

Neuro-Oncology Diagnosis Summary

Non-Gliomas

- Germinoma
- Lymphoma
- Medulloblastoma
- Meningioma
- Metastatic Tumor
- Pituitary Adenoma,
Pituitary Tumor

Gliomas

- Astrocytoma
- Ependymoma
- Glioblastoma/
Astrocytoma Grade
IV
- Oligoastrocytoma
- Oligodendroglioma

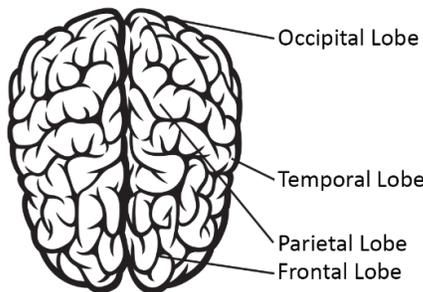
Grade

- Grade I
- Grade II
- Grade III
(Anaplastic)
- Grade IV

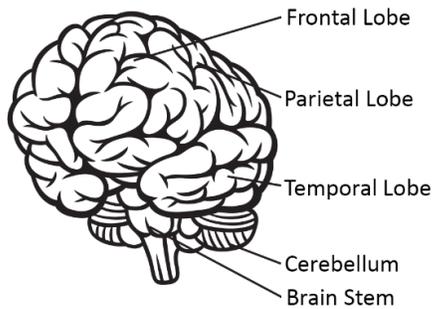
Mutations

1p19q _____
 IDH _____
 MGMT _____
 Other _____

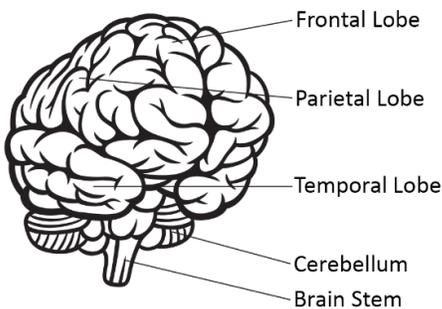
Top View of Brain



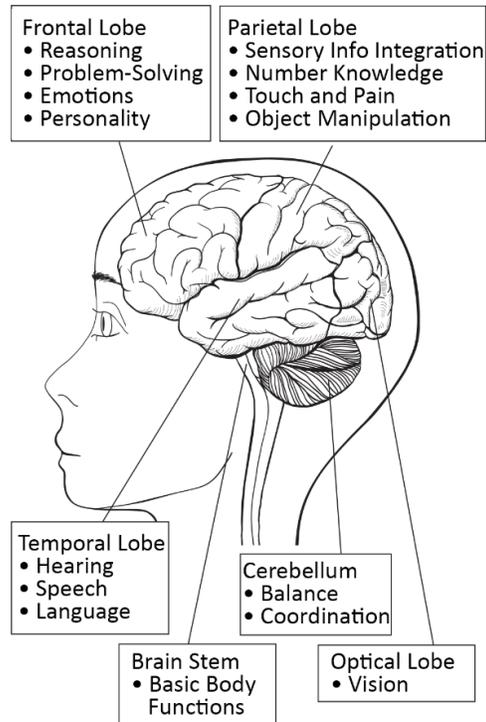
Left Front View of Brain



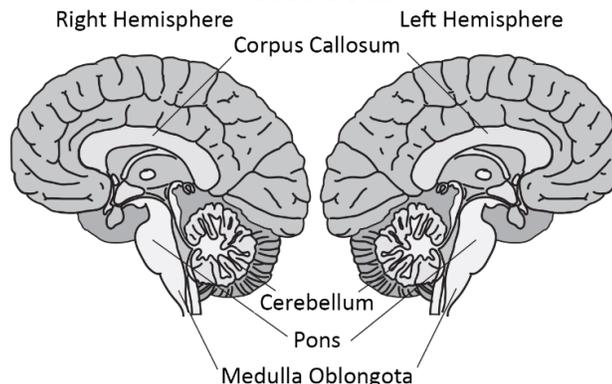
Right Front View of Brain



Functions of Brain Areas



Inside the Brain



Desgaste del cuidador

¿Qué es desgaste del cuidador?

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

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

¿Cuáles son las señales del desgaste del cuidador?

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

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

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

¿Qué puedo hacer?

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

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

Fatiga

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

Síntomas de fatiga

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

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

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

Si se siente abrumado, puede ayudar recordar

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

Cómo pueden ayudar su médico o enfermera

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

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

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

Formas de ayudar a gestionar la fatiga

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

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

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

Más consejos para manejar la fatiga

Ahorre sus energías

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

Encuentre actividades relajantes

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

Otras ideas

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

Recursos de HCI para ayudarlo a usted a sentirse mejor

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

Trabajadores sociales para dar apoyo a pacientes y familias

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

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

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.

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.

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 docusate. 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.

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: _____

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.

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.

Preguntas que debe hacer

Éstas son algunas de las preguntas que debe hacer antes de decidir si participa en un estudio clínico:

- ¿Cuál es el propósito del estudio?
- ¿Cómo me va a ayudar?
- ¿Qué tipo de exámenes y tratamientos forman parte del estudio?
- ¿Cómo estoy protegido?
- ¿Cómo podría el estudio clínico afectar mi vida diaria?
- ¿Qué pasará con mi cáncer con este tratamiento, o sin él?
- ¿Qué otras opciones de tratamiento tendré si decido no participar en el estudio?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios a corto y largo plazo que mi familia y yo debemos considerar?
- ¿Cómo se comparan los riesgos y efectos secundarios de los tratamientos estándar con los del estudio?



- ¿Cuánto tiempo durará el estudio?
- ¿Cubrirá el seguro mi participación en el estudio?
- ¿Tendré que permanecer en el hospital durante el estudio? De ser así, ¿con qué frecuencia y por cuánto tiempo?
- ¿Tendré gastos adicionales debido al estudio?
- ¿Qué tipo de seguimiento recibiré después del estudio?
- ¿Cuánto tiempo tengo para decidir si quiero participar en este estudio?

Consejo: Haga una lista de sus preguntas e inquietudes para comentarlas con el médico.

Más información

Si desea más información acerca de los estudios clínicos en su área, pregunte a su médico o llame al **Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer**
1-800-422-6237
(1-800-4-CANCER)
o, visite el sitio en la Internet:
www.cancer.gov

El folleto se adaptó del Grupo Cooperativo de Oncología del Este (Eastern Cooperative Oncology Group).



Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de los NIH 01-5028S
Octubre de 2001

P976

Si tiene cáncer...

lo que debería saber sobre
estudios clínicos



Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Cáncer

¿Qué son los estudios clínicos?



Los estudios clínicos de tratamiento para cáncer son estudios de investigación para encontrar mejores formas de tratar el cáncer. Es importante que mujeres y hombres de todas las edades y antecedentes étnicos

participen en los estudios clínicos, para que lo que se aprenda en ellos ayude a todos los pacientes de cáncer ahora y en el futuro.

Los estudios clínicos, por lo general, comparan el tratamiento más aceptado para el cáncer (tratamiento estándar) con un nuevo tratamiento que los médicos esperan que podría ser mejor.

Cada estudio clínico tiene sus requisitos para participar, tales como la edad, el sexo o el tipo de cáncer. Usted debería preguntar a su médico si puede participar en un estudio clínico.

¿Qué tipo de información obtendrá si desea participar en un estudio clínico?

Antes de entrar a un estudio clínico, el médico, la enfermera u otra persona del equipo de investigación le explicará el propósito del estudio y qué sucederá durante el mismo. Puede hacer cualquier pregunta sobre el estudio.

También le darán un formulario de consentimiento para que lo lea. En este formulario se explicará:

- El plan exacto para cada etapa del estudio clínico
- Los posibles efectos secundarios del tratamiento
- Cómo el estudio clínico podría afectar su vida diaria

Debe hacer preguntas sobre cualquier parte del formulario de consentimiento que no entienda. Si decide participar en el estudio, le pedirán que firme el formulario de consentimiento.

Aunque usted firme el formulario de consentimiento, puede cambiar de idea y retirarse en cualquier momento.

¿Quién me asegura que mis derechos serán protegidos?

Antes de que empiecen los estudios de investigación, los mismos son aprobados por un grupo de expertos a nivel nacional y local. Uno de los grupos más importantes es la Junta de Revisión Institucional (IRB, por sus siglas en inglés).

La labor de la Junta consiste en revisar los estudios clínicos y asegurarse de que se llevan a cabo de forma segura y justa. Todos los estudios clínicos deben ser aprobados por la Junta de Revisión Institucional que incluye médicos, enfermeras y miembros de la comunidad.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de participar en un estudio clínico?

- Si ingresa a un estudio clínico que compara tratamientos, usted recibirá uno de lo siguiente:
 - el tratamiento más avanzado y aceptado para el tipo de cáncer que tiene (conocido como tratamiento estándar)
 - un nuevo tratamiento que los médicos esperan que podría ser mejor que el tratamiento estándar.
- Lo que los médicos aprendan en estudios clínicos ayuda a las personas que padezcan de cáncer en el futuro.

¿Cuáles son algunos de los riesgos de participar en un estudio clínico?

- No se sabe con seguridad si el nuevo tratamiento del estudio clínico le ayudará más que el tratamiento estándar para su cáncer.
- Los tratamientos en los estudios clínicos producen efectos secundarios.
- Los estudios de investigación tienen costos que no siempre cubre el seguro de salud. Es importante que hable de estos costos con un médico, enfermera o trabajador social.

¿Tengo que participar en un estudio clínico?

No. Es su decisión si quiere participar en un estudio clínico o no. Es recomendable que analice todas sus opciones de tratamiento con la ayuda de su familia y de su médico. Eso le puede ayudar a decidir si un estudio clínico es la mejor forma de tratar su cáncer.

Usted y su familia deben hacer todas las preguntas que deseen antes de que usted decida ingresar a un estudio clínico. Asegúrese de obtener toda la información que necesita antes de tomar la decisión.

