

## Bienvenido al Centro de Infusión

### Nuestro personal le promete

- tratarle con amabilidad y cuidar de usted como una persona
- identificarse y llevar insignias de identificación
- Mantenerlo a usted informado
- Verlo a usted puntualmente
- Pedirle a usted su identificación en cada visita y pedirle verificar información médica para garantizar la precisión y la seguridad
- Educarlo a usted y contestar sus preguntas antes de que se vaya a su casa
- Proporcionar un cuidado excepcional y actuar solo para su beneficio

### Le pedimos a usted que

- No tenga más de **un visitante**
- No traiga niños menores de 16 años. No se permiten niños menores de 16 años en el centro de infusión o en el área de espera
- Mantenga a las mascotas y animales de apoyo emocional fuera del centro de infusión
- Cuide de sus artículos personales
- Permanezca lo más tranquilo que pueda al hablar con otros en persona o por teléfono. Mantenga el volumen bajo en la televisión y otros dispositivos. Su enfermera puede proporcionarle a usted auriculares.
- Entienda que hay factores que pueden causar un retraso en su visita, tal como resultados de laboratorio, llamadas a su médico o emergencias

**Su seguridad es nuestra máxima prioridad.**

**Si usted tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su cita, por favor hable con su enfermera o llame a Ryan Doering, gerente del Centro de Infusión al 801-213-5708.**



## Infusión de quimioterapia

Su régimen es \_\_\_\_\_.

Su tratamiento durará unas \_\_\_\_\_ horas.

### ¿Qué debo ponerme?

Póngase ropa cómoda que tenga un acceso fácil a los brazos. Si tiene un puerto o una vía central, lleve una camiseta con el escote holgado y sin cuello. La enfermera que realice la infusión deberá tener acceso a su pecho.

### ¿Puedo comer?

Sí. Debe comer antes y durante el tratamiento. Puede traer comida de su casa. Hay un microondas para que pueda calentar la comida.

Nuestros voluntarios también ofrecen bebidas y bocadillos gratis en el Centro de Infusión.

### ¿Qué debo traer?

- Los medicamentos que necesitará mientras esté en el centro de infusión, sobre todo los analgésicos, antieméticos y la insulina.
- Artículos que lo ayuden a pasar el rato. Algunos tratamientos demoran varias horas.
- Alguien que lo lleve a su casa.
- **No traiga más de dos visitantes.**

**NOTA: Niños menores de 14 años, visitantes enfermos y mascotas o los animales de terapia no están permitidos en el Centro de Infusión o sala de espera. No use perfume ni colonia.**

### ¿Con qué contamos en el Centro de Infusión?

- Almohadas y frazadas.
- Baños.
- Una silla para los visitantes al lado de cada silla y cama de infusión.
- Bebidas y refrigerios gratis.
- Acceso a internet inalámbrico.

### ¿Qué puedo esperar el día de mi tratamiento?

1. Registre su llegada donde suele ver a su oncólogo. A veces, puede ver a su médico el día anterior. Si eso sucede, diríjase directamente al Centro de Infusión el día de su tratamiento.
2. La enfermera colocará una aguja en una de sus venas (IV) o accederá a su línea central y tomará muestras de sangre para analizarlas. Los resultados tardan 1 hora.
3. Verá a su médico para revisar su enfermedad y los resultados de laboratorio.
4. Irá al Centro de Infusión.
5. Le asignaremos una enfermera. Por este motivo, no podrá elegir dónde sentarse.
6. Su enfermera y dos farmacéuticos checarán sus resultados de laboratorio y verificarán sus órdenes de tratamiento antes de mezclar su quimioterapia.
7. Un tercer farmacéutico mezcla su quimioterapia. Su enfermera y una segunda enfermera controlan su quimioterapia antes de administrársela. Estos pasos demoran un poco más de tiempo, pero son primordiales para su seguridad.

Durante el tratamiento, su enfermera le dará información acerca de los medicamentos que recibirá. Su enfermera también le informará acerca de posibles efectos secundarios y cómo controlarlos.

Después del tratamiento, su enfermera le dará información acerca de los medicamentos que recibió. La enfermera le dará instrucciones finales.

### ¿Preguntas?

- Póngase en contacto con sus médicos del cáncer por teléfono o a través de MyChart
- En caso de emergencia, llame al 911 o acuda al servicio de urgencias más cercano



## Seguridad en el hogar con la quimioterapia

Los medicamentos que usted toma para el tratamiento de su cáncer se llaman quimioterapia o quimio. Son productos químicos potentes que pueden dañar a otras personas en su hogar. Este folleto contiene información para ayudarle a manipular la quimio de manera segura.

### Tratamiento de quimioterapia en el hogar

Es seguro hacer muchas cosas mientras se recibe quimioterapia, como tocarse, besarse, comer juntos y compartir el baño.

También hay cosas importantes que debe saber:

- Solo el paciente que está en quimio debería tomarla o manipularla.
- Los medicamentos de quimioterapia tardan aproximadamente una semana en salir del organismo.
- Pueden haber rastros de quimio en su orina, heces, semen, fluido vaginal y vómito.
- El medicamento de quimioterapia permanece en todo lo que toca hasta que se elimina o se lava adecuadamente.
- Las mujeres embarazadas y los niños no deben manipular estos medicamentos.

Guarde la quimio y su equipo fuera del alcance de niños y mascotas. No guarde la quimio en el cuarto de baño.

Verifique la etiqueta del medicamento para ver si la quimio necesita guardarse en el refrigerador o lejos de la luz. Si necesita mantenerlo en el refrigerador, ponga el medicamento dentro de una bolsa plástica con identificación. No permita que la bolsa entre en contacto con ningún alimento.

**Quimioterapia Oral.** No triture, corte ni abra los comprimidos de quimioterapia. No permita que nadie más las manipule. Mantenga el medicamento dentro de su recipiente original.

A continuación se presentan, en orden de preferencia, tres formas de deshacerse de los frascos vacíos o parcialmente vacíos de quimio oral:

- Llévelos a uno de los puntos de entrega que figuran aquí: <https://knowyourscript.org/>.
- Pida a la farmacia del HCI un sobre de residuos para enviar por correo los frascos vacíos o parciales de quimio oral a un centro de recogida.

- Coloque los envases vacíos en una bolsa de plástico con cierre y deposítela en el cubo de la basura para su recogida.

**Quimioterapia IV.** Si tiene un derrame de quimio, siga las instrucciones en el kit para derrames que sus médicos del cáncer le entregaron.

Si la quimio cae en su piel, lave el área con agua y jabón de inmediato. Séquese dando palmaditas suaves. Si hay enrojecimiento o irritación por más de 1 hora, informe a sus médicos del cáncer.

Puede colocar el recipiente de quimio usado y la sonda dentro de la bolsa de desechos de quimioterapia que sus médicos del cáncer le entregaron. Ponga la bolsa en la basura. Antes de descartar los recipientes de medicamentos, asegúrese de retirar cualquier etiqueta que contenga su información de paciente.

### Medidas de seguridad

Ya sea que tome tratamientos de quimio en el hospital o en su hogar, por favor siga estos pasos durante los siguientes 7 días posteriores a la quimio, para su protección y la de sus seres queridos.

### Lavado de manos

El lavado de manos es la mejor manera de quitar la quimio de su piel. Lave sus manos antes y después de hacer lo siguiente:

- Comer
- Preparar comida
- Ir al baño
- Manipular fluidos corporales
- Sonarse la nariz
- Taparse la boca al toser o estornudar

### Manipulación de fluidos corporales y desechos para pacientes y cuidadores

- Es seguro compartir un baño con otras personas mientras se toma quimio
- Siéntese al orinar para evitar salpicaduras

- Siga los siguientes pasos después de usar el inodoro:
  - Limpie cualquier salpicadura que pueda haber en el inodoro. Las toallitas desinfectantes funcionan bien para esto. No las arroje por el inodoro. Térelas en una bolsa sellada.
  - Lave sus manos con jabón y agua de inmediato.
  - Si en su piel caen orina o heces, lave el área con agua y jabón de inmediato.
- Use siempre guantes desechables al manipular fluidos corporales. Use los guantes solamente una vez. Quítelos jalando a manera que queden al revés al salir de su mano. Colóquelos en una bolsa de plástico sellada, luego póngala en la basura. Después de quitarse los guantes, lave sus manos con agua y jabón.
- Si se utiliza una chata o un orinal, utilice guantes para vaciar y limpiar los residuos. Vacíe lentamente el contenido en el inodoro para prevenir salpicaduras. Enjuague el recipiente con agua después de cada uso. Lave el recipiente con agua y jabón una vez al día.
- Si tiene una ostomía, utilice guantes cuando vacíe la bolsa. Lave la bolsa con agua y jabón una vez al día.
- Si no tiene control de su vejiga o intestinos, use toallas desechables, pañales o una funda de hule para proteger su cama o sus muebles. Cámbielos de inmediato al ensuciarse. Use guantes al manipular los objetos sucios.
- Use guantes al manipular los recipientes utilizados para el vómito. Vacíe lentamente el contenido en el inodoro para prevenir salpicaduras. Descargue el agua del inodoro dos veces. Lave el recipiente con agua y jabón después de su uso.

### Manipulación de la ropa sucia

Las prendas de vestir y la ropa de cama que no han entrado en contacto con la quimio ni con fluidos corporales puede lavarlas como de costumbre. Si la quimio o los fluidos corporales han entrado en contacto con las prendas de vestir o con la ropa de cama, siga los pasos siguientes:

- Use guantes al tocar la ropa sucia que tenga quimio o fluidos corporales. Después, quítelos y póngalos en una bolsa plástica sellada. Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave esta ropa de inmediato, de ser posible. Puede ponerla dentro de una bolsa plástica sellada.
- Lave esta ropa dos veces por separado del resto. Use un detergente común con agua caliente.

### Manipulación de la basura

- Use guantes al manipular cualquier cosa que haya entrado en contacto con quimio o con fluidos corporales.
- Ponga los objetos filosos tales como agujas dentro de un contenedor de plástico duro. Escriba la palabra “Sharps” en el exterior.
  - También puede usar botellas grandes de plástico con tapa, tal como una botella de leche. Su agencia de cuidados en el hogar puede proporcionarle un contenedor “sharps” para objetos agudos o filosos. Cuando el contenedor se llene, selle la tapa firmemente. Póngalo en la basura.
- Ponga otra clase de basura que haya entrado en contacto con quimio o con fluidos corporales dentro de bolsas plásticas selladas. Esto incluye las bolsas vacías de quimio intravenosa administradas en casa. Etiquete las bolsas como “residuos de quimioterapia” Ponga las bolsas en su recipiente de basura para recogerlo.

### Contacto sexual

- Utilice preservativo si usted o su pareja han recibido quimioterapia en los últimos 7 días.
- La mayoría de las pacientes deben evitar quedar embarazadas durante los 6 meses y 1 año posteriores. El tiempo puede ser más corto o más prolongado, según su situación. Informe a su médico de inmediato si cree que usted o su pareja podría estar embarazada.
- Para evitar el embarazo, use dos métodos anticonceptivos confiables al tener relaciones sexuales.

## Prevención de caídas en la sala de infusión

Algunos medicamentos que le administramos pueden hacerle sentir débil, somnoliento o mareado. Puede ayudar a prevenir las caídas en la sala de infusión siguiendo los consejos que se enumeran a continuación. Por favor, díganos si ha tenido problemas de caídas o mareos anteriormente. Háganos saber si le preocupa el riesgo de caídas aquí en el hospital o en casa.

### LO QUE DEBE HACER:

- Utilizar calzado estable o calcetines antideslizantes. Podemos proporcionarle calcetines si los necesita.
- Si tiene bastón, andador u otro dispositivo de ayuda, utilícelo.
- Si ha estado acostado, siéntese a un lado de la silla o de la cama durante unos minutos antes de levantarse.
- Permanezca sentado e informe a un miembro del personal si se siente mareado o aturdido.
- Informe al personal de cualquier derrame de líquidos.

### PIDA:

- Pida ayuda a un miembro del personal si no sabe cómo manejar la silla.
- Pida ayuda al levantarse.

### LO QUE NO DEBE HACER:

- No se apoye en el poste que sujeta el medicamento para levantarse o mientras camina.
- No se ponga de pie hasta que la silla esté completamente vertical y el posapie esté de nuevo en su sitio.
- No camine hasta que la máquina que bombea su medicamento esté desenchufada y el cable no esté en el suelo.

### Recuerde: Pida ayuda, no se caiga.

Gracias por ayudarnos a prevenir caídas. Su seguridad es nuestra mayor preocupación.

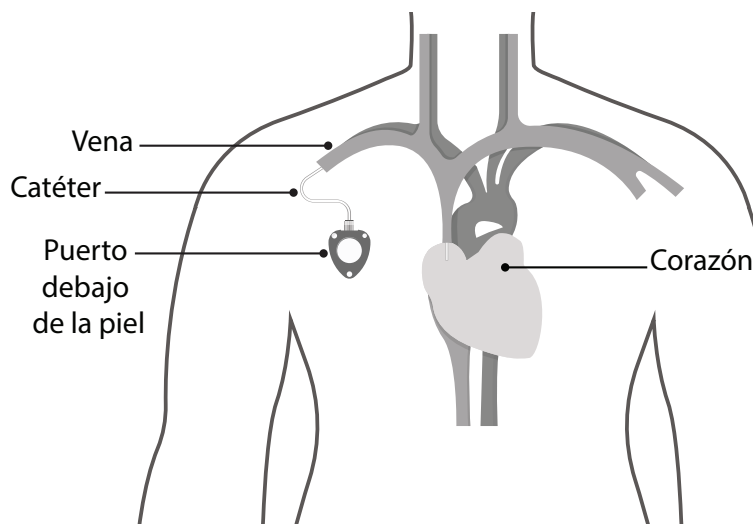




## ¿Qué es un puerto?

Un puerto es un disco pequeño y redondo que un cirujano coloca debajo de su piel. Por lo general, el cirujano lo coloca en la parte superior de su pecho. El puerto se conecta a un tubo pequeño que entra en una vena grande.

El puerto le permite que le saquen sangre, le administren quimioterapia y le realicen transfusiones de sangre sin utilizar una aguja intravenosa en el brazo cada vez. Puede facilitar el proceso para usted y su equipo de atención médica. Puede mantener su puerto durante muchos años si es necesario.



*Colocación del puerto en la parte superior del pecho*

## ¿Cómo se coloca el puerto?

Un cirujano coloca su puerto en el hospital. Es un procedimiento menor y no es necesario pasar la noche en el hospital. Usted recibe un medicamento para adormecer el área o puede recibir un medicamento para dormir.

Cuando el puerto está en su lugar, el cirujano realiza una prueba para asegurarse de que está funcionando. Para hacer esto, el cirujano coloca una aguja especial llamada aguja Huber a través de su piel y dentro del puerto. Luego una solución de agua salada pasa a través del puerto y dentro del catéter.

Después, un apósito de gasa cubre dos pequeños cortes en la piel. Los cortes se cierran de una de estas formas:

- Con cinta de tela como Steri-Strips.
- Con pegamento quirúrgico transparente como Dermabond.

Sus cortes están cerrados con \_\_\_\_\_.

Su cirujano hoy fue \_\_\_\_\_.

## ¿Cómo cuido mi nuevo puerto?

Siga las instrucciones a continuación basadas en cómo se cerraron sus cortes.

### Si tiene cinta de tela

Quítese el apósito de gasa **48 horas** después del procedimiento. Después de 48 horas, no es necesario cubrir el área del puerto con un apósito si lo mantiene seco.

**Para ducharse, cubra el área del puerto con una envoltura plástica o algo para mantenerla seca durante 5 días.** Puede bañarse, nadar en una piscina o sumergirse en una bañera de hidromasaje una vez que se hayan curado los cortes.

**Deje que la cinta de tela se caiga sola.** No lo tire. No use ungüentos o remedios a base de hierbas en el área a menos que su cirujano lo autorice.

### Si tiene pegamento quirúrgico transparente

Quítese el apósito de gasa **24 horas** después del procedimiento. Después de 24 horas, no es necesario cubrir el área del puerto con un apósito.

**Está bien bañarse después de 24 horas.** Puede bañarse, nadar en una piscina o sumergirse en una bañera de hidromasaje una vez que se hayan curado los cortes.

**Retire con cuidado las partes sueltas del pegamento transparente.** No tire de las partes que están pegadas a su piel. No use ungüentos o remedios a base de hierbas en el área a menos que su cirujano lo autorice.

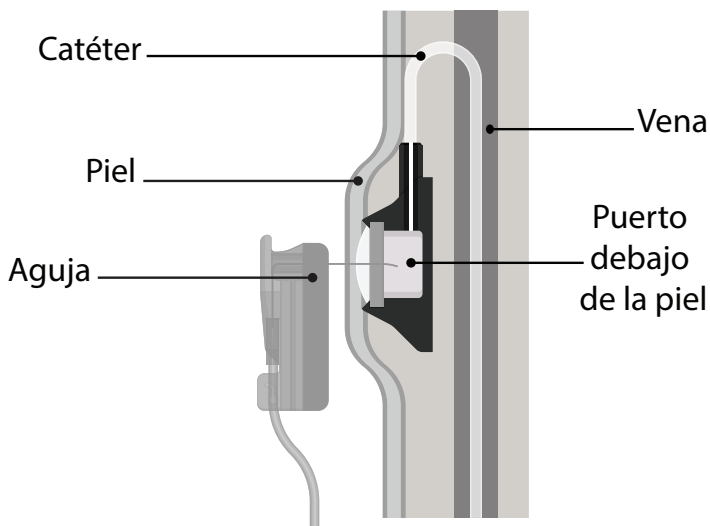
## ¿Cómo se utiliza el puerto?

Una vez que su puerto esté en su lugar, puede usarse de inmediato. No tiene que esperar a que se curen los cortes, a menos que el cirujano le indique que espere.

Si va a recibir tratamiento el mismo día que se le coloca el puerto, pídale a su cirujano que le deje la aguja Huber para su tratamiento.

Para acceder a su puerto, su enfermero colocará una aguja especial llamada aguja Huber a través de su piel y dentro del puerto. El enfermero colocará un apósito en el área para mantenerla limpia durante el tratamiento.

Si siente dolor al acceder a su puerto, su médico puede recetarle una crema llamada Emla, que adormece el área.



Vista lateral del acceso al puerto

### ¿Cómo cuido el puerto?

Su puerto no necesita un cuidado especial una vez que los cortes se hayan curado. En sus visitas a la clínica, un enfermero lavará su puerto y el catéter con agua salada y un medicamento llamado heparina al menos una vez al mes.

La heparina ayuda a mantener su puerto libre de coágulos de sangre.

**Informe a su equipo de atención médica si es alérgico a la heparina.**

Si no visita su clínica o le hacen análisis al menos una vez al mes, debe programar citas para que laven su puerto.

Sin el lavado, su puerto puede no funcionar correctamente y causar problemas.

**Asegúrese de que su puerto se lave al menos una vez al mes.**

### ¿Cuándo y cómo se retira el puerto?

Cuando finaliza su tratamiento, usted y su médico deciden cuál es el mejor momento para retirar el puerto. Un cirujano retira el puerto; para ello, adormece el área y hace un pequeño corte cerca del puerto para sacarlo. El corte se cierra y se cubre con un apósito.

### Consejos para prevenir infecciones

Las siguientes son formas de cuidar su puerto y ayudar a prevenir infecciones:

- No deje el apósito de gasa más tiempo del indicado (48 horas si tiene cinta de tela y 24 horas si tiene pegamento quirúrgico).
- Si tiene cierres de cinta de tela, cúbralos con plástico cuando tome un baño. La cinta mojada puede causar una infección.
- Si tiene tratamientos o exámenes fuera de Huntsman Cancer Institute, asegúrese de que el personal tenga experiencia con los puertos. Si no, es más seguro acceder a su vena por vía intravenosa.
- Asegúrese de que el personal médico que accede a su puerto siga los procedimientos de esterilización:
  - Lavarse las manos o usar desinfectante para manos justo antes de atenderlo
  - Usar una máscara y guantes mientras se preparan para acceder a su puerto
  - Frotar el punto de acceso con un pañito con alcohol durante 15 segundos antes de insertar la aguja especial
  - Colocar un apósito estéril sobre el área de su puerto una vez que la aguja esté en su lugar (no se requieren una máscara y guantes después de que el apósito está en su lugar)

### ¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor, enrojecimiento o hinchazón alrededor del puerto
- Escalofríos o fiebre por encima de los 100.3° F
- Mareos o falta de aliento
- Hinchazón, sensibilidad o enrojecimiento en su cuello o brazo

### Números de contacto

Médico \_\_\_\_\_

Enfermero \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

PA o NP \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Fuera de horario o fines de semana: Llame al 801-587-7000 y pregunte por el médico del cáncer que esté de guardia.

## Radioterapia corporal estereotáctica

Como parte del tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radioterapia corporal estereotáctica (SBRT). Este folleto le informa acerca del procedimiento.

SBRT envía haces finos de radiación dentro de su cáncer. Los rayos pueden dirigirse a un tumor de cualquier tamaño y forma. Causa muy poco daño a las células sanas cercanas al tumor.

Los médicos oncólogos usan la SBRT para tratar a pacientes que tienen cáncer en el cerebro, cabeza, cuello o columna vertebral. También la utilizan para tratar algunos cánceres en los cuales la cirugía no es una opción.

### Beneficios de la SBRT

- La SBRT puede destruir pequeños tumores sin necesidad de cirugía.
- La SBRT es muy precisa. Cuando usted respira, un tumor se mueve levemente. Los rayos de radiación de la SBRT permanecen fijamente apuntados al tumor en movimiento. Evita tejidos y órganos cercanos.
- Con la SBRT, usted solo necesita uno a cinco tratamientos. Otros tratamientos de radiación pueden requerir de 10 sesiones o más.
- Para la SBRT, usted no necesita permanecer en el hospital

### Planificación y preparación de la SBRT

Antes del tratamiento de SBRT, usted participará en una sesión de planificación en la clínica de Radiación Oncológica del Instituto del Cáncer Huntsman (HCI), localizada en el primer piso del hospital del cáncer.

La sesión de planificación toma 1 hora aproximadamente. Después de su llegada a la clínica, se pondrá una bata del hospital. No puede traer joyería, relojes, llaves ni objetos personales a la sala de tratamiento. Es mejor que deje esos artículos en casa.

En una sala de exploración TC, usted se acostará sobre un dispositivo llamado bolsa BodyFix. La bolsa se ajusta exactamente a su cuerpo. Forma un molde que lo mantiene en posición durante cada tratamiento. Una sábana plástica cubre su cuerpo hasta su cuello y lo sostiene a usted ajustadamente para mantenerlo quieto.

Recuerde informar al personal de radiación si tiene problemas para estar en espacios reducidos. Pueden administrarle un medicamento para que se mantenga relajado. El personal de radiación programará sus tratamientos de SBRT antes de que usted se retire.

### Tratamiento de SBRT

Usted puede comer, beber y bañarse normalmente antes de los tratamientos de SBRT. Durante el tratamiento, usted vestirá únicamente una bata de hospital. No puede llevar puestos ningún tipo de joyas ni relojes. El técnico de radiación lo colocará en el molde utilizado en su sesión de planificación. Con el molde sujetándolo en posición, el técnico lo llevará a la sala de tratamiento y se retirará. Únicamente usted puede permanecer en la sala cuando los rayos de radiación están encendidos. El personal de radiación lo estará vigilando por medio de video e intercomunicadores.

El tratamiento es sin dolor. Usted podría sentir náuseas leves si recibe la radiación en el vientre.

El tratamiento tarda aproximadamente 1½ hora. Puede irse a casa una vez que el tratamiento haya terminado.



## Radiocirugía estereotáctica para tumores cerebrales

Como parte del tratamiento para un tumor cerebral, usted está recibiendo radiocirugía estereotáctica (SRS). Este folleto le informa acerca del procedimiento.

SBRT envía haces finos de radiación dentro de su cáncer. Los rayos pueden dirigirse a un tumor de cualquier tamaño y forma. Causa muy poco daño a las células sanas cercanas al tumor.

Si usted tiene uno o unos cuantos tumores cerebrales, la SRS podría ser el primer tipo de tratamiento que reciba. Si usted tiene varios tumores, primero podría recibir radiación en todo el cerebro. Si el cáncer regresa en algunas partes del cerebro o si algunos tumores necesitan más tratamiento, usted podría recibir la SRS después.

### Beneficios de la SRS

- La SRS puede localizar tumores en cualquier parte del cerebro.
- La SRS no daña las células cerebrales sanas cercanas a los tumores.
- SRS puede tratar a las personas a las que no les iría bien con la cirugía.
- Con SRS, usted necesita solo de uno a cinco tratamientos. Otros tratamientos de radiación pueden requerir de 10 sesiones o más.
- SRS no causa dolor.
- Para la SRS, usted no necesita permanecer en el hospital.

### Planificación y preparación de la SRS

Antes del tratamiento de SRS, usted participará en una sesión de planificación en la clínica de Radiación Oncológica del Instituto del Cáncer Huntsman (HCI), localizada en el primer piso del hospital del cáncer.

Por favor, no use camisa de cuello alto ni joyas para las sesiones de planificación y tratamiento.

Recuerde informar al personal de radiación si tiene problemas para estar en espacios reducidos. Pueden administrarle un medicamento para que se mantenga relajado.

Durante el tratamiento SRS, su cabeza debe permanecer completamente quieta hasta una hora. Para lograr esto, los técnicos de radiación elaboran una máscara que se ajusta exactamente a su cara. Se conecta a la mesa de tratamiento de radiación.

Después de que su máscara ha sido elaborada, los médicos de radiación realizan una tomografía computarizada mientras usted la tiene puesta. Ellos utilizan la información de la tomografía para planificar el tratamiento de SRS. La sesión de planificación podría tardar varias horas.

El equipo de radiación lo contactará a usted una vez que el plan de radiación esté listo con una fecha y hora para el tratamiento. Este proceso puede durar hasta una semana.

### Tratamiento de SRS

Usted puede comer, beber y bañarse normalmente antes de los tratamientos de SRS. Unos 30 minutos antes del tratamiento, usted tomará píldoras de esteroides para prevenir la inflamación.

Usted usará su máscara durante el tratamiento. Recuerde informar al personal de radiación si tiene problemas para estar en espacios reducidos. Pueden administrarle un medicamento para que se mantenga relajado.

El técnico de radiación lo llevará a la sala de tratamiento y se retirará. Únicamente usted puede permanecer en la sala cuando los rayos de radiación están encendidos. Su personal de radiación puede verlo y oírlo durante las sesiones por medio de una cámara de video y un sistema de intercomunicación. Si necesita ayuda, mueva su mano y el equipo detendrá la radiación de inmediato.

La máquina de tratamiento envía radiación a un punto preciso en el tumor. Luego gira para que la radiación impacte el tumor desde muchos ángulos. El tratamiento toma entre 30 minutos y 1½ hora.

Puede irse a casa una vez que el tratamiento haya terminado.



## Radioterapia en el pulmón

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su pulmón. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

### Posibles efectos secundarios

**Cambios en la piel.** Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada previo a la radioterapia
- Estado general de salud

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos desaparecen después de 2 a 4 semanas.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. Use ropa que le quede holgada. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.

- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita el área tratada.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

**Caída del cabello.** Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área que fue sometida al tratamiento. Generalmente comienza a crecer al cabo de 3 a 6 meses después del término de su tratamiento de radiación. Si usted se afeita el área tratada, use solamente rasuradora eléctrica. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

**Boca irritada, garganta irritada y dificultades para tragar.** Podría tener su garganta irritada, lo que podría causarle dificultades para comer y tragar. Esto empieza por lo general de 2 a 3 semanas después de su primer tratamiento. Debería comenzar a desaparecer de 2 a 3 semanas después de finalizados los tratamientos. Si usted tiene problemas para comer, podría ser difícil mantener su peso. Un dietista del cáncer puede ayudarle si es necesario.

**Acidez estomacal.** Algunas veces los tratamientos de radiación pueden causar acidez estomacal. Podría sentir como si tuviera un nudo al tragar o que la comida se le pega en la garganta.

Estos consejos pueden ayudar con la acidez:

- Evite comidas ácidas y picantes.
- Incluya alimentos más blandos en su dieta.
- Beba suplementos líquidos tales como Ensure® o Carnation Instant Breakfast®.

Pregunte a su equipo de oncólogos antes de usar antiácidos o medicamentos bloqueadores de ácido.

**Problemas pulmonares.** Los pulmones normales producen mucosidad. Esta mucosidad se desplaza hacia arriba, a la garganta, para que usted pueda tragarla o expectorarla. El tratamiento de radiación vuelve más espesa la mucosidad y dificulta su expectoración. Si esto sucede, haga gárgaras con agua mineral o con una mezcla de ½ cucharada de sal y ½ cucharada de bicarbonato de sodio en un litro de agua tibia.

También podría tener tos seca. Un humidificador en la habitación puede ser útil. Sus médicos oncólogos pueden recetarle medicamentos para ayudarle.

**Náusea.** Algunos pacientes se sienten mal del estómago durante los tratamientos de radiación en los pulmones. Sus médicos oncólogos pueden recetarle medicamentos para aliviar las náuseas.

**Fatiga.** Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional.

Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. No haga ejercicios si esto le causa dificultades para respirar. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

**Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.**



## Radioterapia en el esófago y parte media del tórax

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su esófago/parte media del tórax. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

### Posibles efectos secundarios

**Acidez estomacal.** Algunas veces los tratamientos de radiación pueden causar acidez estomacal. Podría sentir como si tuviera un nudo al tragar o que la comida se le pega en la garganta.

Estos consejos pueden ayudar con la acidez:

- Evite comidas ácidas y picantes.
- Ingiera alimentos más blandos.
- Beba suplementos líquidos tales como Ensure® o Carnation Instant Breakfast®.
- Pregunte a su equipo de oncólogos antes de usar antiácidos o medicamentos bloqueadores de ácido.

**Dificultad para tragar/garganta irritada.** Usted puede tener garganta irritada y dificultad para tragar. Usted puede tener un cuerpo extraño en su garganta o una sensación de atragantamiento. Estos problemas también pueden hacer que usted tosa al comer o beber.

Esto puede hacer difícil comer y obtener la nutrición que necesita. Estos consejos pueden ayudar con los problemas de su garganta:

- Coma cantidades más pequeñas de alimentos con más frecuencia a lo largo del día. Corte los alimentos en porciones más pequeñas.
- Evite alimentos que irriten su garganta. Los alimentos que son calientes, picantes, ácidos o crujientes pueden empeorar esta situación. Evite el alcohol.
- Coma alimentos blandos. Ablande los alimentos con aderezos, salsas u otros líquidos. Cocine los alimentos que estén más blandos.
- Usted puede tener que aumentar su ingesta de líquidos cuando no coma tan bien. Esto puede incluir varios líquidos, incluyendo suplementos tales como Ensure, Boost o Carnation Instant Breakfast.
- Evite productos de tabaco.
- Siéntese derecho al comer o beber. Beba o coma alimentos en forma de puré a través de una pajita.

Haga saber a su equipo de cuidado del cáncer si tiene algunos de estos problemas. Puede reunirse con un dietista para alguna ayuda, o su equipo puede ayudarlo con terapia y medicamentos.

**Náusea.** Podría sentirse mal del estómago. Esto depende de la ubicación y del tamaño de la zona del tratamiento, y además, de la cantidad de radiación que usted recibe. Las náuseas generalmente comienzan de 2 a 6 horas después del tratamiento. Informe a sus médicos oncólogos si se siente enfermo. Estos consejos pueden ayudar con las náuseas:

- Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día en lugar de tres comidas grandes.
- Pregunte a su equipo de oncólogos acerca de comer algo ligero antes de su radiación, tal como galletas saladas o pan tostado.
- Evite acostarse después de comer.
- Pregunte a su equipo de oncólogos acerca de medicamentos para aliviar las náuseas antes de su tratamiento.

Es importante alimentarse bien. Sus médicos oncólogos verificarán para asegurarse que usted está comiendo y bebiendo lo suficiente. Ellos verificarán su peso cada semana.

**Cambios en la piel.** Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada previo a la radioterapia.
- Estado general de salud

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Descamaciones o ampollas

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos son temporales. Estos desaparecen de 2 a 4 semanas después de finalizado el tratamiento.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquécitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin alcohol, perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar la piel tratada. Use ropa que le quede holgada. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada.

Estos consejos pueden ayudar con los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

**Fatiga.** Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

## Radioterapia en los huesos

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en sus huesos. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

### Posibles efectos secundarios

**Dolor.** Es posible que usted sienta un poco de dolor como resultado de los tratamientos de radiación. El dolor puede empeorar antes de mejorar. El alivio del dolor puede ocurrir en unos pocos días de empezar el tratamiento, hacia el final, o uno a tres meses después de terminar el tratamiento.

Sus médicos oncólogos pueden sugerirle o recetarle medicamentos para aliviar el dolor. Ellos verificarán con frecuencia para asegurarse que su dolor esté controlado. Por favor informe a sus médicos oncólogos si siente demasiado dolor.

**Fatiga.** Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

**Cambios en la piel.** Generalmente, los tratamientos de radiación en los huesos son tan pocos en cantidad, que los cambios en la piel son menores. Su piel podría enrojecer ligeramente hacia el final de sus tratamientos, o después de que hayan finalizado.

La terapia de radiación puede causar sequedad en la piel. Aplique una crema blanca y sin aroma humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada después de su baño o ducha. Su equipo de oncólogos puede ayudarle a escoger productos que cumplen con sus necesidades.

No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 2 horas antes.

**Fracturas.** Tener tumores en huesos que soportan peso aumenta su riesgo de una fractura, o hueso roto. Debe evitar levantar, empujar o jalar objetos pesados. Tenga cuidado especial al caminar sobre superficies resbalosas o desiguales. Estas son algunas señales de una posible fractura de hueso:

- Dolor fuerte repentino que puede empeorar con el movimiento
- Dificultad para moverse o usar una parte del cuerpo
- Hinchazón, molestia, debilidad o entumecimiento en una parte del cuerpo

Llame a sus oncólogos de inmediato si aparecen algunos de estos síntomas.

**Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.**



## Radioterapia cerebral

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su cerebro. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlarlos.

### Posibles efectos secundarios

**Caída del cabello.** Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área sometida al tratamiento. El cabello generalmente comienza a crecer otra vez al cabo de 3 a 6 meses después del final de su tratamiento de radiación. Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita la zona tratada. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

**Cambios en la piel.** Los cambios en la piel debidos a la radiación dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Estado general de salud
- Previa exposición al sol del área tratada

Los efectos secundarios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro dónde están esas zonas, pregunte a sus médicos oncólogos. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios. Estos cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Debido a la radiación, los cambios en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. La mayoría desaparecen de 2 a 4 semanas después de finalizado el tratamiento. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote.
- Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin perfumes ni desodorantes.

- Evite frotar sobre la piel tratada. No use sombreros ni bufandas muy ajustados. Las telas de algodón son las mejores.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. No usar compresas calientes, botellas de agua caliente o bolsas de hielo en la zona tratada.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre.
- Póngase un sombrero de ala ancha.
- No use camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita el área tratada.

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Aplique una crema humectante, loción, gel o aceite a la piel irradiada. No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Aplique al menos con 4 horas de antelación.
- Elija productos para piel delicada. Evite productos con perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

**Cambios en los oídos.** Algunas veces la radiación reseca el conducto auditivo. Si siente tapados los oídos, informe a su equipo de cuidados médicos.

**Malestar estomacal por el uso de esteroides.** Usted puede estar tomando esteroides, tales como dexametasona o prednisona. Estos medicamentos alivian la inflamación del cerebro. Siga las instrucciones exactas de su médico al tomar esteroides.

Los medicamentos esteroides pueden causar malestar estomacal. Hable con su equipo de oncólogos acerca de antiácidos u otros medicamentos que pueden ayudar.

**Dolor de cabeza, náusea o vómito.** Puede padecer de dolor de cabeza, náuseas o vómito durante su tratamiento. Estos efectos secundarios pueden ser causados por su enfermedad o por su medicamento.

Informe a sus médicos oncólogos si padece de dolor de cabeza, náuseas o vómito. Ellos pueden encontrar maneras de aliviarlos.

**Sensaciones visuales.** Algunas personas reportan que ven luces azules o blancas cuando la máquina del tratamiento está encendida. Este es un efecto inofensivo de la radiación sobre los nervios oculares.

**Fatiga.** Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

**Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.**

## Radioterapia en la pelvis

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radiación en su pelvis, es decir, el área alrededor de sus caderas. Este folleto trata acerca de los efectos secundarios que pueden ocurrir. También le explica formas de cómo controlar los efectos secundarios.

### Posibles efectos secundarios

**Irritación de la vejiga.** La radiación en la pelvis irrita la vejiga. Después de unas semanas de tratamiento, podría sentir ardor al orinar. Podría tener que orinar con más frecuencia de lo normal. Beber líquidos claros puede ayudar. Sus médicos oncólogos pueden recetarle medicamentos para aliviar el ardor. Su médico puede tomar una muestra de orina para detectar si hay una infección.

La radiación puede causar inflamación alrededor de la uretra (es decir, el conducto que lleva la orina fuera la vejiga). Usted podría orinar más lentamente o tener un menor flujo de orina. Si nota que le resulta más difícil orinar, contacte a sus médicos oncólogos. Si siente la necesidad de orinar y no puede, por favor contacte a sus médicos oncológicos de inmediato o vaya a la sala de emergencias más cercana.

**Diarrea.** Usted podría tener evacuaciones intestinales frecuentes o diarrea, que son heces sueltas y acuosas, con posible mucosidad. Esto depende de la ubicación del área que está siendo tratada. Si tiene diarrea, informe a sus médicos oncólogos. Le pueden recomendar dietas y medicamentos que le ayudarán.

**Molestias.** Puede sentir dolor en el área anal. Le podrían salir hemorroides. Estos consejos pueden ayudar:

- Use toallitas para bebés sin contenido de alcohol en lugar de papel higiénico para limpiarse después de los movimientos intestinales.
- Enjuague con agua el área anal utilizando un frasco rociador después de cada evacuación.
- Trate el área anal si se irrita o si desarrolla hemorroides. Los productos sin receta médica para las hemorroides pueden ser de utilidad.
- Sentarse en una tina con agua tibia por encima de las caderas también puede ayudar.

**Náusea.** Algunos pacientes pueden sentirse mal del estómago a causa del tratamiento de radiación. Si esto ocurre, informe a sus médicos oncólogos. Ellos pueden darle medicamentos para reducir las náuseas antes de los tratamientos.

**Fatiga.** Sentirse cansado y débil es un efecto secundario muy común de los tratamientos de radiación. Cuídese mucho mientras está en tratamiento. Mantenga un balance entre el ejercicio y el descanso. Si se siente muy cansado, podría necesitar descanso adicional. Muchos pacientes encuentran que el ejercicio ligero, tal como caminar, puede mejorar los niveles de energía. Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a hacer ejercicio.

**Sexualidad y fertilidad. Pacientes masculinos** - La radiación puede reducir su deseo sexual o su capacidad para tener una erección. Esto puede ser de corto a largo plazo. Pregunte a sus médicos oncólogos acerca de medicamentos que le ayuden a mantener una erección. Si sus testículos se encuentran dentro del área del tratamiento, la cantidad de espermatozoides o su fertilidad podrían reducirse. Se recomienda esperar un año después de finalizar el tratamiento antes de cualquier embarazo planificado.

El embarazo aún podría ocurrir, así que utilice métodos efectivos de control de natalidad durante este tiempo. Hable con su equipo de oncólogos acerca de sexualidad y fertilidad antes de que empiece la radioterapia.

**Pacientes mujeres** - Sus períodos pueden pararse durante la radioterapia. Usted también podría tener otros síntomas de menopausia. Su capacidad para tener niños podría cambiar. Hable con su equipo de oncólogos acerca de posibles cambios en su fertilidad antes de que empiece la radioterapia.

Usted puede tener relaciones sexuales si no causan dolor o sangrado, a menos que su equipo de oncólogos diga que no. Si usted no es sexualmente activa, debería usar un dilatador vaginal varias veces por semana después de 2 a 3 semanas de haber finalizado el tratamiento de radiación.

Esto evita que la vagina se encoja y se cierre. Es importante mantener la vagina abierta a fin de que sus médicos oncólogos puedan efectuar exámenes pélvicos para monitorear cualquier problema. Si es necesario, usted recibirá un dilatador al final del tratamiento o durante su primera consulta de seguimiento. Lea la ficha técnica “Dilatación vaginal después de la radioterapia” para más instrucciones.

Estas fichas técnicas tienen más información acerca de sexualidad y fertilidad para pacientes con cáncer:

- La fertilidad y el cáncer
- La salud sexual durante y después del tratamiento de cáncer
- Orientación sobre salud sexual

**Estos efectos secundarios podrían continuar después de su último tratamiento. Por favor hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.**



## 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](http://www.huntsmancancer.org/pfs)



## Lista de ayuda de pacientes y cuidadores

Cuando a usted le diagnostican cáncer, puede ser difícil para los seres queridos saber cómo ayudar. También puede ser difícil comunicar sus necesidades a los cuidadores, compañeros de trabajo, amigos y familia.

Hay muchas formas de usar esta Lista de Ayuda. Un cuidador podría usarla para organizar comidas y cuidado en el hogar para su ser querido. Un paciente podría hacer una lista de deseos para regalar a amigos y compañeros de trabajo. Haga suyo este formulario.

### Cosas útiles

Ejemplo: *Cena para el lunes 11/11*

Ejemplo: *Desayuno para el martes 11/12*

### Nombre(s) de ayudante(s)

*Abuela Juana*

*Primo Josue*



## 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 descance 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 ayudarle a sentirse más en control y ayudarle 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.



## Consejos de Cuidado Personal para los Cuidadores

### Haga del Cuidado Personal una Prioridad

- Cuide siempre de su propia salud. Siempre.
- Duerma lo suficiente cada noche.
- Establezca un horario regular para descansar y recargar su energía.
- Dígale no a las tareas innecesarias.

### Organícese para No Agobiarse

- Haga una tarea a la vez. Evite hacer múltiples tareas cuando pueda.
- Divida grandes bloques de información en grupos más pequeños para entenderla mejor.
- Establezca horarios diarios y semanales. Marque la lista de notas ítems a medida que los complete.
- Organice la información de manera que la pueda encontrar cuando la necesite.
- Anote sus deberes y sus preocupaciones.

### Permita Que Otros Le Ayuden

- Pedir ayuda es una señal de fortaleza y conciencia, no de debilidad.
- Busque tareas específicas para las personas que ofrecen ayudar. Aquí hay ejemplos de cosas que los ayudantes pueden hacer por usted:
  - Reemplazarlo para que pueda salir una noche con sus amigos o para que tenga un tiempo de tranquilidad a solas en casa.
  - Limpiar la casa
  - Comprar comestibles
  - Hacer reparaciones hogareñas
  - Cortar el pasto o despejar la nieve
  - Preparar comidas
  - Ofrecer consuelo

### Busque Apoyo - Usted No Está Solo

- Contacte a otros cuidadores Comparta historias y consejos.
- Buscar orientación profesional de inmediato si se siente agobiado o deprimido.
- Estar abierto a recursos y a nuevas tecnologías, tales como recursos en línea o grupos de apoyo.

### Mantenga una Actitud Positiva

- Dese el crédito que se merece por la responsabilidad de 24 horas que usted ha asumido. ¡Es un trabajo duro!
- Esté en el momento presente tanto como sea Ve a el lado
- Buscar lo positivo. Encuentre un poco de alegría en cada día y todos los días.

### Recursos para cuidadores

**Grupo de educación y apoyo para cuidadores,**  
miércoles (excepto el quinto miércoles del mes)  
Mediodía - 1 p.m.

Sala de Educación de Infusión, segundo piso  
Hospital del Cáncer HCI, se sirve un almuerzo ligero  
Llame al 801-213-5699 para registrarse

**Centro de Bienestar y Salud Integral de Linda B. y  
Robert B. Wiggins**

[huntsmancancer.org/wellnesscenter](http://huntsmancancer.org/wellnesscenter)  
Llame al 801-587-4585

**Apoyo para Pacientes y Familiares del HCI**

[huntsmancancer.org/pfs](http://huntsmancancer.org/pfs)

Llame al 801-213-5699

De lunes a viernes de 8 a.m. - 4:30 p.m.





## Ayudando a los niños cuando un ser querido tiene cáncer

Cuando uno de los padres o un ser querido tiene cáncer, una de las primeras preocupaciones es "¿Cómo reaccionarán mis hijos?" Como padres, ustedes son los expertos cuando se trata de hablar con sus hijos acerca del cáncer. La información que aquí presentamos podría ser de utilidad en esta difícil etapa.

### ¿Por qué los niños necesitan saber?

Los niños son muy rápidos para detectar el estrés en la familia.

Muchas veces sus miedos imaginarios son peores que lo que sucede en realidad. Los estudios muestran que los niños necesitan información precisa y adecuada a su edad, cuando uno de sus padres o un ser querido tiene cáncer.

### ¿Cuándo necesitan saber los niños?

Hable con sus hijos tan pronto como usted se sienta cómodo. Los niños con frecuencia se sienten lastimados cuando se enteran de la enfermedad de un ser querido por medio de otras personas.

### Lo que los niños necesitan saber

Los niños y los adolescentes necesitan saber cuándo alguien de la familia tiene cáncer. Sus hijos querrán saber en qué parte del cuerpo se encuentra el cáncer. Es importante usar la palabra "cáncer", porque es diferente a otras enfermedades.

- Asegúrese que sus hijos sepan que ellos no han sido la causa de la enfermedad.
- Explíqueles que uno no se puede "contagiar" de cáncer.
- Hágle saber a sus hijos porque muchas personas sobreviven al cáncer.

Los niños pueden aprender y madurar a causa de la enfermedad de un ser querido. Este desafío puede ayudar a todos a desarrollar mayor sensibilidad y compasión. Sobrellevar estos momentos estresantes también puede traer un sentimiento de orgullo y autoestima tanto a niños como adultos.

### Formas en las cuales usted puede ayudar

Estas son algunas formas en las que usted puede ayudar a los niños cuando uno de los padres o un ser querido tiene cáncer:

#### Hable con ellos

- Aliente a sus hijos a hacer preguntas sin obligarlos a hablar si no quieren.

- Haga preguntas que requieran de respuestas más allá de un sí o un no. Aquí hay algunos ejemplos:
  - ¿Cuál es la parte más difícil de entender del cáncer de seno?
  - ¿Qué dicen tus amigos acerca de mi cáncer?
- Aliente a sus hijos a expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Comparta sus propios pensamientos y sentimientos con su hijo.

#### Deles información de utilidad

- Hágle saber a sus hijos qué esperar a lo largo del camino. Esto les ayudará a prepararse para los cambios que puedan ocurrir a causa de la enfermedad o efectos secundarios del tratamiento, tal como la caída del cabello.
- Ayude a sus hijos a identificar a los adultos a quienes pueden dirigirse si necesitan apoyo o hablar con alguien.
- Asegúrese de que sus hijos saben quién se hará cargo de ellos si usted necesita quedarse en el hospital.
- Evite hacer promesas que no sabe si cumplirá.
- No preocupe a sus hijos con detalles sobre los cuales ellos nada pueden hacer, tales como asuntos de dinero

#### Administración de su tiempo

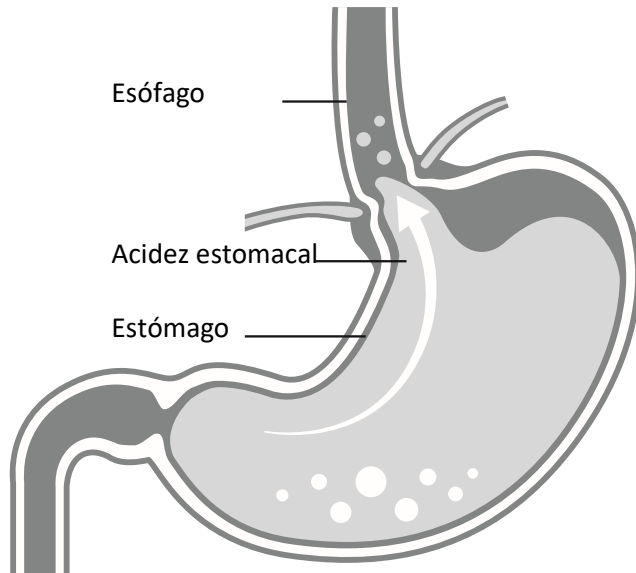
- Haga pequeños cambios para ayudar a estar enfocados mutuamente:
- Siéntense en la mesa a comer juntos
- Limite el número de visitantes
- Apague los teléfonos
- Cuando la persona con cáncer no se sienta bien, planea actividades divertidas con otras personas.
- Haga todo lo posible para mantener estructura y rutina.
- Dé a sus niños opciones de tareas domésticas adicionales o formas de ayudar en casa.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman son un recurso para obtener mayor información acerca de cómo hablar con sus hijos acerca del cáncer.  
Disponibles de  
lunes a viernes de 8 a.m. – 4:30 p.m.  
Llame al 801-213-5699 o visite  
[huntsmancancer.org/pfs](http://huntsmancancer.org/pfs)



## Manejo del reflujo gástrico

En algunas personas, el ácido gástrico puede filtrarse del estómago a la garganta y el esófago, el tubo que va de la boca al estómago. A esto se le llama reflujo. Este puede causar dolor y espasmos musculares en la garganta. También puede dañar su esófago.



*Reflujo gástrico*

### Señales de reflujo ácido

Es posible que padezca una combinación de estas señales:

- Sensación de ardor en el pecho que se puede extender a la garganta
- Gusto amargo en su boca
- Dificultad para tragar
- Tos seca, ronquera o garganta irritada
- Vomitar comidas o líquidos amargos, especialmente al estar acostado
- Sentir una masa en la garganta

### Consejos para el manejo del reflujo ácido

Cambiar lo que come y cuándo come le puede ayudar a mejorar el reflujo ácido.

- Haga comidas a lo largo del día. No se salte el desayuno ni el almuerzo. Evite las comidas abundantes durante las noches.
- Evite alimentos condimentados.

- Manténgase alejado de alimentos de temperatura muy fría o muy caliente.
- Asegúrese de masticar bien antes de tragar.
- No ingiera alimentos ni bebidas de 2 a 4 horas antes de ir a dormir.
- Evite alimentos que puedan empeorar el ácido estomacal:
  - Alcohol
  - Chocolate
  - Jugos cítricos
  - Café y té
  - Alimentos grasosos
  - Alimentos fritos
  - Leche, 2% o entera
  - Nueces
  - Dulces con sabores fuertes, mentas, goma de mascar y refrescante de aliento

Estos son otros cambios que le pueden ayudar:

- Después de comer, espere dos horas antes de acostarse.
- Duerma con su cabeza entre 4 y 8 pulgadas más alto que su corazón.
- Use ropa que le quede floja alrededor del pecho y el vientre.
- Limite la cantidad de veces que se agacha o se inclina hacia adelante, en especial cuando su estómago está lleno.
- Trate de respirar desde el vientre cuando sienta síntomas de reflujo. Empuje su vientre hacia afuera cuidadosamente mientras inhala y retráigalo hacia adentro mientras exhala.
- Tómese un tiempo diario para hacer actividades que disminuyan sus niveles de tensión. Esto podría incluir caminar, meditar o pasatiempos que disfrute.

### Hable con sus médicos oncólogos

Hable con su equipo de médicos oncólogos antes de tomar cualquier medicamento de venta libre para el reflujo gástrico o la acidez estomacal.

Si el reflujo gástrico se da más de dos veces por semana o interfiere con su vida diaria, hable con sus médicos oncólogos sobre medicamentos que le pueden ayudar.

El sobrepeso puede empeorar el reflujo gástrico. Hable con sus médicos oncólogos antes de iniciar cualquier programa de pérdida de peso.



## Problemas de Sangrado

Algunos tipos de cáncer y tratamientos contra el cáncer pueden causar una reducción de las plaquetas en su sangre. Las plaquetas son células que se agrupan para formar coágulos que detienen el sangrado cuando usted se lastima. No tener suficientes plaquetas lo coloca en mayor riesgo de tener hematomas o sangrados, aún sin haberse lastimado.

### ¿Qué debo hacer si tengo plaquetas bajas?

- Utilice un cepillo de dientes de cerdas ultra suaves.
- Suéñese la nariz delicadamente con pañuelos de papel suaves. Su médico podría pedirle que no se suene la nariz.
- Tenga mucho cuidado para evitar cortes o pinchazos cuando utilice agujas, cuchillos, tijeras o herramientas.
- Cambie a una rasuradora eléctrica para evitar el riesgo de cortes al afeitarse.
- Proteja sus manos con guantes cuando trabaje en el jardín.
- Extreme las precauciones cerca de fuentes de calor como planchas, estufas, parrillas y almohadillas térmicas.
- Informe a su médico si está constipado. El profesional le puede recomendar un ablandador de heces de ingestión oral. Evite hacer esfuerzos para defecar.

### ¿Qué debería evitar?

- No utilice hilo dental o mondadientes.
- No se apriete los granos ni las ampollas.
- No practique deportes que lo pongan en riesgo de lesionarse.
- No coloque nada en su recto, ya sea un termómetro o un medicamento.
- No use tampones. Utilice toallas para la higiene femenina.

### Hable con su médico

- Pregúntele si es seguro para usted tomar aspirina o productos que la contengan. La aspirina interfiere con la capacidad de las plaquetas de detener el sangrado. Por lo general no debería utilizarse si su recuento de plaquetas es bajo.

- Pregunte si es seguro que utilice analgésicos como el ibuprofeno y el naproxeno (productos como Aleve®, Advil®, Motrin®). El paracetamol (Tylenol®) suele ser seguro si su recuento de plaquetas es bajo, pero pregunte primero.
- Dígales todas las vitaminas, suplementos de hierbas y medicamentos de venta libre que toma.
- Consulte antes de beber alcohol.

**Hable con su médico o enfermero antes de tomar cualquier medicamento, vitamina o hierbas.**

### ¿Cómo se tratan los problemas de sangrado?

- Es posible que le hagan análisis de sangre más frecuentes para controlar la cantidad de plaquetas en la sangre.
- Su tratamiento de quimioterapia puede retrasarse mientras su cuerpo construye plaquetas.
- El médico puede recetar una transfusión de plaquetas para aumentar su nivel.

### ¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llámelo si desarrolla alguno de estos síntomas:

- Heces negras o con sangre
- Sangrado en las encías
- Sangre en la orina, u orina rosa o rojiza
- Cambios en la visión
- Moretones que aparecen fácilmente
- Sangrados nasales que no paran dentro de los 15 minutos
- Fuertes dolores de cabeza
- Pequeñas manchas rojas bajo la piel
- Sangrado vaginal inesperado o que dura más que su período regular

**Número del médico:** \_\_\_\_\_



## Cómo Evitar el Estreñimiento

### Acerca del Estreñimiento

Se llama estreñimiento a la dificultad de lograr una evacuación intestinal debido a la dureza y resequeidad de las heces.

### ¿Por qué ocurre el estreñimiento?

La función normal del intestino grueso, también llamado colon, es la de absorber líquidos del tracto digestivo.

Aun cuando usted no tenga una evacuación intestinal, el colon continúa haciendo su trabajo normal de remover fluidos. Esto hace que las heces se endurezcan y se haga más difícil su evacuación.



*Intestino grueso o colon en el cuerpo humano*

Estas son las razones por las que el intestino podría trabajar más lentamente:

- Tomar narcóticos o medicamentos contra el dolor
- Usar medicamentos contra la náusea
- Estar deshidratado
- Comer o beber menos de lo normal
- Haber tenido cirugía en el área abdominal

### ¿Cómo evitar el estreñimiento?

- Manténgase hidratado. Beba suficiente agua, jugos, bebidas deportivas, sopas u otros líquidos para mantener su orina ligeramente amarilla.
- Evite bebidas que contengan cafeína o alcohol. Estas le pueden deshidratar aún más.

- Manténgase lo más activo posible. Pregunte a su proveedor de cuidados médicos lo que sea seguro para usted, o haga una cita con nuestros especialistas de ejercicios para el cáncer.
- Coma una dieta saludable que incluya frutas, verduras y fibras. Haga una cita con nuestros dietistas para ayudarlo a determinar lo que sea más conveniente para usted.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto de Cáncer Huntsman ofrece planes individuales de condición física y actividades, consejería en nutrición y otros. Llame al 801- 587-4585 o visite [www.huntsmancancer.org/wellness](http://www.huntsmancancer.org/wellness).

**Asegúrese de verificar con su enfermera o médico antes de tomar algún medicamento contra el estreñimiento, especialmente aquellos medicamentos que se administran por el recto.**

### Si Usted se Sintiese Estreñido

Tomar un ablandador de heces o un laxante y beber jugo de ciruelas o líquidos tibios puede ser de ayuda.

- Los ablandadores de heces hacen más cómoda la evacuación intestinal. Estos no son laxantes. El nombre del medicamento es docusato sódico. Hay muchas marcas, así que consulte con su enfermera o farmacéutico para asegurarse de que obtenga lo que necesita.
- Los laxantes agilizan la evacuación intestinal. Normalmente se recomienda el uso de Senna (senósidos) y/o Miralax® (polietilenglicol).  
Tome 1 o 2 tabletas de Senna hasta 3 veces al día, o tome ½ a 1 dosis de Miralax® (o una marca genérica) hasta 3 veces por día.
- Senna-S es una combinación de laxante Senna y de docusato sódico. Algunas personas prefieren tomar el laxante y el ablandador de heces en una sola píldora.

Cada persona es diferente. La combinación correcta de ablandadores y laxantes es aquella que le ayuda a evacuar cómodamente sus intestinos cada 1 o 2 días.

- Anote lo que toma.
- Asegúrese de comunicarle a su médico y enfermera lo que está tomando.





## Evitar el estreñimiento producido por analgésicos

### Estreñimiento

Cuando sus evacuaciones son difíciles o no ocurren con frecuencia, usted tiene estreñimiento. Es un efecto secundario común de muchos analgésicos, incluyendo los siguientes:

- Hydrocodona – en Lortab®, Norco®, o Vicodin®
- Oxycodona – en Oxycontin o Percocet
- Morfina
- Parches de fentanilo

Si usted toma uno o más de estos para el dolor, es una buena idea tomar medicamentos que ayudan a evitar el estreñimiento.

Antes de que empiece a tomar analgésicos, hable con su médico si no ha evacuado en más de cinco días.

Igualmente, hable con su médico si tiene náuseas, vómitos o heces muy duras.

### Medicamentos

Hay dos clases de medicamentos para el estreñimiento: ablandadores de heces y laxantes. Los ablandadores de heces mantienen agua en su colon, creando heces más blandas. Los laxantes ayudan a mover las heces a través de su cuerpo.

**Senósidos y docusato.** Muchos medicamentos que ayudan con el estreñimiento tienen ingredientes llamados senósidos, o senna, y docusato en ellos. Los senósidos son laxantes y el docusato es un ablandador de heces. Muchos productos combinan senósidos y docusato en una píldora.

**Polietilenglicol.** Los medicamentos que contienen polietilenglicol son potentes ablandadores de heces.

La columna a la derecha contiene más información acerca de los medicamentos para el estreñimiento y nombres de marca comunes.

### Encontrar la dosis correcta

La cantidad de medicamento para el estreñimiento a tomar varía de una persona a otra. Lleve un registro de sus evacuaciones y dosis de medicamentos para el estreñimiento que ha tomado para aprender lo que funciona mejor para usted. Si la dosis de su analgésico cambia, usted posiblemente también necesitará ajustar su dosis del medicamento para el estreñimiento.

Senósidos y docusato. Empiece con una dosis de 8.6 mg de senósidos y entre 50 mg y 100 mg de docusato. Tome esta cantidad una o dos veces al día. Usted puede sentir los efectos después de una a cuatro dosis. El objetivo es tener una evacuación normal y cómoda al menos una vez cada dos días.

Si usted no tiene una evacuación para el final del segundo día, incremente su dosis antes de dormir en una píldora. Si todavía no tiene una evacuación, incremente la dosis matutina en una píldora el siguiente día. Si todavía no tiene una evacuación en más de cinco días o tiene náuseas, vómitos o heces muy duras, llame a su médico.

**Polietilenglicol.** Si el medicamento con senósidos y docusato no funciona para usted, tome 17 g (aproximadamente 4¼ cucharaditas rasas) de polietilenglicol disueltas en una taza de jugo o agua. La tapa de la botella puede estar marcada en 17 g, de modo que usted puede usarla para medir.

Algunas personas encuentran que el polietilenglicol funciona mejor para ellas que los senósidos y el docusato.

**En su siguiente cita, es importante que diga a su médico qué medicamento para el estreñimiento está tomando y la dosis.**

### Medicamentos para el estreñimiento

Estos medicamentos para el estreñimiento están disponibles en la farmacia ambulatoria del Instituto del Cáncer Huntsman.

- Senna-S (8.6 mg de senósidos, 50 mg de docusato)
- Senna (8.6 mg de senósidos)
- Docusato (100 mg)
- Senna - forma líquida (8.8 mg/5 ml)
- Docusato - forma líquida (50 mg/5 ml)
- MiraLax® (17 g de polietilenglicol)
- Polietilenglicol (17 g)

Los siguientes medicamentos para el estreñimiento con nombre de marca pueden estar disponibles en su farmacia local.

- Colace® (100 mg de docusato)
- Dulcoease® (100 mg de docusato)
- Ex-Lax Regular Strength® (15 mg de senósidos)
- Fleet Sof-Lax® (100 mg de docusato)
- Phillips Liqui-Gels® (100 mg de docusato)

- Peri-Colace® (8.6 mg de senósidos, 50 mg de docusato)
- Senna Lax® (8.6 mg de senósidos, 50 mg de docusato)
- Senokot-S® (8.6 mg de senósidos, 50 mg d docusato)

*NOTA: Antes de comprar un medicamento para el estreñimiento, lea la etiqueta del producto. El medicamento y la dosis pueden variar por nombre de marca. Evite productos con bisacodilo o casantranol (cascara) Pueden producir calambres. Algunos productos Dulcolax con senna y docusato también contienen bisacodilo.*

## Diarrea

### ¿Qué es la diarrea?

Diarrea significa el tener más de cuatro o cinco evacuaciones intestinales líquidas en un período de 24 horas. La diarrea que ocurre durante el tratamiento de cáncer tiene muchas causas:

- Cirugía de intestino o estómago
- Infecciones
- Medicamentos tales como la quimioterapia, antibióticos, antiácidos, algunos medicamentos antiinflamatorios y laxantes
- Radiación en el abdomen y pelvis
- Estrés y ansiedad

### Qué Comer y Beber

- Beba bastante agua, caldos claros, bebidas deportivas, ginger ale, o té descafeinado.
- Consuma porciones pequeñas de comida que incluyan puré de manzana, arroz, pan tostado y pasta.
- Escoja alimentos ricos en potasio, tales como papas, naranjas y bananas.
- Añada fibra a su dieta. La fibra absorbe el exceso de agua y agrega volumen a las heces. Pruebe usar pastillas de fibra, tales como FiberCon® y Fiber Choice®, pero pregunte a su médico o enfermera antes de tomar algo.
- Pregunte a su médico o enfermera si debería seguir una dieta de líquidos claros para darle a sus intestinos un par de días de descanso.

### Qué Evitar

- Jugos de frutas con bastante azúcar
- Líquidos muy calientes o muy helados
- Bebidas con cafeína como el café y refrescos de cola
- Leche y productos lácteos
- Alcohol
- Alimentos condimentados
- Alimentos que causan gases, tales como el brocoli y el repollo

### ¿Cómo se trata la diarrea?

Algunos medicamentos pueden ayudar con la diarrea causada por la radiación o la quimioterapia. Podría no ser seguro usarlos con diarreas causadas por infecciones. El tratamiento varía dependiendo de la causa.

- Hable con sus médicos oncólogos antes de tomar cualquier medicamento para tratar la diarrea.
- No tome medicamentos sin receta médica, tales como Imodium®, a menos que sus médicos oncólogos se lo indiquen.

### Cuidados de la Piel y Alivio

Esos consejos pueden ayudarle a evitar que la diarrea le ocasione piel agrietada:

- Mantenga su área rectal limpia y seca. Lávese con un jabón suave y agua. Séquese con suavidad usando una toalla.
- Use toallitas húmedas para bebé sin alcohol en lugar de papel higiénico.
- Aplique una crema de óxido de zinc (productos como A&D o Desitin) para aliviar su piel.

### ¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame de inmediato si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- Diarrea con sangre
- Diarrea que dura más de 24 horas
- Demasiado dolor o cólicos en su estómago
- Fiebre mayor que 100.3°F
- Llagas o grietas en su recto
- Señales de deshidratación:
  - Orina de color oscuro
  - Menos orina de lo normal
  - Mareos
  - Boca reseca
  - Mayor sed de lo normal

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a \_\_\_\_\_.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.



## 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](http://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](mailto: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.



## Alimentación para un Aumento de Peso Saludable

El cáncer y su tratamiento pueden hacer que usted pierda peso. Puede disminuir su apetito y hacer que sea difícil regresar a su peso anterior.

Todos necesitamos de las calorías que provienen de los alimentos. Las calorías proporcionan la energía necesaria para mantenernos con vida, para sanar y para realizar trabajos físicos. Para aumentar de peso, usted necesita consumir más calorías de las que utiliza diariamente.

### Consejos para Ayudarle a Aumentar de Peso

#### Coma con frecuencia

- Programe pequeñas comidas cada 2–3 horas. Trate de consumir seis comidas y refrigerios cada día.
- Sea consistente. Coma a las mismas horas todos los días.
- Conserve una lista de todos los alimentos que consume diariamente. Esto puede ayudarle a asegurarse de que está comiendo lo suficiente.

#### Escoja alimentos de bajo volumen y altos en calorías.

- Coma panes densos y sustanciosos:
  - Salvado de avena
  - Pan integral de centeno
  - Centeno
  - Trigo integral
- Consuma cereales nutritivos para el desayuno o los refrigerios:
  - Cereal de salvado de avena crujiente<sup>®</sup>
  - Granola
  - Uva-nueces
  - Muesli
  - Trigo triturado
  - Wheat Chex<sup>™</sup>
- Elija frutas altas en calorías:
  - Manzanas
  - Plátanos
  - Frutas enlatadas en almíbar concentrado
  - Frutas secas
  - Peras
  - Piñas
- Incluya vegetales ricos en almidón:
  - Remolacha/betabel
  - Maíz
  - Guisantes/chicharos
  - Papas
  - Papas dulces/camotes
  - Calabazas de invierno
- Consuma aceites saludables y alimentos altos en grasa:
  - Aguacate
  - Aceite de canola
  - Nueces y semillas

- Elija sopas sustanciosas altas en proteína:
  - Cebada
  - Frijoles negros
  - Pimiento picante
  - Lentejas
  - Minestrone
  - Arvejas partidas
- Consuma proteínas y carbohidratos saludables para agregar calorías a otros alimentos:
  - Frijoles
  - Miel y mermelada
  - Frutos secos
  - Germen de trigo
  - Grasa entera o 2% de leche en polvo
  - Soya, arroz o proteína de suero en polvo

#### Trate de no comer nada sin sazonar.

- Añada ingredientes adicionales a todos los alimentos que come. Agregue nueces, semillas, frutas secas o granola en ensaladas, guisos o postres.
- Unte mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nuez sobre pan tostado o fruta. Escoja alimentos de bajo volumen y altos en calorías.
- Agregue mantequilla, mantequilla de cacahuete, miel o jalea al pan tostado, panqueques y bagels.

#### Haga que las bebidas cuenten.

- Consuma primero sus comidas, luego tome sus bebidas.
- Cambie las bebidas sin calorías como el agua, el café y el té por bebidas que tienen calorías:
  - Jugos de fruta y néctares
  - Batidos y licuados caseros
  - Leche

Al tomar café o té, agregue leche entera o crema. Utilice suplementos para agregar nutrición adicional a su dieta.

- Líquidos tales como Boost<sup>®</sup>, Ensure<sup>®</sup> o Carnation Breakfast Essentials<sup>®</sup>
- Barras de proteína
- Potenciadores de calorías tales como Benecalorie<sup>®</sup>

#### Hable con su médico o dietista para ver si estos son adecuados para usted.

- Aceite de oliva
- Mantequilla de cacahuete



## Refrigerios con Alto Contenido de Calorías y Proteínas

A continuación se dan ideas para refrigerios con alto contenido de calorías y proteínas. Esperamos que estos refrigerios le ayuden a ganar peso o mantenerlo. Trate de comer cada 2 a 3 horas si se llena con rapidez. Fijar una alarma puede ser útil para acordarse de comer con frecuencia.

### Opciones de refrigerios salados

#### *Crujientes*

Queso de hebra/queso con palomitas de maíz  
 Hummus con galletas o pan pita  
 Queso con galletas  
 Galletas Graham con mantequilla de nuez  
 Nueces con frutos secos  
 Semillas/pepitas de girasol/o semillas de calabaza  
 Guacamole y/o frijoles con papas  
 Ensalada de atún/ ensalada de pollo/ensalada de huevo con galletas  
 Tostada de maíz con frijoles

#### *Suave, blando o cremoso*

Carne seca  
 Huevos duros  
 Sándwich  
 Sopa cremosa  
 Yogurt griego, agregar paquete ranch con vegetales o papas  
 Requesón con tomates  
 Tostada de aguacate con huevo (puede agregar frijoles)  
 Porción pequeña de sobras  
 Quesadilla (tortilla con queso y frijoles)  
 Pizza en pan pita (pita, salsa marinara, queso)  
 Arroz y frijoles

### Opciones de refrigerios dulces

#### *Crujientes*

Manzana/banana con mantequilla de nuez  
 Yogurt griego con fruta, granola/nueces  
 Mezcla de frutos secos  
 Leche entera\* con galletas Graham  
 Galletas Graham con mantequilla de nuez  
 Barra granola con mantequilla de nuez o bebida con leche\*  
 Almendras con cacao en polvo  
 Barra de proteína

#### *Suave, blando o cremoso*

Licuada de frutas con proteína en polvo  
 Desayuno instantáneo Carnation  
 Requesón con piña o melocotón  
 Muffin inglés/waffle con mantequilla de nuez y mermelada  
 Avena hecha con leche\*, miel, mantequilla de nuez  
 Ensure Enlive o Boost Plus  
 Pudín con proteína en polvo o leche en polvo  
 Proteína en polvo para ganar peso con leche\*  
 Pudín o pudín de arroz, con proteína en polvo o leche en polvo

\*Puede usar leche de vaca o leche a base de planta de elección

Los dietistas registrados del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto de Cáncer Huntsman (HCI) ofrecen asesoría en nutrición personalizada a pacientes con todo tipo de cáncer.

Para más información o para hacer una cita, llame al 801-587-4585.



## Receta con Alto Contenido de Calorías y Proteínas

Estas recetas aumentan el contenido de calorías y proteínas de los alimentos para ayudarle a no perder peso durante el tratamiento del cáncer.

### Leche Enriquecida

1 litro (4 tazas) de leche entera

1 taza de leche descremada en polvo

Ponga los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que la leche en polvo se disuelva. Rinde 5 tazas.

*Información nutricional por taza: 184 calorías, 15 gramos de proteína*

### Batido Carnation Alto en Calorías

½ taza de half & half

¾ de taza de helado

1 paquete de Carnation Instant Breakfast®

Mezcla en la licuadora hasta que esté suave. Rinde 1 porción.

*Información nutricional por porción: 505 calorías, 14 gramos de proteína*

### Batido Alto en Proteínas

1 taza de leche enriquecida (ver primera receta)

1 cucharada generosa de helado

½ cucharadita de vainilla

1 cucharada de salsa de caramelo (cajeta), salsa de chocolate, malta en polvo, o su fruta favorita

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora a baja velocidad unos 10 segundos o hasta que esté suave. Rinde 1 porción.

*Información nutricional por porción: 657 calorías, 21 gramos de proteína*

### Pudín de Chocolate Doble sin Leche

2 cuadros de chocolate para hornear

1 cucharada de maicena

¼ de taza de azúcar granulada

1 taza de crema no láctea líquida o leche de soya

1 cucharadita de vainilla

Derrita el chocolate en una sartén o en el microondas. Mida la maicena y el azúcar en otra sartén de tamaño mediano. Añada la crema poco a poco, removiendo hasta que mezcla esté suave. Cocine esta mezcla a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue el chocolate derretido removiendo la mezcla y continúe cocinando hasta que espese. Retire del fuego. Añada la vainilla mezclándola y enfríe. Rinde 2 porciones.

*Información nutricional por porción: 397 calorías, 3 gramos de proteína*

### Mousse de Fruta

1 paquete de 6 onzas de gelatina de sabores

1 taza de agua hirviendo

¼ de taza de azúcar

1 taza de hielo picado

1 taza de queso ricotta

1 taza de frutas congelada

Mezcle la gelatina y el agua hirviendo; coloque la mezcla en la licuadora. Añada agua al hielo para hacer 1 taza y coloque en la licuadora. Agregue el ricotta, el azúcar y la fruta. Mezcle. Sirva en platos. Rinde seis porciones de ¾ de taza.

*Información nutricional por porción: 233 calorías, 11 gramos de proteína*

## **Panqueques de Manzana y Canela**

- 1 huevo
- 1 ½ tazas de leche enriquecida (ver primera receta)
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ taza de puré de manzana
- 1 taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo de hornear

En un tazón para mezclar, batir un huevo hasta que esté amarillo. Añada la leche, el aceite y el puré de manzana, y revuelva hasta que se mezclen. Mida la harina, la canela, la sal, y el polvo de hornear encima de la mezcla líquida. Remueva hasta que todos los ingredientes estén humedecidos. La mezcla estará ligeramente grumosa. Cocine en la plancha. Agregue sobre ellos su ingrediente favorito. Rinde 4 panqueques.

Nota: También puede usar mezcla de panqueques agregando la leche enriquecida y el puré de manzana en lugar de agua.

*Información nutricional por panqueque: 180 calorías, 7 gramos de proteína*

## **Ensalada Cremosa de Papa**

- 1/3 de taza de yogur natural (bajo en grasa o entero)
- 1/3 de taza de mayonesa
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- 1 ramita de perejil, finamente picado
- ¼ de taza apio o chile verde picado
- 2 papas, hervidas y cortadas en cubitos
- Sal al gusto

Mezclar juntos el yogur, la mayonesa, la cebolla, el perejil, y el apio o el chile verde. Agregue las papas en cubitos removiendo la mezcla. Cubra y refrigere por varias horas. Rinde 4 porciones.

*Información nutricional por porción: 210 calorías, 3 gramos de proteína*

## **Macarrones con Queso**

- 1 a 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche enriquecida (ver primera receta)
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 cucharadita de mostaza seca
- 2 tazas de macarrones cocidos
- Sal y pimienta al gusto

En una sartén de tamaño mediano, derretir la mantequilla a fuego medio. Añadir la harina, removiendo constantemente con un batidor hasta que la mantequilla sea absorbida completamente y la mezcla empiece a burbujear ligeramente. Añada toda la leche a la vez y remueva constantemente hasta que la salsa se espese lo suficiente como para cubrir el dorso de la cuchara. Añada el queso, la mostaza y la cebolla, removiendo hasta que el queso se derrita. Agregue en los macarrones cocidos removiendo la mezcla. Añada sal y pimienta al gusto. Coloque la mezcla en una cazuela engrasada de un litro. Hornee al descubierto a 400° grados por 15 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Rinde 6 porciones.

*Información nutricional por porción: 285 calorías, 14 gramos de proteína*

## **Salsa de Hongos**

- 1 lata de crema de champiñones condensada.
- ½ taza de leche evaporada
- Una pizca de polvo de ajo

Mezcle todos los ingredientes en una sartén y caliente hasta el punto de ebullición. Retire del fuego inmediatamente. Sirva sobre carnes, pescado, pollo, pasta, papas o verduras cocidas. Rinde tres porciones de ½ taza.

*Información nutricional por porción: 136 calorías, 4 gramos de proteína*

Para más información acerca de una buena nutrición durante el tratamiento del cáncer, llame a los dietistas del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins: **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 ayudarle 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](http://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](http://www.huntsmancancer.org/wellnesscenter)

### Trabajadores sociales para dar apoyo a pacientes y familias

801-213-5699 o [www.huntsmancancer.org/pfs](http://www.huntsmancancer.org/pfs)

**El Centro de Aprendizaje del Cáncer G. Mitchell Morris:** 1-888-424-2100 o [www.huntsmancancer.org/clc](http://www.huntsmancancer.org/clc)



## Fiebre durante el Tratamiento de Quimioterapia

Los pacientes de cáncer necesitan ser extremadamente cuidadosos cuando tienen fiebre. La fiebre es cuando se tiene una temperatura corporal más alta de la normal. Puede ser una señal de que usted tiene una infección. Con frecuencia es la única señal. Una infección que ocurre cuando está tomando quimioterapia (quimio) puede ser mortal.

### ¿Qué Hacer?

Mantenga un termómetro para la fiebre cerca de usted y sepa cómo usarlo. Puede comprar un termómetro en cualquier farmacia.

Tómese la temperatura cada 2 - 3 horas cada vez que sienta algo de lo siguiente:

- Calor
- Enrojecimiento
- Escalofríos
- Indisposición

Anote su temperatura cada vez que se la tome. Esta información puede ser de utilidad para sus médicos oncólogos.

Si su temperatura es 100.4°F (38°C) o más, llame de inmediato a sus médicos oncólogos y siga sus instrucciones.

No tome ningún medicamento para bajar la temperatura a menos que sus médicos oncólogos lo aprueben.

Si no puede comunicarse con sus médicos del cáncer o con el oncólogo en turno del Instituto del Cáncer Huntsman, vaya a la sala de emergencias de inmediato. Asegúrese de informar a la persona que lo está examinando que usted es un paciente de cáncer que está recibiendo quimio.

### Preste atención a estas otras señales

También podría notar otros cambios que pueden ser señales de infección:

- Sentirse más cansado de lo normal
- Dolor de cabeza
- Garganta irritada
- Dolor de cuerpo
- Irritaciones en la piel
- Nuevo enrojecimiento o inflamación
- Pus o fluido amarillento saliendo de alguna herida
- Tos reciente o dificultad para respirar
- Dolor abdominal reciente
- Dolor al orinar

Informe a sus médicos oncólogos si además de la fiebre, usted presenta cualquiera de estas señales.

### Reacción a la Quimioterapia

Como efectos secundarios de la quimio, a algunos pacientes les da fiebre u otros síntomas similares a los de la gripe, tales como dolor de cuerpo y de cabeza. Sus médicos oncólogos no pueden determinar si su fiebre proviene de una infección o si es un efecto secundario sin antes examinarlo. **Asegúrese de llamar a sus médicos cada vez que tenga una temperatura de 100.4°F (38°C) o más.**

**Si su temperatura es**

**100.4°F (38°C) o más,**

**llame a sus médicos oncólogos de inmediato, de día o de noche.**

Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a \_\_\_\_\_.

En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.

Infórmeles que usted es un paciente de cáncer que está recibiendo quimioterapia.



## Caída del cabello

La caída del cabello es un efecto secundario común de la quimioterapia y de la radioterapia. Estos tratamientos se enfocan en las células del cuerpo que crecen muy rápido, entre ellas, las células cancerosas y las células del cabello.

La caída del cabello puede verse en cualquier parte del organismo. Suele comenzar dos o tres semanas después del primer tratamiento.

La cantidad de cabello que se cae depende del tipo de quimioterapia que reciba y de la cantidad y la localización de la radiación. Algunos tratamientos pueden causar un afinamiento del cabello que solo usted notará, pero otros pueden provocar una caída de cabello total. La quimioterapia genera más caída de cabello en la cabeza y en la zona púbica. La radioterapia provoca la caída del cabello del área donde recibe el tratamiento.

### Qué debe saber sobre la caída del cabello

- Puede sentir el cuero cabelludo más sensible antes de que se le empiece a caer el cabello.
- El cabello debe volver a crecer entre unas cuatro y seis semanas luego de la última dosis de quimioterapia. Después de la radioterapia, el cabello puede tardar más de seis semanas en volver a crecer.
- La mayor parte de los métodos que tratan evitar la caída del cabello son dificultosos, caros y no siempre efectivos. No solemos recomendarlos. Hable sobre opciones con su equipo de cuidados.
- Después del tratamiento, el cabello puede volver a crecer con otro color y textura.

### ¿Qué puedo hacer antes de que se me caiga el cabello?

- Ir a una peluquería o tienda de pelucas antes de comenzar el tratamiento. Esto puede ayudarlo a sentirse más preparado para enfrentar la caída de cabello.
- Utilizar un cepillo de cerdas suaves o un peine de dientes anchos.
- Evitar trenzar o tirar del cabello para armar una coleta, ya que puede aumentar la caída del cabello.
- Considere la posibilidad de pedir a sus hijos o seres queridos que le ayuden a cortarse o raparse el pelo. Esto puede ayudar a todos a adaptarse al cambio.

### Otras sugerencias útiles

- Tapar la cabeza para protegerla del sol, el viento y el frío.
- Aplicar protector solar en el cuero cabelludo.
- Utilizar una funda de almohada suave y sedosa.
- Evitar tratamientos de cabello o colocarse químicos en el cuero cabelludo.
- Si la caída de las pestañas le provoca irritación en los ojos, hable con su equipo de tratamiento para evaluar la administración de un colirio.
- Compartir lo que piensa y siente con un ser querido o con un grupo de apoyo.

### Para más información

Solicite a su médico o enfermera una copia de nuestro folleto de [Recursos para cubrir la cabeza y pelucas](#) o visite el Centro de Aprendizaje del Cáncer.



## Recursos para cubrir la cabeza y pelucas

*Esta información tiene como propósito ayudar a nuestros pacientes. El Instituto del Cáncer Huntsman no respalda ningún negocio que aparece en la lista.*

### **Sociedad Americana Contra el Cáncer**

Recursos para la pérdida del cabello  
1-800-227-2345  
[cancer.org](http://cancer.org)

### **Programa de pelucas hermosas para el cáncer**

Pelucas especialmente diseñadas para pacientes  
1-800-395-4420  
[beautifulcancerwigs.com](http://beautifulcancerwigs.com)

### **Pelucas Paula Young**

1-800-364-9060  
[paulayoung.com](http://paulayoung.com)

### **Heavenly Hats**

Nuevos sombreros gratis  
920-362-2668  
[heavenlyhats.org](http://heavenlyhats.org)

### **CONDADO DE SALT LAKE**

#### **Sistemas para el cabello Apollo**

5525 South 900 East  
Salt Lake City, UT 84117  
801-262-8870  
[apollobairslc.com](http://apollobairslc.com)

#### **Carol's Mastectomy Shoppe**

(Tienda de mastectomía)  
3165 South Main Street Salt Lake City,  
UT 84115  
801-483-1262  
[carolasmastectomyshoppe.com](http://carolasmastectomyshoppe.com)

#### **Creative Wigs (Pelucas creativas)**

Esteticista personal, 10% de descuento para pacientes, pelucas y cuidado de pelucas  
1063 East 3300 South  
Salt Lake City, UT 84106  
801-486-4604

10318 South Redwood Road  
South Jordan, UT 84095  
801-553-0669  
[creativewigs.com](http://creativewigs.com)

#### **Hats with Heart**

530 West 9460 South, Ste. A  
Sandy, UT 84070  
801-567-0066  
[hatswithheart.com](http://hatswithheart.com)

#### **Head Covers by Joni**

Esteticista personal, 20% de descuento para el paciente  
2286 East 3300 South  
Salt Lake City, UT 84109  
801-467-5665 o 1-866-700-5664

#### **Jean Paree**

4041 South 700 East, Ste. 2 Salt Lake City, UT 84107  
801-328-9756  
[jeanparee.com](http://jeanparee.com)

#### **Steve's Wig Boutique**

2039 East 3300 South Salt Lake City, UT 84109  
801-486-2611

### **CONDADO DE UTAH**

#### **Creative Wigs (Pelucas creativas)**

Esteticista personal, 10% de descuento para pacientes, pelucas y cuidado de pelucas  
208 East University Parkway  
Orem, UT 84058  
801-224-5070  
[creativewigs.com](http://creativewigs.com)

#### **Lynne's Wig Boutique**

194 North West State Road American Fork, UT 84003  
801-763-1693  
[lynneswigboutique.com](http://lynneswigboutique.com)

#### **K's Wig Shop**

1090 East 30th Street  
Ogden, UT 84403  
801-388-4944  
[kswigshop.com](http://kswigshop.com)

#### **Robert's Wigs and Fresh Hair**

1170 West Riverdale Road  
Riverdale, UT 84405  
801-393-9003

### **CONDADO DE WASHINGTON**

#### **Carol's Post-Mastectomy**

1490 E Foremaster Drive Ste 320  
St. George, UT 84770  
435-688-0452  
[carolsutah.com](http://carolsutah.com)

#### **Creative Wigs (Pelucas creativas)**

Esteticista personal, 10% de descuento para pacientes, pelucas y cuidado de pelucas  
900 South Bluff Street  
St. George, UT 84770  
435-652-1181  
[creativewigs.com](http://creativewigs.com)

### **OTROS RECURSOS**

#### **Look Good, Feel Better**

#### **Luce bien,...siéntete mejor**

Técnicas de maquillaje y piel para ayudar con los efectos secundarios del cáncer  
1-800-395-5665  
[lookgoodfeelbetter.org](http://lookgoodfeelbetter.org)

#### **Catálogo TLC-ACS**

Pelucas, productos para la caída del cabello, cómo informarse  
1-800-850-9445  
[tlcdirect.org](http://tlcdirect.org)



## Insomnio

### ¿Qué es el insomnio?

La mayoría de adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño todas las noches. Cualquiera puede tener una o dos noches sin poder dormir. Si usted no puede dormir o permanecer dormido la mayoría de las noches, podría padecer de insomnio. No dormir lo suficiente puede causar problemas:

- Estrés
- Problemas de memoria y toma de decisiones
- Aumento del dolor
- Mala salud en general

### ¿Quién padece de insomnio?

Es más probable que personas con una o más de las características siguientes padezcan de insomnio:

- Mujer
- De 50 años o mayor
- Historial de problemas con el sueño

Otras condiciones contribuyen a los problemas con el sueño:

- Horario de sueño irregular o tomar siestas durante el día
- Una pareja que ronca o ruido
- Consumo de cafeína 4-6 horas antes de acostarse
- Alcohol o tabaco
- Problemas mentales tales como estrés o ansiedad
- Condiciones médicas tales como cáncer

El cáncer puede dificultar el sueño. El dolor, la ansiedad, las sudoraciones nocturnas, y los problemas de digestión y respiración lo pueden mantener despierto.

Algunos tratamientos contra el cáncer también pueden crear problemas para dormir:

- Quimioterapia
- Esteroides
- Convulsiones, náuseas y medicamentos para la tiroides
- Antidepresivos
- Estimulantes

**Si usted tiene problemas para dormir, hable con sus médicos. Ellos pueden ayudarle.**

### Consejos para poder dormir mejor:

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches, y despierte a la misma hora todas las mañanas.
- Evite tomar siestas o limite las siestas durante el día a 30 minutos o menos.
- Haga ejercicio regular.
- Pase tiempo afuera, a la luz del sol, cada día. Recuerde proteger su piel con ropa y bloqueador solar.
- Trate de mantener los ojos cerrados mientras está en la cama, incluso si no está durmiendo.
- Evitar pensamientos negativos, aplicar relajación guiada, respirar conscientemente o hablar en forma positiva sobre usted le ayudarán a superar estos pensamientos negativos.
- Meditación, práctica de actividades de concentración.
- Reciba acupuntura o masajes para ayudarle a relajarse.

Algunos cambios en su dormitorio también pueden ayudarle a dormir mejor:

- Use cortinas para bloquear la luz que entra a su dormitorio.
- Cheque que en su dormitorio no haya ruido y que se encuentre a una temperatura agradable.
- Coloque el reloj despertador en algún lugar donde usted no pueda verlo.
- Use su cama únicamente para dormir. No se acueste en la cama a ver televisión o a leer.

Si sus problemas para dormir se vuelven graves, su médico puede prescribirle un medicamento para dormir por un corto tiempo. Otros medicamentos también pueden ayudar. Por ejemplo, si el dolor lo mantiene despierto, un medicamento para el dolor podría ayudarle a dormir.

Los medicamentos sin prescripción médica y los remedios herbales podrían interferir con sus tratamientos contra el cáncer. No los utilice sin antes hablar primero con sus médicos.

Los trabajadores sociales del equipo de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman pueden enseñarle técnicas de meditación y relajación para ayudarle a dormir mejor. Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins ofrece acupuntura y masajes. Para aprender más o hacer una cita, llame al 801-587-4585.





## Mucositis

### ¿Qué es la mucositis?

Mucositis es la aparición de llagas o inflamación en el interior de la boca. Es un efecto secundario común de la quimioterapia, la radioterapia y el trasplante de médula ósea.

Es importante comer bien durante el tratamiento del cáncer y tener una buena higiene bucal para ayudar a prevenir las llagas en la boca.

### ¿Qué debo hacer si tengo mucositis?

- Pregunte a su proveedor de servicios médicos acerca de algún medicamento que pueda aplicar directamente a las llagas para calmar el dolor.
- Beba por lo menos 8 a 10 vasos de líquidos diariamente.
- Cepílese los dientes tres veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Si el cepillo es demasiado duro para sus encías, pruebe usar hisopos o gasa.
- Enjuague su boca diariamente con una solución de agua con sal (ver abajo) cuatro veces al día.
  - 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.

### ¿Cómo se trata la mucositis?

Sus médicos pueden ayudarle a decidir el mejor tratamiento, que puede incluir algunos de estos:

- Medicamentos para el dolor
- Medicamentos antihongos
- Cambios en su tratamiento de radiación o quimioterapia

**SI SE SIENTE MAL, TÓMESE LA TEMPERATURA. LLAME A SU DOCTOR O ENFERMERA SI TIENE UNA TEMPERATURA SUPERIOR A 100.3°F.**

### Sugerencias Útiles

- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Ingiera alimentos blandos tales como helado, huevos, natillas, puré de papas, bananas, arroz y pasta.
- Ingiera proteínas bien cocidas, tales como pollo.
- Ablande con líquidos los alimentos duros.
- Utilice un humectante bucal como Biotene®, disponible en muchas farmacias.
- Utilice bálsamo labial.
- Evite las cosas que puedan irritar la boca, como las bebidas alcohólicas, los alimentos picantes o ácidos, los derivados del tabaco y los enjuagues bucales.
- Lleve una botella de agua con usted. Beber mucha agua ayuda a mantener la boca humectada.

Si usted es neutropénico y está en riesgo de infecciones, asegúrese de preguntar a su doctor acerca de las comidas más convenientes para usted. Los dietistas registrados del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins también pueden ayudarle a elaborar un plan alimenticio. Llame al 801-587-4585 para hacer una cita o para recibir más información.

### ¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

Llame si sucede algo de lo siguiente:

- Si tiene dificultad para respirar.
- Su boca no sana o empeora.
- Tiene manchas blancas en los labios, encías o lengua.
- Tiene fiebre de más de 100.3°F

**Número del médico:** \_\_\_\_\_



## 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.



## Medicamentos para prevenir o tratar las náuseas

Su régimen de quimioterapia se llama: \_\_\_\_\_

Hoy ha recibido estos medicamentos de quimioterapia: \_\_\_\_\_

Tome medicamentos contra las náuseas según lo previsto o según sea necesario. Su enfermera ha marcado los medicamentos que está tomando.			
✓	Nombre del medicamento	Posibles efectos secundarios	Calendario/Otras instrucciones
	Zofran® (ondansetron)	estreñimiento, dolor de cabeza, fatiga, mareos	Si recibió Aloxi® después de la infusión, no tome Zofran® durante tres días.
	Aloxi® (palonosetron)	estreñimiento, dolor de cabeza, fatiga	Hoy recibió esto en la sala de infusión. Dura entre 3 y 5 días.
	Decadron® (dexametasona)	insomnio, ardor de estómago por vía oral, aumento del apetito, hipo	Esto ayuda a que actúen otros medicamentos contra las náuseas.
	Cinvantia® o Emend® (aprepitant)	diarrea, fatiga, hipo, estreñimiento, dolores de cabeza	
	Ativan® (lorazepam)	somnolencia, mareos, fatiga	Trague la píldora o póngala bajo la lengua. Puede cortar la píldora por la mitad para obtener una dosis más pequeña.
	Compazine® (proclorperazina)	somnolencia, estreñimiento, boca seca, nerviosismo	

### Otra información importante

- Lávese las manos a menudo, sobre todo antes de comer. Todas las personas que le rodean también deben lavarse las manos a menudo.
- Beba suficiente líquido para mantener la orina de color amarillo claro.
- Pregunte a su equipo asistencial si desea más información sobre formas de ayudar con los efectos secundarios de la quimioterapia.
- Visite el Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins para conocer servicios tales como la acupuntura, que pueden ayudar con las náuseas. Visítenos en la primera planta del HCI Cancer Hospital North o llame al 801-587-4585.

### Cuándo llamar por ayuda

- Sigue teniendo náuseas o vómitos después de tomar el medicamento.
- No puede retener líquidos.
- Llame INMEDIATAMENTE si su temperatura es mayor que 100.4 °F (38°C).
- Llame siempre que se sienta mal, aunque su temperatura sea normal.

#### De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Llame al 801-585-0100. Pregunte por la enfermera de su médico.

#### Fuera del horario de oficina, fines de semana y días festivos

Llame al 801-587-7000. Pregunte por el médico de guardia.



## Neuralgia

### ¿Qué es la neuralgia?

La neuralgia ocurre cuando un nervio está dañado o no funciona correctamente. La neuralgia puede aparecer sin una causa específica. El tratamiento más adecuado depende de la gravedad y las causas del dolor, los efectos secundarios del tratamiento y su salud en general.

### ¿Qué medicamentos alivian la neuralgia?

Varios medicamentos ayudan a tratar la neuralgia. No todos los medicamentos que se enumeran a continuación son adecuados para cada tipo de dolor.

**Anticonvulsivos.** Estos fármacos a menudo son la primera elección para tratar la neuralgia. Inicialmente se fabricaron para controlar las convulsiones. Sus efectos en el sistema nervioso también alivian el dolor leve. Los efectos secundarios pueden incluir mareos y somnolencia.

**Antidepresivos.** Algunos fármacos que inicialmente se fabricaron para el tratamiento de la depresión ahora tratan la neuralgia. Existen dos tipos principales:

- **Los antidepresivos tricíclicos** se han utilizado durante décadas. Muchos estudios demuestran que pueden aliviar la neuralgia. Sin embargo, estos fármacos pueden causar efectos secundarios, como mareos, problemas urinarios, visión borrosa y malestar estomacal. Pueden no ser seguros para algunos pacientes, por ejemplo, aquellos que tienen problemas cardíacos.
- **Los SSRI o SNRI** (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y norepinefrina) son fármacos más nuevos que tienen menos efectos secundarios que los tricíclicos). Podrían ser más seguros para algunos pacientes. Los efectos secundarios incluyen náuseas y somnolencia.

El uso de estos medicamentos para la neuralgia puede aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo. El dolor y la depresión a menudo se presentan juntos. El dolor crónico puede provocar depresión en una persona y a menudo, la depresión empeora el dolor.

Algunos pacientes temen que la administración de antidepresivos implique que el dolor solo está “en sus cabezas,” pero esto no es así en absoluto. Estos medicamentos simplemente alivian la depresión y el dolor.

**Tratamientos tópicos.** Se aplican sobre la piel del área dolorosa. Los geles y los parches son dos ejemplos. Estos son más eficaces para las áreas de dolor localizadas y pequeñas del cuerpo. Tienen muy pocos efectos secundarios.

**Medicamentos opioides para el dolor.** Para la neuralgia grave, a veces se utilizan opioides. Tienen muchos efectos secundarios. Los médicos recetan opioides solo cuando otros métodos no funcionan. Los opioides suponen un cierto riesgo de adicción y uso excesivo. Es muy importante tomar los opioides según las indicaciones.

Otros analgésicos, como los AINE (antiinflamatorios no esteroideos) pueden ayudar. Sin embargo, los AINE no parecen ser tan eficaces para la neuralgia como lo son para otros tipos de dolor.

**Tratamientos combinados.** Su médico podría recetar más de un medicamento. La combinación de ciertos fármacos a veces es más adecuada para el tratamiento de la neuralgia que el uso de un fármaco solo.

### ¿Qué otros tratamientos alivian la neuralgia?

Si bien los medicamentos a menudo son la primera elección para la neuralgia, estos métodos también pueden ayudar:

**Estimulación eléctrica.** Usted siente neuralgia porque un nervio dañado envía una señal eléctrica al cerebro. Algunos tratamientos para la neuralgia envían impulsos eléctricos que interrumpen o bloquean las señales de dolor.

Un ejemplo es la TENS (neuroestimulación eléctrica transcutánea). Se realiza con un dispositivo pequeño que envía una corriente eléctrica suave a través de la piel. La TENS es indolora y los riesgos son muy bajos.

Otros métodos son más complejos y requieren cirugía. La mayoría de las veces, los médicos recomiendan cirugía solo cuando otros métodos no funcionan.

**Lidocaína.** Este medicamento adormece un área del cuerpo. El médico lo inyecta a través de una vena (por vía intravenosa).

**Acupuntura.** En esta terapia se utilizan agujas finas, que se colocan a través de la piel, en puntos específicos del cuerpo.

## **Servicio de Apoyo y Supervivencia de Oncología (SOS)**

El servicio de SOS de Huntsman Cancer Institute (HCI) brinda apoyo para los pacientes con cáncer, incluso ayuda para el manejo del dolor y otros síntomas o preocupaciones.

Los especialistas de diversas clínicas y programas de HCI forman parte del servicio de SOS:

- Clínica de Apoyo de Oncología
- Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins
- Apoyo a pacientes y familias (trabajadores sociales)
- Servicios espirituales (capellán)

Si tiene preguntas o inquietudes, llame a Servicio de SOS al 801-213-4246, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.



## Neutropenia

### ¿Qué es la neutropenia?

La neutropenia significa que una persona tiene una cantidad baja de neutrófilos, un glóbulo blanco especial. Los glóbulos blancos ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. La quimioterapia o la radioterapia pueden causar neutropenia. Su riesgo de infección es mayor si tiene una cantidad baja de glóbulos blancos.

### ¿Qué es la neutropenia febril?

La neutropenia febril es tener fiebre cuando se tiene una cantidad baja de glóbulos blancos en el cuerpo. Esto es muy grave. La neutropenia febril requiere atención médica inmediata. No tome ningún medicamento para tratar la fiebre hasta que se lo indique su equipo de tratamiento. Esto incluye los medicamentos de venta libre para el dolor o la fiebre.

### Datos importantes

- Usted está neutropénico cuando la cantidad de glóbulos blancos en su cuerpo es baja.
- Cuando se tiene neutropenia, una simple infección es peligrosa para la salud.

### Prevención de infecciones cuando se tiene neutropenia

- Lávese las manos a menudo con jabón, especialmente antes de comer, después de ir al baño y después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Mantenga sus hábitos diarios de higiene personal - baño, ducha, cepillado de dientes- incluso cuando se sienta cansado o enfermo.
- No ponga nada en el recto, ni enemas ni supositorios.
- Las mujeres no deben utilizar tampones, supositorios vaginales ni duchas vaginales.
- Evite el estreñimiento. Pregunte a su médico o enfermera si debe usar un ablandador de heces.
- Tómese la temperatura si se siente mal.

### Otras formas de ayudar a prevenir la infección:

- Evitar grandes multitudes y personas enfermas.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de vacunarse anualmente contra la gripe (evite las vacunas en spray nasal).
- Manténgase alejado de los niños que hayan recibido recientemente vacunas con virus vivos, como la vacuna de la varicela.
- Lave las frutas y vegetales frescos antes de comerlos.
- Evite estar cerca de flores recién cortadas u otras fuentes de agua estancada que puedan tener bacterias.

### ¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

- Si la fiebre es superior a 100.3°F, llame a su médico o enfermera de inmediato.
- Consulte al médico si tiene alguno de estos síntomas:
  - Escalofríos con temblores o si siente que tiene síntomas de influenza.
  - Dolor de garganta o tos
  - Quemazón o dolor cuando orina
  - Algun área roja o inflamada en el cuerpo

Cuando se es neutropénico, se puede tener fiebre incluso sin infección. Las pruebas médicas pueden determinar si tiene o no una infección.

Si tiene una infección, el médico puede darle antibióticos para tratarla y también puede darle un medicamento para estimular el crecimiento de las células sanguíneas.

**Si está muy enfermo, es posible que deba permanecer en el hospital para recibir antibióticos a través de una vena del brazo.**



La neuropatía periférica es daño a los nervios en los brazos y las piernas. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causarla. Puede tomar hasta 18 meses después de la quimioterapia para que la neuropatía periférica mejore. A veces, no desaparece completamente.

## Síntomas de la Neuropatía Periférica

La neuropatía periférica ocurre en las manos, en los pies, y en los dedos de las manos y pies. Estas son las señales que hay que vigilar:

- Ardor
- Hormigueo
- Entumecimiento
- Sentirse como si estuviera caminando entre las nubes
- Sentirse inestable al ponerse de pie o caminar
- Los objetos se caen de las manos
- Menor capacidad para sentir calor o frío

Hable con sus médicos si presenta cualquiera de estas señales.

A veces, ciertos medicamentos tomados juntos pueden causar neuropatía periférica. Informe a sus médicos acerca de todos los medicamentos que toma. Asegúrese de informarles también acerca de los productos herbales y medicamentos sin prescripción médica.

## Consejos Útiles

Proteja sus manos y pies de las temperaturas muy calientes o muy frías. Pueden ocurrir quemaduras o lesiones por congelación cuando usted no es capaz de sentir calor y frío.

Use guantes para proteger sus manos cuando lave platos o trabaje en el jardín. También use guantes para mantener calientes sus manos en clima frío.

En lugar de su mano o pie, use un termómetro para verificar la temperatura del agua del baño.

Use calcetines y zapatos cerrados para proteger sus pies.

Elija zapatos con suela antideslizante.

Tenga mucho cuidado al usar cuchillos, tijeras, cortaúñas o herramientas.

Utilice tapetes de baño antideslizantes en la tina y la ducha para prevenir caídas.

Mantenga bien iluminadas las habitaciones.

Retire de sus pisos las alfombras sueltas, los juguetes y otros artículos que puedan ocasionarle una caída.

## Tratamiento

Su médico podría recomendar una o varias de estas formas para ayudar:

- Ejercicio, masaje y relajación
- Cremas para aplicar en su piel
- Acupuntura
- Prescripción de medicamentos
- Cambios en su tratamiento de cáncer

## ¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Llame a su médico si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- Si tiene problemas para amarrar sus zapatos, para abotonarse la ropa o con otras tareas cotidianas.
- Si se tropieza, cae o se siente inestable sobre sus pies.
- Si nota cambios en el funcionamiento de sus manos y pies.
- Si sus síntomas de neuropatía periférica empeoran.

### Servicios Útiles del Instituto del Cáncer Huntsman

#### Masaje, acupuntura, condición física y clases de ejercicios

Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins

Llame al 801-587-4585

Visite [www.huntsmancancer.org/wellnesscenter](http://www.huntsmancancer.org/wellnesscenter)

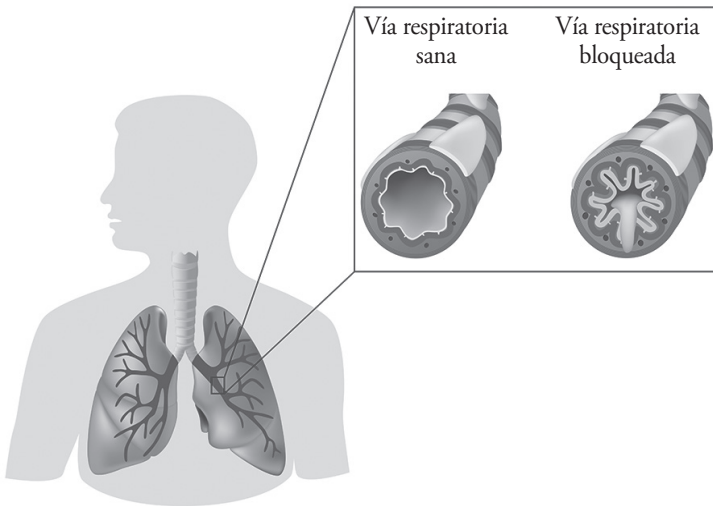
Ayuda de parte de nuestros trabajadores sociales con relajación, meditación y otros recursos para afrontar situaciones difíciles

Visite [www.huntsmancancer.org/pfs](http://www.huntsmancancer.org/pfs)



## ¿Qué es neumonitis?

Cuando sus pulmones están irritados, los conductos a través de los cuales fluye el aire cuando usted respira pueden inflamarse hasta quedar parcialmente cerrados. A esto se le llama neumonitis (*neu-mo-ni-tis*). Puede dificultar la respiración, causar tos y hacer que se sienta débil.



Estas son algunas posibles causas de neumonitis:

- Infección, como la neumonía
- Radioterapia
- Mala reacción a medicamentos
- Inhalación de sustancias perjudiciales
  - Vapores de cloro
  - Vapores de mercurio
  - Algunos tipos de esporas de hongos
  - Otras sustancias químicas
  - Humo de tabaco

## ¿Cuáles son las señales?

Estas son las señales de una neumonitis:

- Tos
- Sensación de debilidad e incomodidad
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Respiración rápida y corta
- Sensación de mucho cansancio
- Dolor de cabeza
- Pérdida de peso

Estos síntomas también pueden ser causados por muchas otras razones. Llame a su médico si presenta cualquiera de estos síntomas por más de 2 semanas. Una neumonitis prolongada puede ocasionar un daño pulmonar permanente.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su médico puede comprobar la existencia de neumonitis con algunas pruebas:

- Análisis de sangre
- Radiografía del pecho
- Tomografía computarizada del pecho
- Pruebas de la función pulmonar

## ¿Cómo se trata?

Su médico puede darle medicamentos para ayudarle a sentirse mejor.



## 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 administrarle 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).

<b>Efectos Secundarios</b>	<b>Consejos de Cuidado Personal</b>
<b>Efectos Secundarios Comunes de Corto Plazo</b>	
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 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.
<b>Efectos Secundarios Comunes de Largo Plazo</b>	
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.





## Cuidado de la Piel Durante la Quimioterapia

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar cambios en su piel o uñas. Entre esos cambios, se encuentran:

- Comezón resecamiento, enrojecimiento, sarpullidos y descamación
- Sarpullido parecido al acné
- Aumento en la sensibilidad al sol
- Uñas oscuras, amarillentas, quebradizas o agrietadas
- Oscurecimiento de las venas en el área donde se recibe la quimioterapia, si ésta es administrada por vía intravenosa

Avise a su médico o enfermera si presenta algunos de estos cambios.

A continuación, le damos algunas sugerencias para ayudarle a aliviar los problemas en la piel causados por la quimioterapia.

### Comezón, resecamiento, enrojecimiento, sarpullidos y descamación

- Beba mucha agua.
- Evite tomar duchas o baños de tina con agua muy caliente. Limite los baños de tina a no más de 30 minutos. Use agua tibia y jabón suave. Séquese dando cuidadosamente toquitos con una toalla suave.
- Evite sumergirse en hidromasajes o jacuzzis. Pueden incrementar el riesgo de contraer infecciones de bacterias.
- Utilice una loción humectante para piel sensible en todo su cuerpo. Aplíquese la mientras su piel todavía está húmeda por la ducha, y reaplíquela con frecuencia.
- Escoja productos de limpieza y de cuidado corporal (jabón, champú, loción y jabón para lavar la ropa) que no contengan tintes, alcohol ni perfume.
- No use perfumes, colonias ni lociones para después de afeitarse.
- Elija ropa holgada y ropa de cama de algodón suave.

### Erupción cutánea similar al acné

- No use productos dermatológicos para tratar el acné. Pueden empeorar la erupción.
- No se apriete las espinillas de la erupción. Esto puede empeorarlo o provocar una infección.
- Tenga siempre el rostro limpio. Utilice productos de limpieza facial para piel sensible. Su médico puede recomendarle cremas o jabones medicados.
- Use lociones para piel sensible. Evite las cremas que tienen aceite mineral, petrolato o vaselina.
- Use protector solar SPF 30 o superior cuando salga al aire libre.
- Si usa maquillaje, asegúrese de que sea para piel sensible.
- Utilice un champú suave si el sarpullido se encuentra en el cuero cabelludo.
- No se rasure en las áreas que tienen erupción.
- Si su médico le receta un antibiótico, es fundamental que lo tome como se lo indicó.

### Sensibilidad al sol

- Evite exponerse a la luz solar directa. Permanezca a la sombra tanto como sea posible cuando esté al aire libre.
- Vista ropa de protección cuando esté al aire libre, incluyendo pantalones o faldas largas, camisas o blusas de manga larga y un sombrero de ala ancha.
- No use camas de bronceado.
- Aplíquese un protector solar de SPF 30 o superior cada dos horas cuando esté al aire libre. Recuerde aplicárselo en la nuca, los empeines, las orejas y la coronilla si es que no tiene cabello.
- Use un bálsamo protector para los labios de 15 SPF o más.

## Uñas oscuras, amarillentas, quebradizas o agrietadas

Use guantes para proteger sus manos al lavar platos, trabajar en el jardín o realizar los quehaceres del hogar.

Mantenga las uñas de las manos y los pies limpias y cortas. Puede usar productos que fortalezcan las uñas, siempre y cuando no generen irritación.

No se coma las uñas.

No utilice uñas artificiales.

- No use calcetines ni zapatos apretados.
- Huméctese las manos y los pies a menudo con una loción o crema para piel sensible.
- Avise a su equipo médicos del cáncer si tiene zonas rojas y dolorosas en los dedos de las manos o los pies. Esto puede ser una señal de infección.

## Cuidado de la piel durante y después de la radiación

Como parte de su tratamiento de cáncer, usted está recibiendo radioterapia. La radiación puede causar cambios en su piel. Este folleto le informa acerca de estos cambios y cómo controlarlos.

### Cambios en la piel

Los efectos de la radiación sobre la piel dependen de muchos factores:

- Número de tratamientos
- Dosis de radiación total
- Exposición al sol del área tratada antes de la radioterapia
- Estado general de salud

Los cambios en la piel ocurren únicamente en el lugar donde la radiación entra y sale de su cuerpo. Si usted no está seguro cuáles son esas áreas, pregunte al personal de radioterapia.

Los siguientes cambios en la piel pueden ocurrir después de una o dos semanas de tratamientos de radiación:

- Se reseca o tiene picazón
- Se vuelve más oscuro, rosado o rojo
- Se vuelve irritado y sensible
- Se descama o se ampolla

Las reacciones de la radiación en la piel ocurren lentamente a través del tiempo. Pueden durar por un tiempo después del término de los tratamientos de radiación. La mayoría de los efectos desaparecen después de 2 a 4 semanas. Cuide de su piel a partir del primer día de radiación, antes de que ocurran los efectos secundarios.

**Caída del cabello.** Después de unas dos semanas, empezará a perder el cabello en el área que fue sometida al tratamiento. Generalmente comienza a crecer al cabo de 3 a 6 meses después del término de su tratamiento de radiación. La pérdida del cabello puede ser permanente dependiendo de la cantidad de radiación que reciba.

### Consejos para el cuidado de la piel

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a proteger su piel:

- Lave suavemente con agua tibia. No frote. Utilice las manos en lugar de un estropajo. Séquese dando toquécitos con una toalla suave.
- Use un jabón suave sin alcohol, perfumes ni desodorantes.
- Evite frotar sobre la piel tratada. Use ropa que le quede holgada. Las telas de algodón son las menos irritantes.
- No use cinta o vendas adhesivas en la zona tratada.
- Evite las temperaturas extremas. Pregunte a su equipo de cuidado de radiación antes de usar almohadillas de calentamiento, botellas de agua caliente, sumergirse en bañeras de agua caliente o bolsas de hielo sobre la piel.
- Mantenga la piel tratada protegida del sol. Use protector solar con factor SPF de por lo menos 30 cuando esté al aire libre. Póngase un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos. No usar camas de bronceado.
- Use solamente rasuradora eléctrica si se afeita el área tratada.

### Controlando los cambios en la piel

Estas recomendaciones pueden ayudarle a controlar los cambios en la piel:

- Use una crema humectante, loción, gel o aceite en el área tratada. Elija productos para piel delicada. Evite productos con alcohol, perfumes o desodorantes.
- Si un producto le causa ardor, deje de usarlo.
- Si su piel se vuelve sensible o con picazón, pruebe usando una crema con 1% de hidrocortisona de la farmacia. Si es necesario, sus médicos oncólogos pueden recetarle una crema con esteroides.

**No use loción justo antes de los tratamientos de radiación. Puede usarla por lo menos 4 horas antes.**



## Cambios en el gusto y el olfato durante el tratamiento del cáncer

El cáncer y sus tratamientos pueden modificar su sentido del gusto y del olfato. Cómo el sabor de los alimentos puede cambiar de un día para otro. Esto puede afectar su apetito. Escoja alimentos que le parezcan y huelan bien. Pruebe a experimentar con nuevos alimentos, adobos, especias y formas de preparar lo que come. He aquí algunos consejos que pueden ayudar a que su comida tenga mejor sabor y olor.

En primer lugar, puede intentar enjuagarse la boca antes de cada comida con la siguiente solución: Disuelva  $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 litro de agua.

También es importante practicar una buena higiene bucal.

### Si la comida no tiene sabor

- Utilice hierbas como la menta, la albahaca, el orégano, el estragón y el romero. Las especias como la canela, la nuez moscada y el pimentón también pueden añadir sabor.
- Agregar cebolla, ajo, jengibre u otros condimentos.
- Una pequeña cantidad de mantequilla u otra grasa puede ayudar a que la comida tenga mejor sabor.
- Unas gotas de zumo de limón también pueden mejorar el sabor de la comida. Pruebe a marinar la carne en ácidos como el zumo de naranja o el vinagre.
- Use condimentos como la salsa barbacoa, el ketchup y la mostaza.
- Pruebe las recetas que incluyen vinagre y vino de cocina.
- Añada fruta a las comidas o a los batidos. Las frutas ácidas pueden tener un mejor sabor, como los cítricos y las bayas.
- Pruebe a comer fruta congelada para mejorar sus papilas gustativas.

### Si la comida sabe demasiado dulce

- Los cítricos pueden hacer que los alimentos sepan menos dulces. Comience añadiendo de 5 a 10 gotas de zumo de limón o lima. Se puede añadir más hasta que el sabor dulce sea menos perceptible.
- Consuma alimentos salados con alimentos dulces. También puedes añadir una pizca de sal a los alimentos demasiado dulces.
- Añada suero de leche, yogur natural, leche extra o café instantáneo en polvo a los batidos o a las bebidas nutricionales preparadas.

### Si la comida sabe demasiado amarga

- Coma frutas dulces como melones, mangos o cerezas con las comidas.
- Añada pequeñas cantidades de melaza, jarabe de arce o néctar de agave a su comida.
- Utilice frutas y verduras frescas en las recetas.
- Pruebe platos fríos. Pueden tener mejor sabor que los calientes.

### Si la comida sabe demasiado salada

- Pruebe a añadir  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de zumo de limón.
- Añadir un poco de azúcar puede hacer que algunos alimentos sepan menos salados.
- Limite los alimentos procesados y con alto contenido en sal, como las patatas fritas.
- Utilice condimentos y especias sin sal.

### Si la comida tiene sabor metálico

- Utilice utensilios de plástico en lugar de metal.
- Añada grasas como la mantequilla o la mantequilla de frutos secos.
- Pruebe a añadir edulcorantes como la melaza, el néctar de agave o el jarabe de arce.
- Añadir unas gotas de zumo de limón a las comidas también puede ayudar.
- Si la carne no tiene el mismo sabor que recuerda, pruebe con otros alimentos proteicos tales como el queso, el requesón, el yogur, las alubias (ejemplos: negras, pintas, de lima, rojas, blancas), el pescado fresco, las aves de corral, los frutos secos y los huevos.
- También puede probar con gotas saborizantes de agua o mezclar su agua con fruta fresca, menta o una combinación de ambas.

### Si la comida deja un regusto

- Limpie su boca con un cepillo de dientes suave y una pasta dentífrica suave.
- Consuma goma de mascar, golosinas o caramelos de menta después de comer. Esto ayudará a evitar el mal sabor de boca y a mantenerla húmeda.
- Beba a sorbos zumo de naranja, zumo de piña, limonada o lima después de las comidas.
- Beba mucha agua.

## **Si la comida o las bebidas huelen mal**

- Seleccione alimentos que no necesiten ser cocinados, como sándwiches fríos, yogur y fruta, o cereales fríos y leche.
- Sírvese alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes pueden oler más fuerte.
- Cubra las bebidas con una tapa y beba con un popote.
- Si es posible, manténgase fuera de la cocina mientras se cocinan los alimentos.
- Utilice un ventilador de cocina cuando prepare los alimentos.
- Intente cocinar al aire libre.
- Coma en un lugar fresco y bien ventilado, donde no se cocinen alimentos.

Los dietistas registrados del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto de Cáncer Huntsman ofrecen consejería en nutrición personalizada a pacientes con todo tipo de cáncer.

**Para mayor información sobre cambios en el sabor o para concertar una cita, llame al 801-587-4585.**

## Cambios en la capacidad de pensamiento y de memoria durante el tratamiento del cáncer

Durante el tratamiento del cáncer pueden ocurrir cambios en su capacidad de pensar. Este folleto le informa acerca de estos cambios y cómo ayudar a controlarlos.

### ¿Cuáles son estos cambios?

Usted puede encontrar difícil hacer estas cosas durante su tratamiento del cáncer:

- Pensar rápidamente
- Poner atención
- Encontrar las palabras adecuadas
- Hacer más de una cosa a la vez
- Recordar cosas
- Aprender cosas nuevas

A veces los cambios pueden durar hasta meses después de que su tratamiento del cáncer termine.

Hable con sus médicos si los cambios le dificultan hacer estas cosas:

- Cuidar de sí mismo
- Cuidar de su familia
- Hacer su trabajo

También hable con sus médicos si los cambios empeoran con el tiempo. Ellos podrían hacerle pruebas o darle medicamentos que ayuden.

Considere unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer. Hablar con otras personas que ya han pasado por estos cambios podría ayudarle.

### ¿Qué puedo hacer acerca de estos cambios?

Organícese.

- Lleve un registro de las fechas y tareas importantes. Usted puede utilizar un planificador, un calendario, o una aplicación en su teléfono celular. Lleve un registro de este tipo de cosas:
  - Listas de cosas por hacer
  - Horas y lugares de citas
  - Números de teléfono
  - Nombres y descripciones de personas que usted desea recordar

- Decida cuáles son las tareas más importantes y hágalas primero.
- Tómese un tiempo todos los días para actualizar sus listas. Tache las cosas cuando las termine de hacer.
- Pida ayuda a otras personas.
- Divida las tareas grandes en pequeñas partes. Tome descansos cuando se sienta cansado o pierda su concentración.
- Programe alarmas en su teléfono o computadora para recordarle cuándo hacer las cosas de su lista. También puede programar alarmas para recordarle cuándo es el momento de tomar sus medicamentos.
  - Si no tiene un teléfono celular o una computadora, escriba su rutina diaria en un papel. Colóquelo en un lugar en donde lo verá con frecuencia, como en el refrigerador o el espejo del baño.
- escoja un lugar específico para mantener las cosas que suele usar frecuentemente, como las llaves del auto o sus anteojos.

Entréñese para concentrarse.

- Cuando las personas le digan cosas, escríbalas en un papel. Luego, repítalas en voz alta.
- Cuando lea algo, subraye o resalte con un marcador la información importante.
- Hágase imágenes mentales de lo que necesita recordar.
- Mantenga un lugar tranquilo y ordenado para realizar su trabajo o hablar con los demás.
- Aprenda a reconocer los pensamientos o emociones que lo distraen de lo que quiere hacer. Preste atención a ellos antes de empezar su actividad. Cuando estos pensamientos le vengán a la mente, preste atención y luego regrese a su trabajo.

Cuide de su cerebro.

- Mantenga su mente activa con rompecabezas, lecturas o un pasatiempo nuevo que sea de su interés.
- Haga estas cosas para mantener su memoria funcionando lo mejor posible:
  - Haga ejercicio
  - Coma bien
  - Duerma mucho
  - Reduzca el estrés con meditación o imágenes guiadas. El trabajador social de su equipo médico puede ayudarle a aprender estos métodos.



## 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.



## 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.



## Terapia de Masaje

La terapia de masaje utiliza el tacto para ayudar a relajar los músculos. Puede reducir el estrés y ayudarle a sentirse más calmado. El masaje puede ser una parte del tratamiento de lesiones y condiciones específicas. Muchos pacientes y sus cuidadores se pueden beneficiar de la terapia de masaje.

El masaje oncológico es seguro y beneficioso antes, durante y después del tratamiento. El masaje no debe sustituir el cuidado médico tradicional. Sin embargo, sus médicos del cáncer pueden recomendar masajes como parte de su plan de tratamiento. Por favor visite a su médico ante cualquier problema de salud.

### El masaje puede ayudarle con las siguientes condiciones:

- Ansiedad
- Cicatrices
- Dolor de cabeza
- Dolor
- Músculo
- Lesión
- Dolor de espalda
- Rigidez
- Estrés
- Linfedema
- Relajación
- Inflamación

### Tipos de Masaje

Terapeutas del masaje en el Instituto del Cáncer Huntsman (HCI) brindan estos tipos de masaje:

- Oncológico: planes de masajes individuales para personas con cáncer y efectos secundarios del cáncer.
- Linfático: toques muy ligeros y rítmicos en la piel para ayudar a drenar el líquido linfático, ayudar a reducir la inflamación, el dolor y las molestias.
- Sueco: golpeteos largos, lentos y de amasado para la relajación, movimiento más fácil y mejor circulación.
- Craneosacral - contacto delicado en el cráneo, columna y pelvis para liberar la tensión y mejorar el movimiento.
- Reflexología - presión en áreas específicas de pies, manos u orejas para aliviar varios tipos de síntomas.
- Terapias basadas en energía, incluyendo Jin Shin Jyutsu® y Reiki - movimientos de las manos por encima del cuerpo para promover la curación.

Los estudios acerca de estas terapias que cumplen con los estándares de estudios clínicos son limitados, pero

muchos pacientes reportan que pueden mejorar la calidad de vida.

### Antes de su Masaje

Al llegar a su cita en el Centro de Bienestar y Salud Integral, el personal le pedirá que firme una forma de consentimiento. También llenará una forma para indicar el lugar donde desea que se enfoque el masaje y qué áreas evitar. También puede escoger el tipo de masaje y la cantidad de presión que desea que se aplique.

### Asegúrese de mencionar lo siguiente:

- Si toma medicamentos anticoagulantes
- Si tiene coágulos en las piernas
- Si tiene tumores
- Si tiene osteoporosis o alguna condición en la columna
- Si tiene piel débil
- Si está tomando reemplazos hormonales (píldoras, inyecciones o cremas)
- Si tiene puertos u otros dispositivos médicos en su cuerpo

### La Sesión de Masaje

El terapeuta de masaje **lo llevará a la sala de masaje**. El terapeuta hablará con usted acerca de las técnicas que utilizará y en qué consisten. El terapeuta adapta el masaje de acuerdo a sus necesidades.

Para el masaje, usted puede **desvestirse hasta su propio nivel de comodidad**. Si no quiere desvestirse, por favor use ropa cómoda y holgada. Puede elegir quedarse en ropa interior o quitarse toda la ropa. El terapeuta saldrá de la sala mientras usted se desviste y **se acuesta sobre la mesa de masajes**. Si usted se desviste, permanecerá debajo de una cobija durante el masaje. El terapeuta descubrirá únicamente la parte del cuerpo en la que trabajará. Puede acostarse de espaldas, boca abajo o de lado al empezar el masaje. Si se acuesta boca abajo, la mesa cuenta con un espacio para apoyar la cabeza con un hueco facial en el centro que le permite respirar. Una vez que usted está en la mesa bajo la cobija, simplemente relájese. **El terapeuta tocará la puerta antes de regresar** para empezar la sesión. Durante el masaje, el terapeuta puede pedirle que se voltee o que cambie de lado.

Asegúrese de informar al terapeuta lo que está sintiendo durante el masaje. Si algo que él o ella hace se siente fantástico, dígaselo. Podría sentir como si algo duele de una buena manera a medida que algún músculo tenso se relaja. Pero si tiene algún dolor que no se siente bien, dígaselo al terapeuta de inmediato.

Las sesiones de masaje duran aproximadamente 50 minutos. Las luces permanecen tenues y se pone música suave para ayudarle a relajarse. Cuando la sesión ha terminado, el terapeuta abandona la sala mientras usted se viste. Incluyendo el registro de llegada, la sesión dura aproximadamente una hora.

Para programar una cita, llame al centro de Bienestar y Salud Integral al 801-587-4585.

Para mayor información, visite [www.huntsmancancer.org/wellness](http://www.huntsmancancer.org/wellness)

## Acupuntura

La acupuntura puede ayudar a aliviar los efectos secundarios del cáncer y su tratamiento. No sustituye el tratamiento que recibe de sus médicos del cáncer, pero puede ayudarle a sanar y a sentirse mejor.

La acupuntura puede ayudarle con estas condiciones:

- Ansiedad y miedo
- Apetito
- Estreñimiento
- Depresión
- Diarrea
- Mareos
- Boca reseca
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Sofocos
- Insomnio
- Náusea y vómito
- Neuropatía
- Sudores nocturnos
- Dejar de fumar
- Estrés

También puede ayudarle con muchos tipos de dolor:

- Después de la cirugía
- Artritis
- Cáncer
- Túnel carpiano
- Cara
- Fibromialgia
- Dolores de cabeza, incluyendo migrañas
- Mandíbula y dientes
- Riñón
- Parte baja de la espalda
- Cuello y hombros
- Artritis reumatoide
- Ciática
- Esguinces

### Preparación para la Acupuntura

Coma y beba suficientes líquidos antes del tratamiento.

Usar ropa que le quede holgada.

La sesión de acupuntura dura aproximadamente una hora.

### El Tratamiento

Todos los acupunturistas del Instituto del Cáncer Huntsman (HCI) cuentan con años de entrenamiento y experiencia. Siguen los mismos estándares de seguridad que los demás médicos de su equipo del cáncer.

Usted se acostará sobre una mesa acolchonada en la sala de tratamiento. El acupunturista limpia su piel con alcohol y coloca las agujas. La Administración de Medicamentos y Alimentos aprueba las agujas. Las agujas, muy delgadas y esterilizadas, son utilizadas solamente una vez. La cantidad de agujas y los lugares de aplicación dependen de las condiciones a tratar.

Muchos pacientes no sienten nada cuando se les insertan las agujas. Algunas personas pueden sentir un pinchazo o un cosquilleo. Si alguna aguja le causa dolor o incomodidad, pida al acupunturista que la cambie de posición o que la quite.

Las agujas permanecen insertadas por 30 minutos aproximadamente, mientras que usted se relaja sobre la mesa. Puede pedir una cobija si la sala está muy fría. El acupunturista bajará la intensidad de la luz y pondrá música suave. La mayoría de las personas se duermen.

Algunas personas dicen sentir algo como una sensación de calor circulante o en forma de olas que atraviesan el cuerpo. Esto es normal, y de hecho es algo bueno.

El acupunturista le dejará a la mano un control, oprima el botón de llamada para pedir ayuda. Úselo si se siente incómodo o si surge algún otro problema.

El acupunturista quitará las agujas después del tratamiento. Los acupunturistas cuentan las agujas para asegurarse de que todas han sido recolectadas y descartadas.

### Programa del Tratamiento

Las necesidades de cada paciente son distintas, así que los programas de tratamiento varían. Muchos pacientes planifican su tratamiento de acupuntura para el mismo día en el que tienen otras citas en el HCI.

## **Pago**

Solicitamos el pago al momento del servicio. Aceptamos efectivo, cheques y tarjetas de crédito.

No facturamos a la aseguradora por los tratamientos de acupuntura. Antes de empezar el tratamiento, es mejor que consulte con su aseguradora si es que su póliza cubre la acupuntura. Le podemos entregar documentación para presentar un reclamo con su compañía de seguros.

La acupuntura está cubierta como un gasto médico bajo los siguientes programas:

- Cuenta de ahorros para gastos de salud (HSA)
- Plan de reembolso para la salud (HRA)
- Plan de gastos flexibles o Flexcard (FSA)

**Para programar una cita**, llame al Centro de Bienestar y Salud Integral al 801-587-4585.

**Para mayor información**, visite [www.huntsmancancer.org/wellness](http://www.huntsmancancer.org/wellness)



## Los Genes

Los genes se encuentran en todas las células de nuestro cuerpo. Están hechos de ADN, quien le dice a las células cómo crecer y trabajar juntos. Usted tiene dos copias de cada gen en cada célula: una de su madre y otra de su padre. Cuando los genes trabajan adecuadamente, ayudan a evitar el desarrollo del cáncer.

## Mutaciones de Genes

Algunas veces pueden ocurrir cambios en los genes. Estos cambios son llamados *mutaciones*. Las mutaciones pueden hacer que los genes dejen de funcionar y aumentan el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Algunas mutaciones genéticas aumentan mucho el riesgo de cáncer. Otros causan un pequeño aumento en el riesgo de cáncer.

## Síndromes de Cáncer Hereditarios

Algunas mutaciones pueden transmitirse a través de las familias. Cuando eso sucede, los miembros de la familia que tienen la mutación tienen un *síndrome de cáncer hereditario*. Los síndromes de cáncer hereditarios son poco frecuentes. Sólo aproximadamente 1 de cada 10 cánceres proviene de ellos.

Si usted tiene un síndrome de cáncer, aún hay posibilidades de que usted no contraiga cáncer. Pero sus probabilidades de contraer cáncer son más elevadas que para alguien en la población general.

A continuación hay algunas señales de que una familia tiene un síndrome de cáncer hereditario:

- Varios miembros del mismo lado de la familia tienen el mismo tipo de cáncer
- Familiares con cáncer a temprana edad
  - Cáncer de seno, colon o de útero antes de los 50
- Familiares con más de un tipo de cáncer
  - Cáncer de seno y *ovarios*
  - Cáncer de colon y uterino
- Familiares con cánceres raros
  - Cáncer de ovario
  - Cáncer de páncreas
  - Cáncer de seno masculino

Si su familia tiene cualquiera de estos signos, consulte con su médico para obtener una recomendación para asesoría genética.

¿Tiene una historia personal o familiar de cáncer?

Las pruebas genéticas y el asesoramiento pueden ser adecuados para usted.

Podemos ayudarle a encontrar el plan de detección que necesita.

Para aprender más, por favor llame a la Clínica Familiar para la Evaluación del Cáncer del Instituto del Cáncer Huntsman: 801-587-9555.

A continuación hay dos ejemplos comunes de síndromes de cáncer hereditarios y de las mutaciones genéticas que los causan:

- Cáncer de seno y de ovarios hereditario: *BRCA1* o *BRCA2*
- Síndrome de Lynch: cáncer de colon y uterino hereditario: *MLH1*, *MSH2*, *MSH6*, and *PMS2*

Para muchos cánceres, las mutaciones en cualquiera de varios genes pueden aumentar el riesgo. Por ejemplo, las mutaciones en cualquiera de estos genes pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno:

*BRCA1*    *BRCA2*    *ATM*    *PALB2*    *CHEK2*

Una sola mutación genética también puede aumentar el riesgo de más de un tipo de cáncer. Por ejemplo, mutaciones en *CHEK2* aumentan el riesgo de cáncer de colon y de seno. Las familias con un historial de cáncer de colon que tienen una mutación en *CHEK2* también pueden estar en mayor riesgo de cáncer de seno.

## ¿Quién Debe Ser Examinado?

Las pruebas genéticas no son aptas para todos. Los asesores genéticos y los médicos pueden hablar con usted sobre la utilidad de las pruebas genéticas. Si su familia tiene cualquiera de las señales descritas arriba, debería considerar las pruebas genéticas. Usted siempre tiene la decisión final acerca de ser examinado o no.

Las pruebas genéticas pueden analizar un tipo de gen a la vez o muchos al mismo tiempo. Una prueba de muchos genes al mismo tiempo es llamada *prueba de panel multigenético* (MPT, por sus siglas en inglés). Una MPT puede encontrar un síndrome de cáncer hereditario en una familia de forma más rápida que examinando un gen a la vez.

Un asesor genético utilizará los resultados de la prueba para calcular sus riesgos de cáncer. El asesor también recomendará el mejor programa de detección para usted.

**La Ley de No Discriminación por Información Genética** (GINA, por sus siglas en inglés) no permite que las compañías de seguros y los empleadores discriminen en base a su información genética. La información genética no puede ser considerada como una condición preexistente. GINA no aplica al seguro de vida, de discapacidad o de cuidado de largo plazo.

