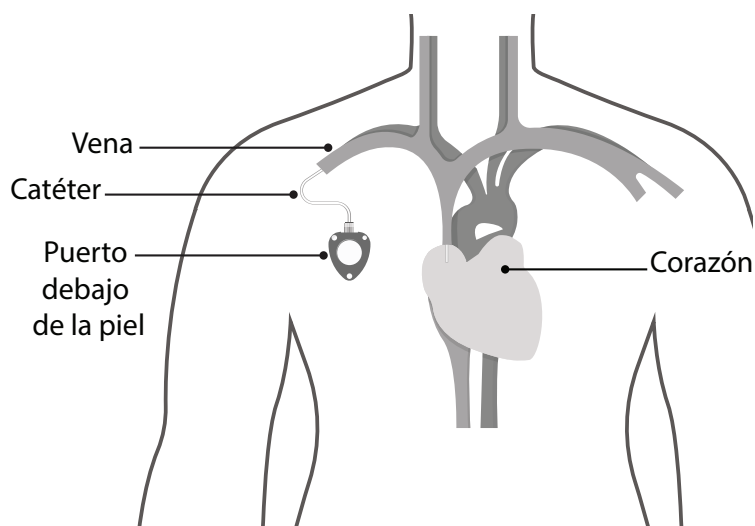


¿Qué es un puerto?

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.

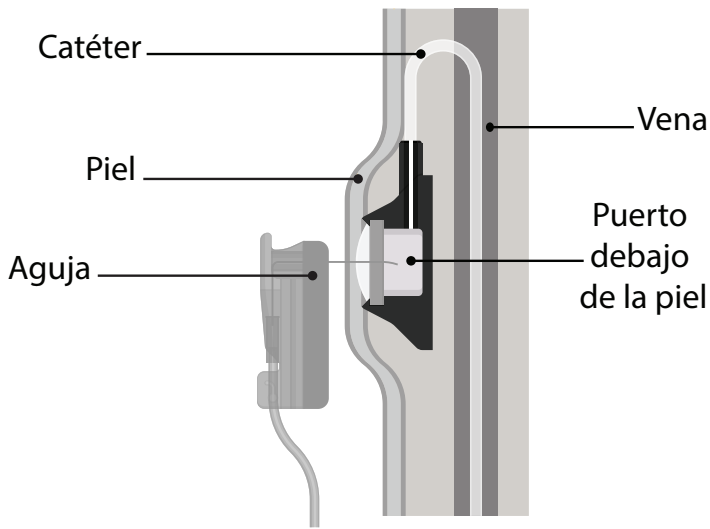
¿Cómo se utiliza el puerto?

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.

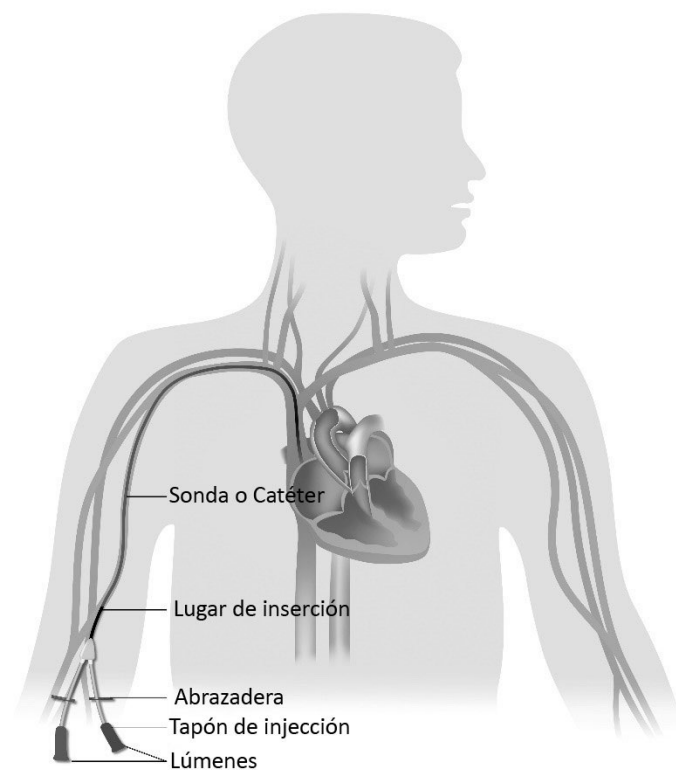
Catéter Central de Inserción Periférica (PICC)

¿Qué es un PICC?

Un catéter central de inserción periférica (PICC) es una sonda delgada y flexible de aproximadamente 20 pulgadas de largo que se inserta en una vena de su brazo. Podría escuchar a sus médicos del cáncer llamarlo una línea “pick.”

¿Por qué necesito un PICC?

Un PICC permite a sus médicos del cáncer administrarle tratamientos, tales como antibióticos, líquidos ricos en calorías, quimioterapia y transfusiones de sangre, además de obtener muestras de sangre. Esto es más fácil para usted que colocarle una IV o pincharlo con una aguja en cada visita.



Catéter Central de Inserción Periférica

¿Cómo Se Coloca un PICC?

Un equipo especialmente entrenado le coloca su PICC. Insertan una aguja en una vena de su brazo por encima del pliegue del codo. El PICC pasa a través de la aguja a la vena, luego el equipo retira la aguja. El extremo del PICC se sitúa en una vena grande justo arriba del corazón.

Después de colocar el PICC, verificaremos que el extremo del catéter se encuentre en el lugar correcto del cuerpo. Cuando ya estamos seguros, podemos usar el PICC para extraer sangre y dar tratamientos.

Una o más sondas llamadas lúmenes saldrán de su brazo. Cada lumen tiene una tapa de jeringa que permite que los medicamentos sean administrados en el catéter o que se extraiga la sangre. Un PICC puede permanecer colocado por semanas.

Cuidados del Vendaje del PICC

Un vendaje limpio y un dispositivo sujetan el PICC para mantenerlo en su sitio. Sus médicos o la enfermera de cuidados en el hogar cambiará el vendaje cada 7 días o cuando se ensucie o se afloje.

Únicamente un profesional capacitado deberá cambiar el vendaje. Usted NUNCA deberá tocar el punto de inserción o el PICC que está debajo del vendaje. Llame a sus médicos si su vendaje se ensucia o se afloja, o si nota que hay humedad debajo del vendaje transparente.

¿Cómo puedo evitar que mi PICC se infecte?

- Asegúrese de tener las manos limpias antes de tocar la parte expuesta de su PICC. Use agua tibia y jabón o gel para las manos a base de alcohol.
- Asegúrese que quien toque el PICC tenga las manos limpias.
- ANTES de usar la tapa de jeringa, frótelo bien por 15 segundos con una toallita con alcohol.
- Cuando se duche, envuelva el sitio de inserción con un plástico y péguelo con cinta adhesiva para que permanezca seco. NUNCA permita que el punto de inserción se sumerja en el agua. Al retirar el plástico y la cinta adhesiva, tenga cuidado de no retirar el vendaje o de levantar su borde.

Algunos efectos secundarios pueden ocurrir en el brazo del PICC durante los primeros 10 días posteriores a su colocación:

- Moretones
- Dolor o sensibilidad
- Enrojecimiento
- Ligera inflamación

Aplíquese una compresa caliente en el brazo en cuanto aparezcan estas señales. Durante los tres días siguientes, aplique calor por 30 minutos aproximadamente, cuatro a cinco veces al día. Su brazo debería sentirse mejor en uno o dos días. Si los síntomas empeoran, llame a sus médicos del cáncer.

Si presenta alguna de las siguientes señales, llame de inmediato a sus médicos del cáncer al número telefónico enlistado abajo:

- Sangrado, secreción o derrame en el lugar donde el PICC entra en su brazo
- Escalofríos
- Fiebre de 100.4° F (38°C) grados o mas.

Limite Actividades

- Evite actividades con movimiento de brazos repetitivos, tales como el golf, el tenis, o empujar una aspiradora. Estos movimientos podrían desplazar el catéter de su lugar.
- No permita que el brazo del PICC se sumerja en el agua. Evite la natación y los baños de tina caliente o saunas. El vendaje del PICC debe mantenerse siempre seco.
- No levante nada que tenga un peso superior a 10 libras. Un galón de leche pesa unas 8 libras.
- Evite cualquier actividad que lo haga sudar.

Ducharse

Puede ducharse con su PICC puesto. Envuelva el punto de inserción con un plástico y péguelo con cinta adhesiva para que permanezca seco. NUNCA permita que el punto de inserción se sumerja en el agua.

Al retirar el plástico y la cinta adhesiva, tenga cuidado de no retirar el vendaje o de levantar su borde.

Si el PICC Llega a Salirse

Si su PICC se sale completa o parcialmente de su brazo, no se asuste. Cubra el área con gaza y aplique una suave presión hasta que el sangrado se detenga. Ponga una venda sobre el área y llame a sus médicos del cáncer.

Si su PICC se sale durante una infusión, detenga la bomba o la infusión. Cubra el área con una toalla limpia si el vendaje estéril se ha movido o se ha roto. Llame a sus médicos del cáncer.

¿Preguntas?

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.

Cuidados en el hogar para un Catéter Central de Inserción Periférica (PICC)

Usted tiene una sonda en el brazo llamada Catéter Central de Inserción Periférica o PICC. Podría escuchar a sus médicos oncólogos llamarlo una línea "pick." Es fundamental tomar las medidas adecuadas para el cuidado de su línea PICC en casa.

Irrigado del PICC

Cuándo hacerlo. Deberá lavar o "irrigar" su PICC todos los días con una solución de heparina. La heparina es un medicamento que evita que los coágulos de sangre obstruyan la sonda dentro de su cuerpo. Las enfermeras le enseñarán a hacer esto. Informe a sus médicos oncólogos si usted es alérgico a la heparina.

Cómo Irrigar el PICC. El personal de cuidados de salud en el hogar le proporcionará jeringas precargadas. Siga estos pasos:

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Frote bien la tapa de la jeringa con una toallita con alcohol por 15 segundos.
3. Retire la tapa de la jeringa. Enrosque la punta de la jeringa en el capuchón de entrada al extremo del PICC.
4. Desprenda la pinza y vierta toda la solución salina o heparina dentro del PICC usando el método de "empuje y pausa"; su enfermera le mostrará cómo hacerlo. **NUNCA UTILICE LA FUERZA** para irrigarlo.
5. Ponga nuevamente la pinza en el PICC después del lavado. Siempre debe cerrar las pinzas del PICC cuando la línea no está en uso para prevenir que entre aire o que se escape sangre.

Si el PICC tiene más de un lumen, repita el procedimiento de irrigado para cada uno de ellos. Use una nueva jeringa para cada lumen.

Si usted usa su PICC para aplicar medicamentos, deberá también irrigarlo con solución salina normal antes y después de cada dosis. La solución salina normal es un líquido que contribuye a mantener limpia su línea PICC.

1. Irrigue con 10 ml de solución salina normal ANTES de cada dosis.
2. DESPUÉS de su dosis de medicamento, irrigue el catéter con 10-20 ml de solución salina normal.
3. LUEGO irrigue con un jeringa precargada con heparina.

Si Su PICC No Irriga

Asegúrese de que la pinza del PICC está abierta.

Si la pinza está abierta, su PICC podría estar tapado. Llame a sus médicos oncólogos. Ellos usarán medicamentos para destapar la línea.

¿Preguntas?

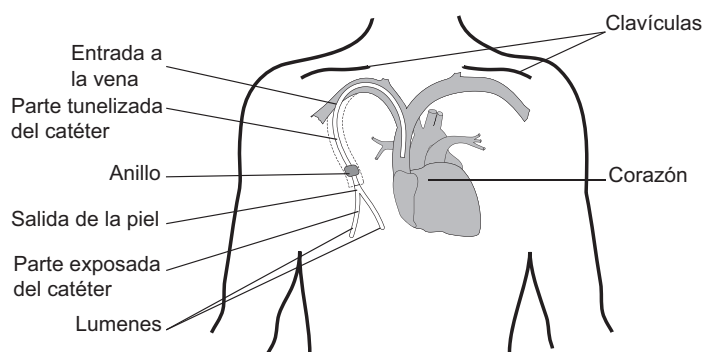
Comuníquese con su equipo de atención del cáncer a través de MyChart o llame a _____.

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

Un catéter venoso periférico es un tubo largo y flexible, que se inserta por debajo de la piel del pecho hacia una vena. La punta del tubo se coloca en una vena grande justo encima del corazón.

El tubo puede ramificarse en dos o tres extremos afuera de la piel. A estas ramificaciones se las llama lúmenes. Cada lumen tiene una pinza y una tapa para cerrarlo cuando no está en uso.

Un vendaje transparente cubre el área donde el catéter sale de la piel. El vendaje evita el ingreso de aire y agua para que el área se mantenga limpia y seca. Es transparente para que las enfermeras puedan revisar si hay enrojecimientos e infección sin removerlo.



Ubicación del catéter venoso periférico

¿Por qué necesito un catéter venoso periférico?

El catéter brinda a su equipo médico una forma de acceso a sus venas sin necesidad de agujas. Ellos usan los lúmenes del catéter para dar tratamientos, tales como antibióticos, líquidos ricos en calorías, quimioterapia y transfusiones de sangre. También los usan para extraer sangre para sus pruebas de laboratorio.

¿Cómo se coloca mi catéter?

Su equipo médico le colocará su catéter. Primero, limpian y adormecen el área del pecho donde entrará el catéter. Luego hacen una pequeña incisión en la piel e insertan el catéter en una vena grande cerca del corazón. Una vez que está en su lugar, el catéter puede dejarse puesto por semanas o meses.

¿Qué es lo que evita que mi catéter se salga?

Un manguito rodea el tubo del catéter. Usted puede sentirlo como un bultito debajo de la piel. Unas puntadas mantienen el catéter en su lugar hasta que sana la piel alrededor del manguito. Su equipo médico le quitará las puntadas de 7 a 10 días después de la colocación del catéter.

¿Cuándo Debo Llamar a Mi Médico?

Si tiene alguna pregunta acerca de su catéter, llame a su equipo médico. Llame de inmediato si le ocurre algo de lo siguiente:

- Enrojecimiento, inflamación o secreción en la piel alrededor del catéter
- Fiebre mayor que 100.3 °F
- Área inflamada, dolorosa o enrojecida en el cuello, pecho o brazo
- Vendaje mojado, sucio o flojo
- Catéter dañado

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

De lunes a viernes después de las 5 p.m., fines de semana y días festivos

Llame al 801-587-7000. Pregunte por el oncólogo en turno.

¿Cómo puedo cuidar de mi catéter?

Baño. Puede ducharse con su catéter puesto. Primero, cubra el vendaje transparente por completo y por lo menos 2 pulgadas o más a su alrededor con un plástico. Pegue todos los bordes con cinta adhesiva para mantener el área seca mientras se ducha. NUNCA permita que se moje el área del catéter.

Vendaje. Una enfermera le hará el primer cambio de vendaje 24-48 horas después de que el catéter ha sido colocado. Esto se llevará a cabo durante una de sus consultas en la clínica o citas de infusión. Después de eso, su enfermera de la clínica o de cuidados en el hogar cambiarán su vendaje cada 7 días.

Irrigado. Sus enfermeras irrigarán el catéter con solución salina y heparina después de cada uso o por lo menos cada 7 días cuando cambien su vendaje.

Actividad. Puede realizar la mayoría de las actividades cotidianas, tales como trabajar o ir a la escuela, hacer ejercicio y tener relaciones sexuales.

- Evite las actividades extenuantes durante los primeros 7 días después de la colocación del catéter para permitir que la herida sane.
- No levante nada con un peso mayor que 10 libras durante 7 días. Un cesto de lavandería lleno de toallas pesa aproximadamente 10 libras.
- Evite deportes de contacto, tales como fútbol, baloncesto o el levantamiento de pesas.
- Evite la natación, no tome baños de tina ni realice actividades que puedan causar que se moje o ensucie el vendaje o el área debajo del mismo.
- Nunca utilice tijeras u objetos afilados cerca de su catéter.

¿Cómo se retira el catéter?

Su equipo médico retirará el catéter cuando usted ya no lo necesite. Normalmente, esto solo toma unos cuantos minutos.

La Comunicación en un Conflicto

Un conflicto puede suceder en cualquier tipo de relación. No siempre es algo malo, pero dependiendo de la forma cómo las personas lo manejen, puede unirlos o separarlos. La próxima vez que usted tenga que manejar un conflicto, tome en cuenta estos consejos.

Lo Básico

Diga lo que piensa oportunamente. Durante un conflicto, algunas personas permanecen calladas por mucho tiempo y más tarde se expresan al respecto de una manera airada e hiriente. En su lugar, hable acerca del conflicto cuando éste suceda.

Permanezca centrado. Trate de no abrir heridas del pasado u otros temas a la discusión. Evite decir cosas como "Tú siempre..." o "Tú nunca..." Permanezca centrado en el presente, en sus sentimientos, en lograr un entendimiento, y en encontrar una solución.

La Comunicación Significa Hablar y Escuchar

Escuche con atención. Escuche lo que la persona tiene que decir. Repita lo que ha entendido para que la otra persona sepa que usted valora lo que se ha dicho. Es una falta de respeto interrumpir o poner los ojos en blanco cuando otros están hablando. Si usted está pensando en lo que va a decir a continuación, usted no está escuchando.

Nadie sabe lo que otra persona está pensando y sintiendo a menos que ella nos lo diga. Pregunte a la otra persona lo que piensa y siente, y escuche sus respuestas.

Procure no estar a la defensiva. Cuando alguien se dirige a usted con lo que parecen ser críticas o condenas, es fácil ponerse a la defensiva. Escuche a la otra persona y trate de comprender su perspectiva.

Puede ser tentador culpar a la otra persona. En cambio, trate de considerar la situación de una manera justa. Piense acerca de las necesidades de ambas personas de obtener una solución.

Reconozca lo suyo. Admitir cuando uno está equivocado es importante. A menudo ayuda a que la otra persona haga lo mismo. Esto los acercará a la comprensión mutua y a encontrar una solución.

Utilice frases "Yo". Evite decir cosas como "Realmente metiste la pata aquí." En cambio, comience sus frases con "Yo", y refiérase a usted y a sus sentimientos: "Yo me siento frustrado cuando esto sucede."

Trate de llegar a un Acuerdo

Intente entender el punto de vista de la otra persona.

Cuando usted realmente trata de entender al otro, puede explicar

mejor el suyo. Si no lo entiende, haga más preguntas. Es más fácil escuchar después de sentirse escuchado.

Busque todo lo que sea verdad en lo que la otra persona dice. Intente pensar en la situación de una manera justa, considerando las necesidades de ambas personas.

Busque una solución de compromiso. aspire a soluciones que satisfagan las necesidades de todos. No siempre existe lo correcto y lo equivocado. Dos puntos de vista distintos pueden tener validez, y en algunas ocasiones es mejor estar de acuerdo en no estar de acuerdo.

Olvidese de querer ganar. Trate de encontrar las cosas en las cuales ambos están de acuerdo, luego, usted puede trabajar hacia la búsqueda de la solución del conflicto.

Cuando el Camino se Torna Difícil

Tome una pausa. Puede sentir que usted o la otra persona está comenzando a enojarse demasiado como para progresar. Este es un buen momento para tomar una pausa en la discusión.

Es importante saber cuándo hacer una pausa. Asegúrese de decirle a la otra persona que usted necesita una pausa. De esa forma, él o ella no se sentirá rechazado o rechazada.

No se rinda. Si usted toma una pausa en la discusión, siempre vuelva a ella. Usted puede lograr avances en busca de la resolución del conflicto adoptando estas actitudes:

- Respeto hacia la otra persona
- Voluntad de querer comprender el punto de vista del otro
- La mentalidad de que juntos pueden resolver el conflicto

Pida ayuda si la necesita. Si el conflicto parece no mejorar, puede ser de utilidad involucrar a alguien más.

- Recuerde, el objetivo es encontrar una solución con la cual ambas personas estén de acuerdo. No se trata de ganar o de tener la razón.
- Cuando el conflicto ocurre en una relación romántica, puede ayudar tomarse de las manos o tocarse al hablar.
- Es importante respetar a las demás personas, incluso si a usted le desagradan sus acciones.

Los trabajadores sociales del Instituto del Cáncer Huntsman pueden ayudarle a hablar con sus seres queridos y a trabajar hacia el logro de un entendimiento.
Lunes-Viernes, de 8 a.m. – 5 p.m.
Llame al 801-213-5699
www.huntsmancancer.org/pfs

Consejos para la comunicación

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

Cuando se comunique

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

Cuando tome decisiones

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

Cuando haga frente a situaciones de conflicto

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

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

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

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

www.huntsmancancer.org/pfs

Cómo cuidarse después de un suceso traumático

Cualquier persona implicada en un suceso aterrador puede sentir conmoción o angustia. Estas reacciones suelen denominarse traumas. Usted puede sentirse traumatizado si ocurre alguna de estas cosas:

- Usted vio o estuvo involucrado en el suceso.
- Usted llegó al lugar del suceso.
- Usted casi tuvo un accidente o estuvo a punto de verse involucrado.
- Usted conoció o conoce a otras personas que murieron, fueron dañadas o involucradas de alguna manera.
- Usted conoce a familiares o amigos de las víctimas.
- Usted ha oído hablar mucho del suceso a través de los medios de comunicación o de sus amigos.
- El suceso le recuerda a otros sucesos perturbadores de su vida.

El trauma es una respuesta normal a eventos muy poco comunes. No se puede predecir cómo se reaccionará después de una catástrofe o de otro suceso aterrador. Déjese llevar por sus respuestas y sienta sus emociones. Pida ayuda cuando la necesite.

Obtener ayuda

- Llame a un amigo o a un ser querido que sepa escuchar.
- Llame al 801-213-5699 para hablar con uno de nuestros trabajadores sociales de apoyo al paciente y la familia.
- Piense en llamar a una línea de crisis o en acudir a un centro de crisis. Puedes llamar a la Línea de Crisis al 988 o al 801-587-3000.

Reacciones comunes al trauma

No todo el mundo responde de la misma manera. Estas son algunas de las reacciones que puede observar.

Pensamientos

- Dificultad para concentrarse
- Sentirse confundido o distraído
- Pensamiento más lento de lo habitual
- Culparse a sí mismo por escapar de la tragedia
- Sensación de peligro, incluso en situaciones normalmente seguras
- Revivir el suceso:
 - Pensamientos o imágenes que usted no puede controlar
 - Malos sueños o pesadillas
 - Recuerdos sobre el suceso

Emociones

- Ansiedad o miedo, incluso mucho tiempo después del suceso
- Irritable, inquieto o sobreexcitado
- Triste o malhumorado; llora más de lo habitual
- Sentimientos de impotencia o desesperanza
- Emociones aturcidas o desapegadas
- Sentirse aislado de los demás

Sentido físico

- Dolores de cabeza
- Náuseas o malestar estomacal
- Se asusta fácilmente con los ruidos fuertes
- Fatiga o sensación de decaimiento

Comportamientos

- Cambios en los niveles de actividad, mayores o menores
- Comportamiento más irritable de lo habitual
- Retraimiento, aislamiento social
- Evitar cosas o lugares que le recuerden el suceso
- Dificultad para dormir
- Fuerte necesidad de hablar o leer sobre el suceso

Si nota que tiene algunas de estas reacciones, recuerde que su respuesta es normal. Inmediatamente después de un suceso traumático, es probable que se sienta sacudido, aturrido y confundido. Usted puede notar que no está actuando como lo haría normalmente.

Es importante que se cuide lo mejor posible. Aquí hay algunas sugerencias.

Cuidar de sí mismo

Usted está bien

- Recuérdese a sí mismo que está teniendo una respuesta normal a una situación estresante.
- Dese permiso para hacer lo que necesite para cuidarse. Su cuerpo y su mente le dirán lo que tiene que hacer.
- Descanse lo suficiente cuando esté cansado. No se obligue a estar activo si no tiene energía.

Hable con alguien

- Hable con la gente todo lo que necesite. Tienda la mano.
- Es posible que sienta la necesidad de hablar del suceso una y otra vez. Llame a un amigo o a un ser querido que sepa escuchar. Si cree que no hay nadie con quien pueda hablar, piense en llamar a una línea de crisis o acudir a un centro de crisis. También puede haber otros recursos comunitarios. Todos ellos están ahí para ayudarle.
- Permítase llorar, rabiar y expresar sus sentimientos cuando lo necesite.
- Trate de no adormecer sus sentimientos con alcohol o drogas. Esto solo hará que las cosas sean más difíciles.
- Pase tiempo con los demás, aunque no tenga ganas de hablar. Puede ser reconfortante saber que no está solo. Trate de encontrar a alguien o algún lugar que le resulte seguro y reconfortante, y pase tiempo allí.

Tómeselo con calma

- Haga cosas que le hagan sentir bien: bañarse, leer, hacer ejercicio, ver la televisión, pasar tiempo con los amigos y la familia, prepararse un capricho especial... lo que le haga sentir bien.
- Trate de no tomar ninguna decisión importante o grandes cambios en su vida en este momento. No es el momento de presionarse para hacer algo fuera de lo normal. Céntrese en cuidar de sí mismo.

El proceso de recuperación

- Recuperarse de un suceso que ha dado miedo puede llevar mucho tiempo. La sensación de agitación o entumecimiento puede durar días, semanas o más. Las reacciones pueden durar más de lo que espera o desea. Es imposible saber cuánto tiempo durarán, pero normalmente las reacciones desaparecen con el tiempo.
- Si se produce otro acontecimiento estresante mientras se está recuperando, sus reacciones pueden reaparecer durante un tiempo. Esto es perfectamente normal.

¿Cuándo llamar para pedir ayuda?

La ayuda de un consejero o profesional de la salud mental puede ser útil en cualquier momento después del suceso. Busque ayuda profesional de inmediato si le ocurre algo de esto:

- Piensa en suicidarse.
- No puede realizar las tareas normales de la vida.
- Sus temores le impiden volver a lugares o situaciones que le recuerdan el suceso.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a la Línea de Crisis al 988 o al 801-587-3000.

Para más información sobre el autocuidado después de un evento traumático:

- Llame al 801-213-5699 para hablar con uno de nuestros trabajadores sociales de apoyo al paciente y la familia
- Visite huntsmancancer.org/pfs

Adaptado de "Cuidarse después de un acontecimiento traumático", centro de asesoramiento universitario, Universidad de Iowa

Comer Bien durante el Tratamiento del Cáncer

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

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

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

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

Controlando los Efectos Secundarios

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

Náusea y Vómito

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

Cambios en el gusto

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

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

Dolor en la Boca o Garganta

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

Fatiga

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

Estreñimiento

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

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

Diarrea

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

Pérdida de Peso

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

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

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

Si desea obtener más información

Recursos Educativos para el Paciente

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

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

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

801-587-4585

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

G. Centro para Aprendizaje sobre el Cáncer Mitchell Morris

Visite la sexta planta del hospital del cáncer

Llame al 1-888-424-2100

Correo electrónico cancerinfo@hci.utah.edu

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

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

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.

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 resequeadad 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.

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.

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.

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.

Más consejos para manejar la fatiga

Ahorre sus energías

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

Encuentre actividades relajantes

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

Otras ideas

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

Recursos de HCI para ayudarlo a usted a sentirse mejor

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

Trabajadores sociales para dar apoyo a pacientes y familias

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

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

Caída Del Cabello

La caída del cabello es un efecto secundario común de la quimioterapia y de la terapia de radiación. 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 cuerpo. 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 terapia de radiación provoca caída del cabello de la área donde recibe el tratamiento.

¿Qué hay que saber sobre la caída del cabello?

- Antes de que se le empiece a caer el cabello, puede sentir el cuero cabelludo más sensible.
- El cabello debe volver a crecerle entre unas cuatro y seis semanas luego de la última dosis de quimioterapia. Después de la terapia de radiación, el cabello puede tardar más de seis semanas en volver a crecerle.
- Intentar prevenir la caída del cabello durante el tratamiento suele no ser efectivo. La mayor parte de los métodos que tratan la caída del cabello son difíciles y caros. No solemos recomendarlos.
- Al terminar su terapia, el cabello puede volver a crecerle 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 ayudarle 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 pedir a sus hijos o otros seres queridos que ayuden a cortar el cabello. Esto puede ayudarles a que se adapten mejor 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.

Si desea obtener más información

Solicite a su proveedor de salud una copia de nuestro formulario de recursos para cubrir la cabeza y pelucas, o visite el Centro de Aprendizaje del Cáncer.

Es común que el cabello se caiga parcial o totalmente durante la quimioterapia y la terapia de radiación.

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

- Lleva 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.

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

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

Visite www.huntsmancancer.org/pfs

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.

Orientación sobre salud sexual para sobrevivientes de cáncer

El cáncer y sus tratamientos pueden afectar cómo se ve una persona y cómo se siente acerca de sí mismo. Es normal reaccionar de diferentes maneras. Algunas personas se centran en los cambios físicos y en la pérdida. Otras se preocupan acerca de los cambios en su vida sexual y fertilidad. Otras pueden pensar en cómo serán ahora las cosas con su pareja o en encontrar a una pareja en el futuro.

Este folleto informa sobre los posibles cambios y de qué manera trabajar con un consejero de salud sexual puede ser de ayuda.

¿Qué tipos de cambios pueden ocurrir?

Usted podría tener uno o más de los problemas siguientes:

- Menor deseo sexual
- En el caso de los hombres, dificultades en lograr o mantener una erección
- Dolor durante el sexo
- Problemas para tener un orgasmo
- En el caso de las mujeres, resequedad de la vagina

Estos cambios en su vida sexual podrían desaparecer con el tiempo. Los cambios con el sexo pueden hacerlo sentirse menos cercano a su pareja. Pueden hacer que se sienta insatisfecho y mal consigo mismo.

¿Por qué estoy teniendo estos problemas?

Los problemas sexuales por lo general tienen más de una causa. Cualquiera de estas cosas pueden ser razones:

- El cáncer lo cansa, lo estresa, lo deprime o lo preocupa demasiado.
- El tratamiento del cáncer provoca cambios que lo hacen sentirse mal acerca de su cuerpo y de sí mismo.
- Algunos tratamientos contra el cáncer pueden reducir la cantidad de sustancias químicas que controlan el sexo en su cuerpo.
- Otras condiciones, tales como la diabetes también pueden conducir a problemas.

¿Cómo ayuda la consejería de salud sexual?

La consejería puede hacer que su calidad de vida sea mejor:

- Ayudarlo a tener mayor confianza y esperanza
- Ayudarlo a sentirse mejor acerca de su cuerpo y de sí mismo
- Conectarlo con recursos útiles

Su consejero analizará todas las posibles fuentes de los problemas sexuales. Usted y su consejero pueden trabajar juntos para resolverlos. Su plan de consejería podría incluir lo siguiente:

- Mostrarle formas para sentirse mejor acerca de su cuerpo y de sí mismo
- Ayudarlo a usted y a su pareja a encontrar maneras de sentirse cercanos otra vez.
- Trabajar con su equipo médico para resolver los problemas relacionados con su salud física

Dado que el sexo es un tema personal, un buen tratamiento se adaptará a sus necesidades personales, y a las de su pareja.

¿Cómo puedo encontrar un consejero de salud sexual?

El trabajador social de su equipo médico puede ayudarlo con los recursos que necesita.

Para más información

Para aprender más acerca de los trabajadores sociales del Instituto del Cáncer Huntsman y de su Clínica de Imagen Corporal, visite www.huntsmancancer.org/pfs

El Centro de aprendizaje del cáncer (CLC) G. Mitchell Morris es su fuente de información gratuita sobre el cáncer. Visite www.huntsmancancer.org/clc

Para aprender más acerca de problemas de fertilidad y el cáncer, por favor consulte el folleto *Fertilidad y Cáncer*. El Centro de Medicina Reproductiva de Utah en la Universidad de Utah trabaja en conjunto con el Instituto del Cáncer Huntsman para ayudar a pacientes de cáncer con problemas de fertilidad. Llame o visite:

801-581-3834

healthcare.utah.edu/fertility

1



¿QUÉ ES ENFERMEDAD RESIDUAL MÍNIMA/MEDIBLE* (MRD, EN INGLÉS)?

Incluso después de que un paciente logra una remisión completa según los resultados de las pruebas médicas estándar, todavía podrían quedar células cancerosas en el cuerpo. Esto se conoce como enfermedad residual mínima. Por este motivo, se realizarán pruebas más sensibles para detectar si el paciente tiene o no enfermedad residual mínima.

*Estos términos pueden emplearse de manera indistinta.

2



PRUEBAS QUE SE EMPLEAN

- Para las pruebas de detección de enfermedad residual mínima se emplean métodos sumamente sensibles con los que se pueden detectar pequeñas cantidades de células cancerosas en una muestra muy grande de células.
- Las pruebas más ampliamente utilizadas son la **citometría de flujo**, la **secuenciación de próxima generación (NGS, en inglés)** y la **reacción en cadena de la polimerasa (PCR, en inglés)**.
- Para estas pruebas se emplean muestras de células de la médula ósea (que se extraen por aspiración) y/o células de la sangre periférica (que se extraen de una vena).

3



POSITIVO VERSUS NEGATIVO

El paciente puede tener un resultado positivo o un resultado negativo en la prueba de detección de enfermedad residual mínima.

- **Resultado positivo:** todavía se detectan células cancerosas residuales en el cuerpo después del tratamiento, lo que se denomina “positividad” de enfermedad residual mínima.
- **Resultado negativo:** no se detecta ninguna célula cancerosa residual en el cuerpo después del tratamiento, lo que se denomina “negatividad” de enfermedad residual mínima.

Es alentador cuando no puede detectarse ninguna célula cancerosa mediante estas pruebas sensibles.

4



CÓMO PUEDEN UTILIZARSE LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE ENFERMEDAD RESIDUAL MÍNIMA

Las pruebas de detección de enfermedad residual mínima pueden ayudar a los médicos a:

- Determinar la medida en la que el cáncer ha respondido al tratamiento
- Confirmar si un cáncer está en remisión y vigilar el estado de la remisión
- Detectar la recidiva del cáncer antes que otras pruebas médicas
- Identificar a los pacientes que podrían correr un mayor riesgo de recaída
- Identificar a los pacientes que podrían tener que reiniciar el tratamiento
- Identificar a los pacientes que podrían beneficiarse de otros tratamientos

5

PRUEBAS DE DETECCIÓN DE ENFERMEDAD RESIDUAL MÍNIMA EN TIPOS ESPECÍFICOS DE CÁNCER DE LA SANGRE

El tipo de prueba que se emplea varía según el tipo de cáncer de la sangre que tiene el paciente.

- **Leucemia linfoblástica aguda (ALL, en inglés):** citometría de flujo, reacción en cadena de la polimerasa y secuenciación de próxima generación
- **Leucemia mieloide aguda (AML, en inglés)/síndromes mielodisplásicos (MDS, en inglés) en etapa avanzada:** citometría de flujo, reacción en cadena de la polimerasa y secuenciación de próxima generación
- **Leucemia linfocítica crónica (CLL, en inglés):** citometría de flujo, reacción en cadena de la polimerasa y secuenciación de próxima generación
- **Leucemia mieloide crónica (CML, en inglés):** reacción en cadena de la polimerasa
- **Linfoma:** citometría de flujo, reacción en cadena de la polimerasa
- **Mieloma:** citometría de flujo, secuenciación de próxima generación y pruebas de imagenología
- **Síndromes mielodisplásicos:** no se ha determinado qué pruebas específicas emplear, pero esto se está evaluando en ensayos clínicos para entender mejor la enfermedad.
- **Neoplasias mieloproliferativas (MPNs, en inglés):** reacción en cadena de la polimerasa

6

COBERTURA DEL SEGURO MÉDICO

Las pruebas de detección de enfermedad residual mínima se consideran especializadas y pueden ser costosas. Los pacientes deben saber que:

- La cobertura de estas pruebas tal vez exija la autorización previa de la compañía de seguros.
- Puede que la muestra de sangre o médula ósea para la prueba se envíe a un laboratorio que no se encuentra en la red del plan de seguro médico del paciente, lo cual puede ocasionar cargos adicionales por servicios realizados por proveedores “fuera de la red”.

Pida al equipo de profesionales encargados del tratamiento que le informen si la muestra para la prueba (o pruebas) de detección de enfermedad residual mínima se va a enviar a un laboratorio externo para su análisis. Hable con su compañía de seguro médico para averiguar el costo de la prueba.

Si desea obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para descargar o imprimir la publicación titulada *Enfermedad residual mínima*.

Comuníquese con nuestros Especialistas en Información llamando al **800.955.4572** o visitando www.LLS.org/especialistas si tiene preguntas sobre este y otros temas relacionados con las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo al paciente.

Agradecimiento

Ola Landgren, MD, PhD

Profesor de medicina, Jefe del servicio de mieloma
Departamento de medicina, Memorial Sloan
Kettering Cancer Center, New York, NY

Esta publicación
fue apoyada por:



**BEATING
CANCER
IS IN
OUR BLOOD.**

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.

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

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

Programa de pelucas hermosas para el cáncer

Pelucas especialmente diseñadas para pacientes
1-800-395-4420
beautifulcancerwigs.com

Pelucas Paula Young

1-800-364-9060
paulayoung.com

Heavenly Hats

Nuevos sombreros gratis
920-362-2668
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

Carol's Mastectomy Shoppe

(Tienda de mastectomía)
3165 South Main Street Salt Lake City,
UT 84115
801-483-1262
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

Hats with Heart

530 West 9460 South, Ste. A
Sandy, UT 84070
801-567-0066
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

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

Lynne's Wig Boutique

194 North West State Road American
Fork, UT 84003
801-763-1693
lynneswigboutique.com

K's Wig Shop

1090 East 30th Street
Ogden, UT 84403
801-388-4944
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

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

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

Catálogo TLC-ACS

Pelucas, productos para la caída del
cabello, cómo informarse
1-800-850-9445
tlcdirect.org

¿Cómo Puede Ayudar un Capellán?

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

La Función de un Capellán en su Tratamiento y Cuidados

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

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

Un capellán puede ayudarlo a resolver preguntas difíciles

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

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

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

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

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

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

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

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

