese después de las comidas para ayudar a digerir los alimentos, pero no se acueste. Aflójese la ropa. Respire aire fresco puede ayudar a aliviar las náuseas.
- Evite o limite los alimentos con olores fuertes. Limite los alimentos fritos o picantes.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Cuando tenga náuseas, coma alimentos secos y blandos, tales como galletas saladas o pan tostado.
- No coma sus alimentos favoritos cuando tiene náuseas. Cómalos cuando se sienta bien.

Cambios en el gusto

- Cepillarse los dientes o enjuagarse la boca antes de comer puede ayudar.

- Utilice diferentes condimentos, hierbas y especias.
 - Pruebe agregar albahaca, cebolla, ajo y otros sabores.
 - Pruebe diferentes sabores, tales como agrio, amargo, ácido o dulce para ver cuál es el que sabe mejor. Pruebe agregar vinagre, limón, lima y naranja a las comidas.
- Algunos alimentos pueden tener un sabor amargo o saber a metal. Caramelos de limón, goma de mascar o mentas sin azúcar pueden ayudar.
- Si la comida sabe a metal, pruebe usar utensilios de plástico o madera.
- Vea la hoja informativa de *Cambios en el Gusto Durante el Tratamiento Contra el Cáncer* para más ideas.

Dolor en la Boca o Garganta

- Beba muchos líquidos. Si su boca está adolorida, use un popote.
- escoja alimentos blandos y húmedos. Añada salsa extra, salsas cremosas o mantequilla a las comidas. Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.
- Coma alimentos fríos para ayudar a aliviar su boca y garganta.
- Evite frutas y jugos cítricos, alimentos picantes o salados, y alimentos duros, ásperos o secos.
- Enjuáguese la boca con frecuencia. Pregunte a su dentista sobre productos de limpieza suaves para sus dientes y encías.

Fatiga

- Cuando usted tenga la energía, prepare y congele alimentos para comer más tarde.
- Deje que sus amigos o familiares cocinen para usted.
- Mantenga bocadillos a la mano.
- Use platos desechables para ahorrar el tiempo limpieza.
- Asegúrese de mantenerse hidratado y de beber los líquidos adecuados para evitar la deshidratación, que puede provocar más fatiga.

Estreñimiento

- Coma muchos alimentos ricos en fibra, tales como cereales integrales, frutas y verduras.

- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- Gradualmente añada fibra a su dieta durante 8 semanas con una meta de comer 25-38 gramos de fibra todos los días.
- Beba muchos líquidos. El jugo de ciruela puede ayudar.
- Salga a caminar y haga ejercicios ligeros con frecuencia. *Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.
- Pregunte a sus médicos oncólogos antes de tomar ablandador de heces o laxante.

Diarrea

- Coma menos alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras crudas.
- Coma varias comidas pequeñas todos los días.
- Comer ciertos alimentos puede ayudar:
 - Puré de manzanas
 - Papas
 - Plátanos
 - Arroz
 - Pasta
 - Pan tostado
- Limite los alimentos que pueden provocarle gases, tales como los vegetales que causan acumulación de gas, alimentos grasosos, fritos o picantes.
- Beba mucho líquido entre las comidas.
- Trate de consumir menos leche y productos lácteos, tales como helado, queso y yogurt.
- Pregunte a sus médicos oncólogos si un suplemento de fibra soluble, como Metamucil® podría ayudar.

Pérdida de Peso

- Trate de comer de cuatro a seis comidas pequeñas todos los días. Programe una alarma cada 2-3 horas.
- Planifique con anticipación y mantenga bocadillos en su auto, bolso o mochila.
- Coma lentamente y tome descansos durante las comidas.
- Si se llena demasiado rápido durante las comidas, no beba líquidos durante ellas. En su lugar, beba líquidos entre las comidas.
- Cuando usted tiene buen apetito, aprovéchelo al máximo. El apetito muchas veces es mejor en la mañana, así que trate de comer más durante el desayuno.

- Añada proteínas a su dieta con alimentos como queso, yogurt, leche, queso cottage, nueces, semillas, mantequilla de cacahuete, carnes y frijoles.
- Ponga calorías adicionales en los alimentos que usted ya come agregando uno o más de éstos:
 - Mantequilla o margarina
 - Mayonesa
 - Miel
 - Mantequilla de cacahuete
 - Crema para café
 - Leche en polvo
- Sea creativo. Intente hacer batidos o licuados llenos de proteínas y calorías. Para ideas vea la hoja informativa Recetas con Alto Contenido de Calorías y Proteínas.
- Utilice un suplemento como Carnation Breakfast Essentials, Boost o Ensure.

Llame a sus médicos oncólogos o a su nutricionista autorizado si estos consejos no ayudan a controlar sus náuseas, estreñimiento, diarrea o pérdida de peso.

Si desea obtener más información

Recursos Educativos para el Paciente

hci-portal.hci.utah.edu/sites/factsheets

Haga clic en el ícono de Alimentación y Nutrición para encontrar la hoja informativa de Recetas con Alto Contenido de Calorías y Proteínas. El folleto del Instituto Nacional del Cáncer "Consejos de Alimentación" también está aquí.

Centro de salud integrativa y bienestar Linda B. and Robert B. Wiggins

801-587-4585

El Centro de Bienestar ofrece asesoría gratuita con dietistas registrados para pacientes con todo tipo de cáncer. Llame para más información o para hacer una cita.

G. Centro para Aprendizaje sobre el Cáncer Mitchell Morris

Visite la sexta planta del hospital del cáncer

Llame al 1-888-424-2100

Correo electrónico cancerinfo@hci.utah.edu

Mensaje de texto al 801-528-1112 (solo texto)

El CLC tiene recursos gratuitos sobre el cáncer en su biblioteca y especialistas en información sobre el cáncer quienes pueden ayudarle a encontrar lo que quiere saber.

El Azúcar y el Cáncer

¿Qué es el Azúcar?

Los carbohidratos son una parte esencial de una dieta e incluye alimentos tales como cereales, frutas, vegetales, lácteos, postres y caramelos. Cuando los carbohidratos se descomponen en el cuerpo, se forma un azúcar simple llamada glucosa. La glucosa es el azúcar simple de su cuerpo que da energías a sus ¿El azúcar alimenta al cáncer?

¿Alimenta el azúcar al cáncer?

No. El azúcar "alimenta" a todas las células de su cuerpo. Las células cancerosas necesitan azúcar para crecer, al igual que las células sanas, pero el azúcar no alimenta más a las células cancerosas que a las otras células de su cuerpo.

¿Puedo comer azúcar?

Sí. Evitar todos los alimentos con carbohidratos puede ser peligroso durante el tratamiento de cáncer. Cuando usted evita todos los carbohidratos, su cuerpo puede debilitarse y esto hace que su lucha contra el cáncer sea más difícil. Evitar todos los azúcares también puede causar estrés. El estrés puede elevar la cantidad de azúcar en la sangre y disminuir la eficacia del funcionamiento de su sistema inmunológico.

Aunque no haya azúcar en su dieta, su cuerpo seguirá produciendo azúcar de las proteínas y grasas de las que se alimenta. Aunque el azúcar no alimenta el cáncer, es una buena idea limitar la cantidad de azúcar añadida que usted come. Los alimentos y bebidas con azúcar añadida incluyen refrescos, té dulce, caramelos y productos horneados. Comer mucha cantidad de azúcar añadida puede hacer que su cuerpo produzca más insulina. La insulina es una hormona que su cuerpo produce para absorber glucosa. Su cuerpo necesita insulina para funcionar, pero no es sano que produzca demasiada.

El azúcar puede ocurrir naturalmente en carbohidratos complejos o puede añadirse a la comida. Ingerir una dieta equilibrada con carbohidratos complejos, proteína, fibra y grasa ayudará a su cuerpo a procesar el azúcar en una forma saludable. Los carbohidratos complejos tales como frutas, vegetales, cereales integrales, frijoles y lentejas son transformados lentamente en el organismo en azúcares simples, lo que reduce la cantidad de insulina que su cuerpo necesita para absorber los azúcares simples.

Consejos para Utilizar el Azúcar en Su Dieta

Lea las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos a los que se le han agregado azúcar, azúcar morena, jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa u otros edulcorantes que aparecen al principio del listado de ingredientes. Las etiquetas de alimentos han sido actualizadas y ahora incluyen una lista que proporciona la información de azúcares añadidos.

- Limite el consumo de bebidas azucaradas. Tenga cuidado con sodas, bebidas deportivas, cafés con leche o té azucarados con más de 10 gramos de azúcar agregada por porción. Elija beber agua con mayor frecuencia.
- Coma frutas en lugar de beber jugo de frutas. Si usted bebe jugo, limite la cantidad a seis onzas de 100% de jugo de fruta una vez al día.
- Coma alimentos enteros, sin procesar. Las verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, nueces y semillas contienen más fibra y son más saludables para usted.
- Limite el consumo de postres. Si usted come postres, límitese a pequeñas porciones, un par de veces a la semana.
- Pida asesoramiento. Si está teniendo dificultades en obtener una nutrición adecuada durante el tratamiento de cáncer, hable con su médico o dietista.

Meriendas que ayudan a administrar el azúcar en la sangre

Estas ideas ayudan a equilibrar carbohidratos, proteínas, grasas y fibras.

- Mantequilla de almendra y plátano
- Licuado de frutas con leche y yogurt
- Yogurt griego y fresas
- Hummus y pan de pita integral o verduras
- Nueces y fruta seca
- Mantequilla de cacahuete y galletas saladas
- Queso de hebra y verduras
- Ensalada de atún y pan integral tostado
- Rollo de pavo y aguacate
- Sopa "chili" de pavo y papa horneada
- Yogurt y rebanadas de manzana

Los dietistas del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. El Centro Wiggins de Salud Integrativa y Bienestar ofrece orientación en nutrición personalizada a los pacientes y sus familiares. Para hacer una cita o para recibir más información, llame al 801-587- 4585.

Hacer ejercicio durante el tratamiento del cáncer

El ejercicio ayuda a su cuerpo a desarrollar fuerza y resistencia. Antes, durante y después del tratamiento del cáncer, el ejercicio puede ayudarle de estas maneras:

- Recuperación más rápida
- Menos dolor
- Mejor descanso y sueño

Encuentre su mejor motivo personal para hacer ejercicio, por ejemplo: ser capaz de jugar con sus niños o mantenerse independiente. Su meta final es estar activo por lo menos 150 minutos por semana. Empiece con lo que es capaz de hacer, y vaya aumentando.

Elija actividades de su agrado. Ésa es la clave para alcanzar sus metas de ejercicio.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarle a hacer ejercicio:

“No tengo tiempo”

Puede agregar ejercicio a las cosas que de todos modos necesita hacer.

- Ir a pie o en bicicleta al trabajo o de compras
- Hacer ejercicio mientras ve la televisión
- Estacionarse más lejos de sus destinos y caminar hacia ellos
- Pasear al perro o jugar con los niños

Lleve el control diario de todo lo que hace durante una semana. Trate de encontrar por lo menos tres días a la semana en los que podría hacer actividades que sumen 30 minutos en total. Programe las horas de ejercicio en su calendario.

“Estoy demasiado cansado”

Recuérdese a sí mismo que el ejercicio realmente le dará más energía. Es cierto. ¡Inténtelo!

Programe el ejercicio en los momentos del día o la semana en los cuales tiene mayor energía.

“No logro motivarme”

Invite a amigos y familiares a hacer ejercicio con usted.

Planifique actividades sociales que involucren ejercicio, tales como bailes y juegos al aire libre.

Únase a grupos o clases con alguna actividad de su agrado, tales como senderismo o excursiones a pie.

“Tengo miedo de lastimarme”

Elija actividades con menor riesgo de salir lastimado:

- Caminar en lugar de correr o andar en bicicleta
- Caminatas en la nieve en lugar de esquiar
- Ejercicios aeróbicos acuáticos en lugar de ejercicios aeróbicos de escalón

Haga un calentamiento antes del ejercicio y un enfriamiento después.

“No sé cómo”

Elija actividades que no requieran de nuevas habilidades, tales como caminar, subir escaleras o correr.

Tome una clase para aprender una nueva actividad.

“No puedo pagar el equipo y las clases”

Muchos tipos de ejercicio, tales como caminar y correr requieren de muy poco equipo especial.

Hable con sus médicos oncólogos acerca de ejercicios de fortalecimiento que no requieren de máquinas de gimnasio.

Podría encontrar gimnasios y clases de bajo costo a través de las escuelas, parques y programas de recreación, o en su lugar de trabajo.

“No puedo hacer ejercicio cuando viajo”

Camine por los pasillos y suba escaleras en los hoteles.

Hospédese en lugares con piscina o gimnasio. Camine a través del área de compras de la localidad.

Lleve una cuerda para saltar o su música favorita de danza aeróbica y haga ejercicio en su habitación.

Antes de empezar, hable con sus médicos oncólogos acerca de un plan de ejercicios que sea adecuado para usted.

Para información acerca de clases de ejercicios y programas gratuitos y de bajo costo para los pacientes del Instituto del Cáncer Huntsman, llame al Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins y el Centro de Salud Integrativa al 801-587-4585 o visite www.huntsmancancer.org/wellnesscenter

