



Guía de recursos para el cuidador

Cómo cuidar a un ser querido con cáncer



“

*Uno de mis colegas en el campo del cuidado de
pacientes dijo: “Sólo hay cuatro tipos de personas
en este mundo: Quienes han sido cuidadores
Quienes actualmente son cuidadores
Quienes serán cuidadores
Quienes necesitarán cuidadores*

ROSALYNN CARTER

**HELPING YOURSELF HELP OTHERS: A BOOK FOR CAREGIVERS
(AYUDÁNDOTE A TI MISMO A AYUDAR OTROS: UN LIBRO PARA CUIDADORES)**

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA DE RECURSOS PARA CUIDADORES?

La Guía de recursos para el cuidador de la Sociedad Americana Contra El Cáncer es una herramienta para las personas que cuidan a alguien con cáncer

Puede ayudarle a:

- Aprender cómo cuidar de sí mismo como cuidador.
- Comprender mejor por lo que está pasando su ser querido.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento y de cuidado.
- Tomar medidas para ayudar a proteger su salud y bienestar.
- Encontrar recursos importantes para obtener ayuda y apoyo.

Puede encontrar información sobre un tipo específico de cáncer y su tratamiento en nuestro sitio web, cancer.org/es, o bien puede llamar y hablar con uno de nuestros especialistas atentos y capacitados al **1-800-227-2345**. Envíenos un correo electrónico a caregiving@cancer.org si tiene preguntas sobre la Guía de recursos para el cuidador. Visite: cancer.org/cuidadores para obtener más información sobre cómo apoyamos a los cuidadores.

La serie de videos de apoyo para cuidadores de la Sociedad Americana Contra El Cáncer está disponible para ayudarle con todo, desde consejos de cuidado personal hasta capacitación para el cuidado físico de su ser querido.

Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver estos videos.

UN RECURSO QUE ES FUNDAMENTAL PARA SUS NECESIDADES

La Guía de recursos para el cuidador no debe seguirse como un libro que se lee de principio a fin. Más bien, utilice el índice para encontrar la información que se aplique a sus necesidades actuales como cuidador. Utilice las pestañas de sección y las páginas de notas dedicadas para ayudarle a organizar su información, basándose en cada uno de estos temas:

- **El cuidado de un paciente con cáncer:** proporciona información sobre lo que hacen los cuidadores y cómo su rol es importante en la experiencia con el cáncer; también brinda consejos para ser un cuidador eficaz.
- **El cuidado personal del cuidador:** proporciona información sobre opciones de estilos de vida saludables junto con guías para apoyar la actividad física y una dieta saludable.
- **Comunicación:** herramientas para ayudarle a expresar pensamientos y sentimientos sobre el cáncer a su ser querido y a su equipo de atención médica contra el cáncer.
- **Información sobre el cáncer:** proporciona información básica sobre qué es el cáncer, cómo se desarrolla, mitos comunes sobre el cáncer, cómo se trata el cáncer y cómo las personas pueden

cambiar tanto física como mentalmente como resultado de tener cáncer; aborda las consecuencias financieras del cáncer.

- **Tratamiento del cáncer:** describe de manera concisa la cirugía, la quimioterapia y la radiación y sus respectivos efectos secundarios; también brinda recursos en caso de que el tratamiento deje de funcionar.
- **La nutrición del paciente:** describe cómo ingerir los tipos correctos de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar a los pacientes a sentirse mejor y mantenerse más fuertes.
- **Afrontamiento:** describe las preocupaciones emocionales más comunes en torno al cáncer (p. ej. ansiedad, miedo y depresión) y cómo los cuidadores pueden ayudar a los pacientes a afrontarlas.
- **Recursos para cuidadores:** describe los grupos de apoyo y recursos en línea que se ofrecen a través de la Sociedad Americana Contra El Cáncer y más allá, así como los grupos de apoyo en persona que se ofrecen en varias comunidades en todo el país.



SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER

GUÍA DE RECURSOS PARA EL CUIDADOR

Índice

El cuidado de un paciente con cáncer	VII
CÓMO CUIDAR A UN SER QUERIDO CON CÁNCER	1
¿QUÉ ES UN CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER?	1
¿QUÉ HACE UN CUIDADOR?	1
¿CÓMO SE SIENTE SER UN CUIDADOR?	5
¿QUÉ PASA SI USTED NO QUIERE SER UN CUIDADOR?	5
USTED TAMBIÉN DEBERÁ CUIDARSE	6
TÓMESE UN DESCANSO O UN TIEMPO PARA USTED MISMO	7
CONOZCA SUS LIMITACIONES	8
CÓMO ENCONTRAR APOYO PARA USTED	8
PIDA AYUDA A OTROS	9
CÓMO CUIDAR A SUS HIJOS DURANTE ESTE TIEMPO	10
CÓMO EQUILIBRAR EL TRABAJO CON SER UN CUIDADOR	10
CÓMO MANTENER SU COBERTURA DE SALUD SI TIENE QUE DEJAR SU TRABAJO	11
SI COMETE ERRORES	12
CÓMO TOMAR DECISIONES DE SALUD COMO CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER	12
El cuidado personal del cuidador	17
NO OLVIDE CUIDARSE	19
COMA DE MANERA SALUDABLE	19
EVITE O LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL	20
HAGA ACTIVIDAD FÍSICA	20
PROTEJA SU PIEL	21
ALÉJESE DE LOS PRODUCTOS DE TABACO	21
HÁGASE SUS PRUEBAS DE DETECCIÓN DEL CÁNCER	22
La comunicación	25
CÓMO COMUNICARSE CON SU SER QUERIDO	27
¿CÓMO HABLAR CON ALQUIEN QUE TIENE CÁNCER?	27
ACERCA DEL CÁNCER	27
ALGUNAS MANERAS EN QUE LAS PERSONAS HACEN FRENTE A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER	28
LA COMUNICACIÓN	29
CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES DE PACIENTES CON CÁNCER	29
VIVIR CON CÁNCER	34
LA REHABILITACIÓN	35
CÓMO BRINDAR APOYO A SU SER QUERIDO	35
PREOCÚPESE POR USTED, EL CUIDADOR	36

Información sobre el cáncer.....37

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL CÁNCER Y SU IMPACTO.....	39
¿QUÉ ES EL CÁNCER?.....	39
¿CÓMO NOS ADAPTAMOS A LA NOTICIA DE UN DIAGNÓSTICO?.....	41
¿EL CÁNCER ES CONTAGIOSO?.....	42
¿EL CÁNCER ES CAUSADO POR EL ESTRÉS?.....	42
¿EL CÁNCER SIEMPRE CAUSA DOLOR?.....	42
¿MI SER QUERIDO TENDRÁ CAMBIOS FÍSICOS?.....	43
¿CÓMO SE VERÁN AFECTADAS LAS EMOCIONES DE MI SER QUERIDO?.....	43
¿CÓMO PUEDE ALGUIEN HACER FRENTE AL CÁNCER?.....	44
¿QUÉ DEBO DECIRLE A MI SER QUERIDO CON CÁNCER?.....	45
¿CÓMO CONTROLLO LA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD CON MI SER QUERIDO CON CÁNCER?.....	46
¿CÓMO SOBRELLEVAMOS LA INCERTIDUMBRE?.....	46
¿PUEDE MI SER QUERIDO SEGUIR TRABAJANDO DURANTE EL TRATAMIENTO?.....	47
¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES TRABAJAR CUANDO SE TIENE CÁNCER?.....	48
¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL REGRESO DE MI SER QUERIDO AL TRABAJO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO?.....	48
¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LA COBERTURA DE SALUD DE MI SER QUERIDO?.....	48
¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL CÁNCER LA SITUACIÓN FINANCIERA DE UNA PERSONA?.....	50
¿CÓMO LIDIAR CON TODOS LOS PROBLEMAS DE DINERO?.....	51
¿CUÁLES SON LOS TEMAS LEGALES COMUNES?.....	51

Tratamiento del cáncer.....53

CÓMO COMPRENDER EL PROCESO DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER.....	55
¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL TRATAMIENTO?.....	55
¿CÓMO LIDIAMOS CON LOS RETRASOS MÉDICOS?.....	56
CIRUGÍA.....	56
QUIMIOTERAPIA.....	59
RADIACIÓN.....	63
OTROS MEDICAMENTOS QUE SE UTILIZAN PARA TRATAR EL CÁNCER.....	68
¿QUÉ SON LOS CUIDADOS PALIATIVOS?.....	69
¿QUÉ SUCEDE CUANDO FINALIZA EL TRATAMIENTO?.....	70
¿QUÉ PASA SI EL TRATAMIENTO NO SE DETIENE?.....	72
¿QUÉ PASA SI EL CÁNCER REGRESA?.....	72
CUANDO EL TRATAMIENTO DEJA DE AYUDAR, ¿CÓMO SE SIGUE?.....	72
¿QUÉ HAGO SI MI SER QUERIDO DECIDE SUSPENDER EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER?.....	73
DIRECTIVAS POR ANTICIPADO Y TESTAMENTOS EN VIDA.....	74
¿QUÉ ES UNA DIRECTIVA POR ANTICIPADO?.....	74
¿QUÉ ES UN TESTAMENTO EN VIDA?.....	74
¿QUÉ ES UN PODER NOTARIAL DE DURACIÓN INDEFINIDA PARA LA ATENCIÓN MÉDICA?.....	75



¿POR QUÉ SE NECESITA UNA DIRECTIVA POR ANTICIPADO?	75
¿PUEDE MI SER QUERIDO TENER UN TESTAMENTO EN VIDA Y UN PODER NOTARIAL PARA LA ATENCIÓN MÉDICA?	76
CÓMO ENFRENTAR EL FINAL DE LA VIDA	76
ESTAR PRESENTE	76
CÓMO HABLAR DE LA MUERTE Y DE MORIR	76
La nutrición del paciente	78
LA NUTRICIÓN DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO	80
UNA VEZ QUE COMIENZA EL TRATAMIENTO	82
COMER BIEN DESPUÉS DEL TRATAMIENTO	88
Afrontamiento	93
CÓMO HACER FRENTE AL CÁNCER	95
EMOCIONES COMUNES DESPUÉS DE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER	95
CÓMO OFRECER APOYO EMOCIONAL	99
CÓMO COMPARTIR INQUIETUDES CON EL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA CONTRA EL CÁNCER	99
ANGUSTIA Y NECESIDADES INSATISFECHAS DEL CUIDADOR	100
LISTA DE CONTROL DE LA ANGUSTIA DEL CUIDADOR	101
LISTA DE CONTROL DE AFRONTAMIENTO PARA LOS CUIDADORES	103
Recursos para el cuidador	105
LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER Y OTROS RECURSOS	107
PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER	107
MATERIALES DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER	108
ORGANIZACIONES NACIONALES Y SITIOS WEB*	109
Agradecemos sus comentarios...	113

©2023, American Cancer Society, Inc. Todos los derechos reservados.

Esta Guía de Recursos para el Cuidador está protegida por los derechos de autor de American Cancer Society, Inc. (ACS, siglas en inglés). Al descargar, imprimir y/o utilizar esta guía, usted acepta que ACS es la propietaria de la guía y que su uso de la Guía será únicamente para fines no comerciales y personales. La Guía no puede modificarse de ninguna manera ni usarse para declarar o implicar que ACS le respalda a usted o sus productos o servicios o de forma alguna. Los derechos de uso y las restricciones también se pueden encontrar en nuestra Política de uso de contenido. Esta guía se proporciona "tal como está" y solo para Información general. No pretende ser un consejo médico y no debe considerarse como un sustituto de la consulta profesional con un proveedor de atención médica calificado y familiarizado con sus necesidades médicas individuales.

[illegible][illegible]



El cuidado de un paciente con cáncer

CÓMO CUIDAR A UN SER QUERIDO CON CÁNCER

¿QUÉ ES UN CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER?.....	1
¿QUÉ HACE UN CUIDADOR?	1
¿CÓMO SE SIENTE SER UN	5
CUIDADOR?.....	5
¿QUÉ PASA SI USTED NO QUIERE SER UN CUIDADOR?.....	5
USTED TAMBIÉN DEBERÁ CUIDARSE.....	6
TÓMESE UN DESCANSO O UN TIEMPO PARA USTED MISMO.....	7
CONOZCA SUS LIMITACIONES.....	8
CÓMO ENCONTRAR APOYO PARA USTED.....	8
PIDA AYUDA A OTROS.....	9
CÓMO CUIDAR A SUS HIJOS DURANTE ESTE TIEMPO.....	10
CÓMO EQUILIBRAR EL TRABAJO CON SER UN CUIDADOR.....	10
CÓMO MANTENER SU COBERTURA DE SALUD SI TIENE QUE DEJAR SU TRABAJO.....	11
SI COMETE ERRORES.....	12
CÓMO TOMAR DECISIONES DE SALUD COMO CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER.....	12





CÓMO CUIDAR A UN SER QUERIDO CON CÁNCER

¿QUÉ ES UN CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER?

Un cuidador es la persona que por lo general ayuda a una persona con cáncer y no recibe remuneración por hacerlo. En la mayoría de los casos, el cuidador principal suele ser el cónyuge, la pareja, los padres o un hijo adulto.

Cuando la familia no está cerca, amigos cercanos, compañeros de trabajo o vecinos pueden desempeñar este rol.

El cuidador tiene un rol clave en el cuidado de su ser querido. El apoyo de un cuidador bueno y confiable es fundamental para el bienestar físico y emocional de las personas con cáncer.

Hoy en día, la mayoría de los tratamientos contra el cáncer se administran en centros ambulatorios. Esto significa que cada vez más personas reciben atención en el hogar y necesitan a alguien que les proporcione cuidados diarios. Como resultado, los cuidadores desempeñan muchas funciones, que cambian durante y después del tratamiento del cáncer.

Como cuidador, usted tiene una gran influencia en cómo la persona con cáncer afronta su enfermedad. Su aliento puede ayudarles a adherirse a lo que suele ser un plan de tratamiento exigente y a tomar otras medidas para mejorar, como comer sano o descansar lo suficiente.

¿QUÉ HACE UN CUIDADOR?

Los cuidadores brindan atención física y emocional y ayudan con tareas que la persona con cáncer no puede realizar por sí misma. Es posible que necesite ayudar a alimentar, vestir y bañar a su ser querido.

Puede organizar horarios, gestionar cuestiones del seguro médico y proporcionar transporte. Puede ser asistente legal, administrador financiero y ama de casa. Es posible que deba encargarse de algunas de las tareas diarias de la persona con cáncer e incluso satisfacer las necesidades de otros miembros de la familia.

Además de encargarse de las tareas diarias normales, también se convertirá en una parte importante del equipo de atención médica contra el cáncer. Esta apretada agenda podría dejarle poco tiempo para atender sus propias necesidades. Asimismo, es posible que sienta la necesidad de rechazar oportunidades laborales, trabajar menos horas o incluso jubilarse anticipadamente para cumplir con las exigencias de ser cuidador. Es normal tener menos oportunidades de interacción social debido a sus responsabilidades del cuidado, lo que a veces puede resultar en aislamiento, soledad y depresión.

Los cuidadores ayudan a resolver problemas

Una persona con cáncer enfrenta muchos desafíos nuevos. Como su cuidador, usted puede ayudarle a enfrentar estos desafíos y lidiar con cualquier problema que se presente.

La mejor manera de priorizar y abordar los problemas es primero intentar comprender el problema, así como los resultados deseados. Los cuidadores que son realistas, pero positivos; cuidadosos, pero creativos; y centrados, pero flexibles, son fuentes de fortaleza y seguridad para las personas con cáncer.

Una buena comunicación con la persona a la que cuida es la parte más importante de su rol. Aquí de detallan algunas cosas que puede intentar hacer para mantener involucrado a su ser querido:

- ☐ Ayudarle a vivir una vida lo más normal posible.
- ☐ Animarle a compartir sentimientos y apoyar sus esfuerzos por compartir.
- ☐ Hacerle saber a su ser querido que está disponible, pero no le presione.
- ☐ Recordar que las personas se comunican de diferentes maneras.
- ☐ Seguir las indicaciones de la persona con cáncer.
- ☐ Ser realista y flexible acerca de las cosas que espera hablar y ponerse de acuerdo. Respetar su necesidad de estar solo. A veces, todos necesitamos tiempo a solas, incluso usted.

Por ejemplo, supongamos que la persona a la que está cuidando tiene una disminución en su recuento de glóbulos blancos, presenta fiebre y, como resultado, necesita estar en el hospital. Esto puede resultar muy perturbador y verse como un contratiempo.

Usted puede:

- Ayudar a aliviar las preocupaciones de su ser querido indicándole que necesitará estar en el hospital sin compañía por un corto tiempo hasta que un tratamiento con antibióticos tenga la infección bajo control.
- Asegurarse de que la persona a su cuidado tenga todo lo que necesita mientras esté en el hospital, como una lista de todos los medicamentos que toma en casa, incluidos los que son para otros problemas de salud.
- Informar a todos los médicos que atienden a su ser querido, sobre la infección y que se encuentra en el hospital.
- Asegurarse de que se hayan hecho arreglos para que siga tomando antibióticos en casa o como paciente ambulatorio después de salir del hospital. Si es necesario realizar visitas diarias a la clínica ambulatoria para que se le administren antibióticos por vía intravenosa (IV), puede coordinar con personas que les ayuden tanto para ir como para regresar del centro de tratamiento todos los días.





Este tipo de tareas puede ser demasiado para su ser querido mientras lucha contra una infección. Ayudar a gestionar estas tareas puede brindarle la tranquilidad de que este problema a corto plazo se puede controlar y resolver.

Los cuidadores son parte del equipo de atención médica contra el cáncer

Usted pasará a formar parte de un equipo de atención médica contra el cáncer compuesto por la persona con cáncer, otros familiares y amigos, y el personal médico. Como cuidador, es posible que trabaje en estrecha colaboración con este equipo de atención médica, haciendo cosas como:

- Administrar medicamentos
- Controlar los efectos secundarios
- Informar problemas
- Tratar de mantener informados a otros familiares y amigos de lo que está sucediendo.
- Ayudar a decidir si un tratamiento está funcionando

Como parte del equipo, ayudará a coordinar la atención de su ser querido. Es posible que deba realizar un seguimiento de las recetas, saber qué pruebas se deben realizar y asegurarse de que todos los médicos involucrados sepan lo que está sucediendo. Es posible que se encuentre evitando confusiones y realizando un seguimiento del papeleo.

Un buen cuidador es un recurso fundamental para la atención médica, la única persona que lo sabe todo. No tenga miedo de hacer preguntas y tomar notas durante las visitas al médico. Conozca quiénes son los miembros del equipo de atención médica contra el cáncer y cómo comunicarse con ellos. Obtener el apoyo y la información adecuados puede ser de ayuda tanto para usted como para su ser querido con cáncer.

Los cuidadores involucran a la persona con cáncer

Una buena comunicación con la persona a la que cuida es la parte más importante de su rol. Es posible que a su ser querido le resulte difícil participar en la planificación y la toma de decisiones diarias y al mismo tiempo sobrellevar los efectos físicos, emocionales y sociales del cáncer y su tratamiento. Su trabajo es involucrar a la persona a la que cuida tanto como sea posible, para que sepa que está haciendo su parte para mejorar. Aquí se brindan algunas sugerencias que usted puede intentar hacer para mantener involucrado a su ser querido:

- Ayudarle a vivir una vida lo más normal posible. Para hacer esto, puede comenzar ayudando a que decida qué actividades son las más importantes. Es posible que necesite dejar de lado aquellas que son menos importantes para poder hacer las cosas que más disfruta.

- Anímele a compartir sentimientos y apoye sus esfuerzos por compartir. Por ejemplo, si empieza a hablarle acerca de sus sentimientos sobre el cáncer, no cambie de tema. Escúchele y déjele hablar. Quizás usted también quiera compartir cómo se siente.
- Decirle a su ser querido que está disponible, pero no le presione. Por ejemplo, si está intentando hacer algo, como vestirse solo, es posible que tenga dificultades, pero es importante para él poder hacerlo. Es posible que desee hacerlo por sí mismo, es mejor dejarle decidir cuándo necesita ayuda.
- Recuerde que las personas se comunican de diferentes maneras. Intente compartir escribiendo o usando gestos, expresiones o el contacto físico. A veces, puede resultar muy difícil decir lo que siente, pero un gesto como tomarse de las manos puede mostrar cómo se siente.
- Siga las indicaciones de la persona con cáncer. Algunas personas son muy privadas mientras que otras hablarán más sobre lo que están pasando. Respete la necesidad de la persona de compartir o su necesidad de permanecer en silencio.
- Sea realista y flexible acerca de las cosas que espera hablar y ponerse de acuerdo. Es posible que necesite o quiera hablar, sólo para descubrir que su ser querido no quiere hacerlo en ese momento.
- Respete la necesidad de estar a solas. A veces, todos necesitamos tiempo a solas, incluso usted.

Es posible que descubra que la persona a la que cuida se comporta de manera diferente: enojada, callada y retraída, o simplemente triste. Si tiene la sensación de que no le está hablando para no herir sus sentimientos, asegúrese de que sepa que siempre está abierto a escuchar, incluso cuando se trata de temas difíciles. Si continúa comportándose de forma muy triste o retraída, tal vez desee hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer acerca de lo que podría estar causándolo y qué se puede hacer al respecto.



Visite: cancer.org/es para leer **Cambios emocionales, de salud mental y de ánimo** para informarse más al respecto.

Los cuidadores se encargan de las tareas cotidianas

Hay otras tareas rutinarias que usted podría realizar como cuidador. Aquí hay algunas cosas que podría ayudar a hacer a la persona con cáncer o, en algunos casos, incluso hacer por ellos:

- Hacer las compras y preparar comidas
- Comer
- Tomar medicamentos
- Bañarse, arreglarse y vestirse
- Ir al baño
- Limpiar la casa y lavar la ropa
- Pagar facturas
- Encontrar apoyo emocional
- Ir y venir de citas médicas, pruebas y tratamientos
- Controlar problemas médicos en el hogar
- Coordinar la atención del cáncer
- Decidir cuándo buscar atención médica o consultar a un médico si surgen nuevos problemas

Ser cuidador puede resultar muy agotador, tanto mental como físicamente. Puede terminar anteponiendo el bienestar de la persona a la que cuida por encima del suyo propio. Su amor por esta persona puede darle la energía y el impulso que necesita para ayudarlo a superar este momento difícil. Sin importar cómo lo vea, ¡brindar cuidado es un trabajo difícil!

¿CÓMO SE SIENTE SER UN CUIDADOR?

A pesar de los muchos desafíos que implica cuidar a una persona con cáncer, muchas personas encuentran satisfacción personal al ser cuidadores. Tal vez lo vea como un rol significativo que le permite mostrar su amor y respeto por la persona. También puede sentirse bien ser útil y saber que un ser querido le necesita.

Es posible que descubra que brindar cuidado enriquece su vida. Es posible que sienta una profunda sensación de satisfacción, confianza y logro al cuidar de alguien. También puede aprender sobre fortalezas y habilidades internas que ni siquiera sabía que tenía y encontrar un mayor sentido de propósito para su propia vida.

El rol de cuidador también puede abrir puertas a nuevos amigos y relaciones. A través de un grupo de apoyo, puede conocer personas que han enfrentado el mismo tipo de problemas. El brindar cuidado también puede unir a las familias y ayudar a las personas a sentirse más cercanas a la persona que necesita cuidados.

Cuidar a alguien también puede ser frustrante y estresante. Es posible que note sus propios sentimientos de angustia emocional. Es posible que sienta tristeza y pena por la enfermedad de su ser querido y también que sienta agobio o frustración al intentar abordar muchos problemas difíciles.

Los cuidadores pueden presentar síntomas físicos, como cansancio y dificultad para dormir. Es más probable que esto se convierta en un problema si no puede obtener el apoyo que necesita y no se cuida, en especial si intenta afrontar todo sin apoyo, incluso cuando su propia calidad de vida se ve afectada.

¿QUÉ PASA SI USTED NO QUIERE SER UN CUIDADOR?

Es bastante normal sentirse abrumado, agobiado e incluso atrapado en ocasiones mientras cuida a alguien. Si su familia ha tenido relaciones problemáticas en el pasado, es posible que se pregunte: “¿Por qué yo?” Es posible que sienta que el rol de cuidador le fue impuesto sin su consentimiento.

Es posible que no se sienta preparado o incluso que se sienta incapaz de manejar las responsabilidades y sentimientos que esta tarea conlleva. Es posible que sienta presión por parte de familiares, amigos y miembros del equipo de atención médica contra el cáncer para brindar atención, a pesar de tener poco o ningún deseo o capacidad para hacerlo.





Si se convirtió en cuidador debido a los deseos de otras personas, debe pensar en cómo se siente al ser presionado a brindar cuidados. Los sentimientos encontrados al inicio de este rol pueden resultar en una mayor sensación de frustración más adelante. Debe decidir cuáles son sus límites y darlos a conocer lo antes posible, antes de que las exigencias del cuidado se conviertan en un problema. No es fácil hacerlo cuando otros se resisten al cambio, y puede requerir mucha valentía. Si sabe que va a enfrentar resistencia, hable primero con el equipo de atención médica contra el cáncer de la persona. O bien puede solicitar una derivación para poder hablar con alguien sobre sus problemas para brindar cuidados.

Abordar estos problemas a tiempo puede ayudarlo a obtener el apoyo que necesita y, si es necesario, hacer otros planes de cuidado. En situaciones como esta, puede resultar útil encontrar a alguien que le ayude con el cuidado para que sepa desde el principio que el rol será compartido. También puede ser mejor encontrar a otra persona que actúe como el cuidador principal.

USTED TAMBIÉN DEBERÁ CUIDARSE

Es difícil planificar para un problema de salud importante como el cáncer. De repente, se le pide que cuide a la persona con cáncer y también se le necesita para ayudar a tomar decisiones sobre la atención médica y el tratamiento. Nada de esto es fácil. Habrá momentos en los que sabrá que lo ha hecho bien y otros en los que simplemente querrá rendirse. Es normal.

Hay muchas causas de estrés y angustia entre los cuidadores de pacientes con cáncer. Además de sobrellevar una crisis de cáncer que afecta a un ser querido, probablemente tendrá que sobrellevar inquietudes relacionadas con un futuro incierto, preocupaciones financieras, decisiones difíciles y cambios de estilo de vida inesperados y no deseados. El miedo, la desesperanza, la culpa, la confusión, la duda, el enojo y la impotencia pueden pasar factura tanto a la persona con cáncer como a su cuidador. Y si bien la atención tiende a centrarse en la persona a la que cuida, todo esto también afectará su salud física y mental.

Al cuidar de sí mismo, estará en mejores condiciones para cuidar a su ser querido. Puede empezar poniendo límites a lo que espera de usted mismo. Sepa que cuidar a alguien con cáncer puede ser un trabajo abrumador. Es mejor pedir ayuda antes de que se acumule el estrés. A continuación se muestran algunas formas de atender sus propias necesidades y sentimientos:

Planifique cosas que disfruta

Hay tres tipos de actividades que debería considerar realizar por usted mismo:

- Aquellas que involucran a otras personas, como almorzar con un amigo
- Aquellas que le dan una sensación de logro, como hacer ejercicio o terminar un proyecto
- Aquellas que hacen que se sienta bien o relajado, como ver una película divertida o dar un paseo

Obtenga ayuda profesional si cree que la necesita

A veces es normal sentirse abrumado por las responsabilidades del cuidador. Pero si se convierte en un problema constante, es posible que deba consultar a un profesional de la salud mental. A continuación se brinda una lista de signos graves de problemas. Obtenga ayuda profesional si:

- ☐ Siente depresión, enfermedad física o desesperación
- ☐ Siente deseos de hacerse daño o de lastimar o gritar a la persona a la que cuida
- ☐ Depende demasiado del alcohol o de drogas recreativas
- ☐ Pelea con su cónyuge, hijos, hijastros u otros familiares y amigos
- ☐ Ya no está cuidando de sí mismo

TÓMESE UN DESCANSO O UN TIEMPO PARA USTED MISMO

La mayoría de los cuidadores dudan en tomarse un descanso de sus responsabilidades de cuidado, incluso por poco tiempo. De hecho, la mayoría probablemente se sentiría culpable si lo hiciera. Pero nadie puede ser cuidador todos los días, las 24 horas del día, durante muchos meses e incluso años. Intente salir de casa y alejarse de su ser querido todos los días, aunque solo sea para dar un paseo corto o comprar comida. Si no puede dejarle sin compañía y no tiene amigos o familiares que le releven, es posible que desee buscar la ayuda de un programa de cuidados de relevo.

El cuidado de relevo proporciona un descanso muy necesario

Cuidado de relevo es el término que se utiliza para describir el alivio a corto plazo para quienes cuidan a familiares que de otro modo necesitarían atención profesional. El relevo es un breve descanso de los desafíos de ser un cuidador. Se ha demostrado que ayuda a los cuidadores familiares a mantenerse saludables y mejorar su sensación de bienestar.

En la mayoría de los casos, el cuidador de relevo llega al hogar y conoce a la persona con cáncer, la rutina familiar y aspectos como dónde se guardan los medicamentos. Los servicios de una persona de compañía son una opción de relevo.

A veces, grupos cívicos locales, iglesias o grupos religiosos y otras organizaciones comunitarias ofrecen estos servicios. Una persona de compañía habitual puede brindar cuidados de relevo de forma cordial durante unas horas, una o dos veces por semana. Asegúrese de que la persona de compañía sepa qué hacer si surge una emergencia mientras usted no está.

Otro tipo de cuidado de relevo utiliza un centro local especializado donde su ser querido puede quedarse durante unos días o incluso unas semanas. Esto le brinda la oportunidad de tomarse un descanso del cuidado y al mismo tiempo, recuperar energías durante periodos más prolongados.

Dependiendo del estado en el que viva, Medicaid o Medicare pueden ayudar a cubrir los costos del cuidado de relevo. Además, consulte el plan de la cobertura de salud para ver qué tipo de ayuda de relevo le puede ofrecer.

CONOZCA SUS LIMITACIONES

Lo más importante es que no intente hacerlo todo usted sin apoyo. Brindar cuidados sin ayuda durante cualquier periodo de tiempo no es realista. Contáctese con otras personas. Involúcrelas en su vida y en las cosas que debe hacer por su ser querido.

Algunos cuidadores sienten que tienen que hacerlo todo sin apoyo. Es posible que consideren que, como pareja, hermano o hijo adulto, ellos son los únicos responsables del ser querido enfermo. Les resulta difícil admitir que no pueden hacerlo todo y seguir manteniendo su propia salud y cordura. Harán lo imposible por satisfacer todas las necesidades de su ser querido. Algunos se sienten culpables si no pueden hacerlo todo y dicen que se sienten “egoístas” si piden ayuda.

Establezca límites realistas sobre lo que puede hacer. Por ejemplo, si tiene una lesión en la espalda, y/o si su ser querido es demasiado grande para que usted le levante, es posible que no pueda ayudarlo a darse vuelta en la cama, o no pueda levantarlo solo ni sostenerle cuando se cae. Hay formas de ayudar de manera segura a una persona a sentarse o caminar, pero debe aprender a hacerlo sin lastimarse. Aquí es donde se necesita la ayuda de expertos; los enfermeros de atención domiciliar o los fisioterapeutas pueden mostrarle cómo hacerlo de forma segura. También pueden ayudarlo a conseguir equipo especial, si es necesario.

Su propia salud y seguridad deben ser lo primero si quiere seguir ayudando a su ser querido.

Cuando necesite ayuda, recurra a otras personas, incluidos profesionales. Hable con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre lo que está haciendo y dónde necesita ayuda. Involúcrelos en su vida y en el cuidado de su ser querido.

CÓMO ENCONTRAR APOYO PARA USTED

El apoyo de amigos y familiares es clave tanto para la persona con cáncer como para el cuidador. Hay muchos tipos de programas de apoyo, incluida la orientación individual o grupal y los grupos de apoyo. Un grupo de apoyo puede ser una herramienta poderosa tanto para las personas con cáncer como para quienes se preocupan por ellas. Hablar con otras personas que se encuentran en situaciones como la suya puede ayudar a aliviar la soledad. También puede obtener ideas útiles de otras personas que podrían ayudarlo.

Hable con un enfermero o trabajador social o comuníquese con la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** para informarse acerca de los servicios y recursos disponibles. Hablar con otros cuidadores puede ayudarlo a sentirse menos solo.

Otras organizaciones cuentan con grupos en Internet e incluso orientación en línea. A través de grupos de apoyo en línea o en persona, las personas pueden compartir sus historias, brindar consejos prácticos y apoyarse mutuamente por medio de experiencias compartidas.

La religión puede ser una fuente de fortaleza para algunas personas. Algunos miembros del clero están especialmente capacitados para ayudar a las personas con cáncer y a sus familias. Las personas que no son religiosas pueden encontrar apoyo



***Las conexiones humanas
pueden ayudarle a
mantenerse fuerte. Informe
a la gente lo que necesita y
pida ayuda***

espiritual de otras maneras. La meditación, llevar un diario y estar al aire libre en la naturaleza son algunos ejemplos de diferentes formas en que una persona puede sentir que es parte de algo más grande que ella misma.

PIDA AYUDA A OTROS

Los cuidadores necesitan una variedad de servicios de apoyo para mantenerse saludables, ser buenos cuidadores y permanecer en el rol de cuidador. Sin embargo, a menudo no saben a dónde acudir en busca de ayuda ni cómo aceptarla.

Se ha demostrado que los cuidadores tienen menos angustia y se sienten menos agobiados cuando cuentan con apoyo social. Las conexiones humanas pueden ayudarle a mantenerse fuerte. Permita que las personas sepan lo que necesita y pida ayuda. No puede (ni debe intentar) ser responsable usted de todos los cuidados sin apoyo.

Necesita saber con quién puede hablar y con quién puede contar para obtener ayuda. Las familias que enfrentan el cáncer pueden volverse más fuertes. Si los miembros de su familia no ofrecen ayuda, o si necesita más ayuda de la que pueden brindarle, es posible que pueda establecer un círculo de amigos para ayudarle. Los miembros de su lugar de culto, los vecinos y otras personas pueden estar dispuestos a ayudar. Inclúyalos en las “reuniones familiares”. Comparta información con ellos sobre el estado de salud, las necesidades y la atención de su ser querido.

Permitir que otros ayuden puede aliviar un poco la presión y darle tiempo para que cuide de usted mismo. A menudo, los familiares y los amigos

quieren ayudar pero es posible que no sepan cómo o qué necesita. A continuación se brindan algunos consejos para incluir a familiares y amigos:

- Busque situaciones en las que necesite ayuda, como proporcionar comidas, traslados a las citas médicas, hacer compras, visitar a la persona con cáncer, cuidar niños, etc. Haga una lista o anótelas en un calendario.
- Organice reuniones familiares periódicas para mantener a todos involucrados. Utilice estas reuniones como sesiones de actualización y planificación del cuidado. Incluya a la persona con cáncer.
- Pregunte a familiares y amigos cuándo pueden ayudar y qué trabajos creen que pueden realizar. También puede contactar a una persona para un determinado pedido. Sea muy claro respecto de lo que necesita.
- A medida que reciba una respuesta de cada persona, anótela en su lista para asegurarse de que se hayan ocupado de lo que usted necesitaba.

Existen recursos en línea que pueden ayudarle a administrar su trabajo como cuidador. Algunos sitios ofrecen apoyo a las personas que cuidan a un ser querido que tiene cáncer.

Otros sitios tienen funciones como calendarios grupales para organizar ayudantes y áreas para crear sitios web personales a los que las personas interesadas pueden acceder para ponerse al día.

Para obtener consejos sobre cómo sobrellevar el rol de cuidador, visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre el Control del estrés.



Aprovechar al máximo los recursos disponibles es otra forma de ayudar a cuidarse mejor.

CÓMO CUIDAR A SUS HIJOS DURANTE ESTE TIEMPO

Si tiene niños pequeños, deberá descubrir cómo cuidar de ellos y de sus necesidades mientras cuida a la persona con cáncer. Hacer malabares con los horarios de los niños e intentar mantener sus vidas lo más normales posible a menudo requiere mucha más ayuda de amigos y familiares. A medida que organiza la atención para la persona con cáncer, es posible que también necesite recurrir a otros padres y amigos y vecinos de confianza para que le ayuden con sus hijos.

Los niños pueden sentir estrés en los miembros de su familia y notar que hay menos tiempo para ellos. Es posible que empiecen a tener problemas en la escuela o a comportarse como lo hacían cuando eran más pequeños. Aunque su tiempo sea limitado, deberá tomarse el tiempo para hablar con ellos y conocer sus miedos e inquietudes.

Para obtener más información, consulte: ***Apoyo a los niños cuando un familiar o ser querido tiene cáncer*** en: cancer.org/es.

CÓMO EQUILIBRAR EL TRABAJO CON SER UN CUIDADOR

El cuidado en sí puede ser un trabajo de tiempo completo; sin embargo, muchos cuidadores ya tienen trabajos remunerados. Esto puede provocar problemas laborales, como días perdidos, baja productividad e interrupciones en el trabajo. Algunos cuidadores incluso necesitan tomar licencias no remuneradas, rechazar ascensos o perder beneficios laborales. El estrés de cuidar a alguien además de preocuparse por conservar su trabajo puede ser abrumador. Tratar estas cuestiones es importante tanto para el empleador como para el empleado.

Habrán momentos en los que habrá mayores exigencias para el cuidador; por ejemplo, cuando a la persona se le diagnostica cáncer por primera vez, cuando recibe tratamiento del cáncer, cuando recibe tratamiento debido a la recurrencia de la enfermedad o se acerca al final de su vida. El cuidador empleado puede acabar teniendo que ausentarse de su trabajo remunerado para brindar cuidados.

Para las personas que desempeñan determinados tipos de trabajos (temporales, autónomos, consultores, empresarios), esto es muy difícil. Si no trabajan, no les pagan. Para aquellos con trabajos tradicionales en empresas más grandes, es posible que haya beneficios que les ayuden a ausentarse de su trabajo y aun así conservar su empleo.

Algunas personas pueden encontrarse sin nadie más que pueda ayudar a cuidar a la persona con cáncer a largo plazo y terminan cambiando a un trabajo a tiempo parcial o renunciando a sus trabajos por completo. Si usted necesita mantener su trabajo pero las interrupciones y el tiempo fuera del trabajo le están causando problemas, es posible que desee buscar un horario diferente que se ajuste a los momentos en que su ser querido más lo necesita. Algunas empresas le permiten tomar una licencia remunerada si está cuidando a su cónyuge o a un pariente cercano. Por ejemplo, es posible que pueda trabajar media jornada o turnos divididos, o tomarse un día libre a la semana para las visitas médicas.

Si necesita ausentarse del trabajo, hable con su jefe o con la oficina de recursos humanos. Si su lugar de trabajo tiene un Programa de ayuda al empleado, averigüe lo que ofrece. Algunos ofrecen servicios de orientación gratuitos o a precio reducido para problemas económicos, estrés y depresión.

La Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, siglas en inglés) garantiza hasta 12 semanas de licencia al año para cuidar a un familiar gravemente enfermo (cónyuge, padre o hijo). Sólo se aplica a empresas más grandes y no todos los empleados califican para la misma. Si no puede, o no desea dejar de trabajar, es posible que pueda tomarse una licencia no remunerada bajo la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA).

Consulte la **Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act)** en: cancer.org/es para obtener más información general sobre la FMLA y acceder a las hojas informativas publicadas en el sitio web del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

CÓMO MANTENER SU COBERTURA DE SALUD SI TIENE QUE DEJAR SU TRABAJO

Cuando los cuidadores renuncian a sus trabajos; por lo general, pierden la cobertura de seguro médico de su empleador, así como su fuente de ingresos. Es muy importante que siga teniendo algún tipo de cobertura de atención médica. Si puede pagar su propio seguro médico, COBRA (Ley Ómnibus Consolidada de Reconciliación Presupuestaria) le permitirá tener cobertura durante algunos meses después de dejar su trabajo. Otra opción podría ser el seguro médico del Mercado de Cobertura de Salud.

Consulte: **Tipos de planes de seguro médico** en cancer.org/es para obtener información detallada sobre cómo gestionar la cobertura de seguro médico, incluida COBRA.

Llame al **1-800-227-2345** para obtener derivaciones a programas que ofrecen asistencia financiera relacionada con la cobertura de medicamentos recetados y ayuda con copagos.



SI COMETE ERRORES

Sin importar lo que haga, es muy probable que llegue a un punto en el que sienta que ha fracasado de alguna manera. Parece obvio que, como cuidador, usted hace lo mejor que puede. Intente incluir a la persona con cáncer, a otros familiares preocupados y a amigos cercanos en las discusiones importantes. Siempre intenta tomar decisiones que sean lo mejor para la persona a la que cuida, decisiones con las que ambos puedan vivir. Sin embargo, a veces sentirá que podría haber manejado mejor una situación o haber hecho algo de mejor manera.

En estos momentos, es importante no culparse. Encuentre una manera de perdonarse a sí mismo y seguir adelante. Es útil tener en cuenta que seguirá cometiendo errores, al igual que todos los demás. Intente mantener el sentido del humor al respecto, e intente reconocer también aquellas cosas que hace bien. A menudo, estas cosas son fáciles de pasar por alto. También es útil tener en cuenta por qué decidió asumir este rol, que a menudo es difícil y estresante.

Como cuidador, usted desempeña un rol importante y único a la hora de ayudar a su ser querido a superar su experiencia con el cáncer. La Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ofrecerle información, ayuda diaria y respuestas a sus preguntas. Llámenos al: **1-800-227-2345** si necesita ayuda para usted o su ser querido.

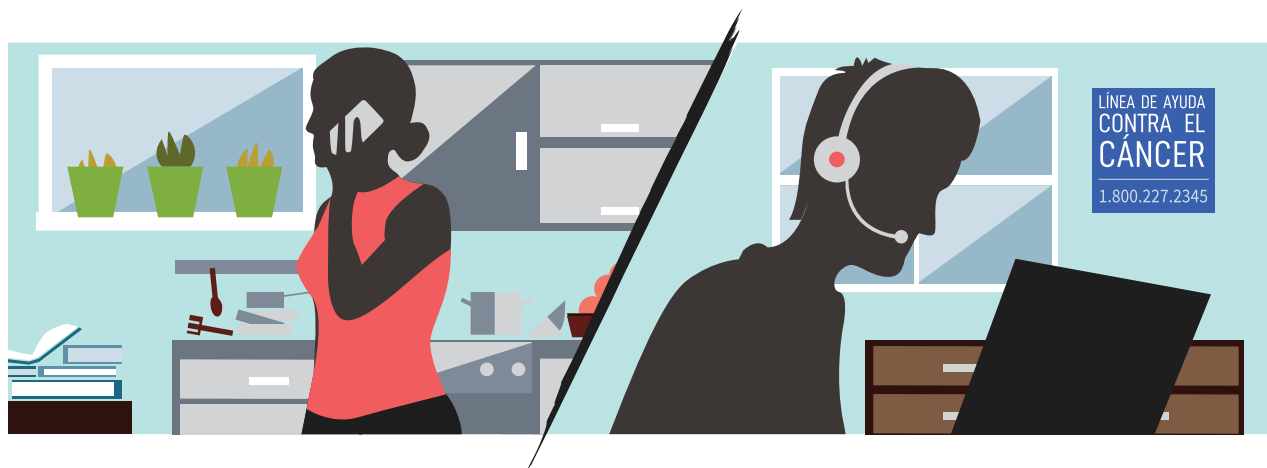
CÓMO TOMAR DECISIONES DE SALUD COMO CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER

El equipo de atención médica contra el cáncer siempre discutirá las decisiones de salud importantes con la persona con cáncer, siempre que ésta pueda pensar con claridad y compartir sus pensamientos. Se seguirán las decisiones de su ser querido siempre que no creen problemas de seguridad.

A veces lo que su ser querido desea no es lo que los demás desean o pueden hacer por él. Cuando una persona con cáncer necesita que se cumplan sus deseos, puede resultar difícil para quienes desean algo diferente.

¿Cómo sé lo que desea mi ser querido?

Es más fácil tomar decisiones cotidianas si comprende las preferencias, hábitos y valores de su ser querido. ¿Qué es lo más importante en la vida de su ser querido? Las opciones cotidianas incluyen decidir qué ponerse, cuándo bañarse o comer y qué más hacer después de eso. Pero cuando se trata de cáncer, incluso esas decisiones sencillas pueden resultar abrumadoras y difíciles de tomar. A veces, incluso una pequeña crisis puede hacer que la persona con cáncer no pueda expresar lo que desea o necesita. En la medida de lo posible, respete sus deseos, pero sea realista acerca de los límites de lo que usted y otros cuidadores pueden hacer.





¿Qué pasa si mi ser querido no hace las cosas por sí mismo?

Puede resultar frustrante cuando usted termina haciendo todo por su ser querido porque ya no intenta hacer las cosas por sí mismo.

A veces existen causas médicas o emocionales para el problema, como cansancio intenso (fatiga) o depresión clínica. Si no está seguro, lleve a la persona con cáncer al médico y explíquele el problema con claridad. El equipo de atención médica contra el cáncer puede ayudarle a determinar qué puede estar pasando.

No siempre es necesario y puede parecer difícil de hacer, pero a veces es posible que tenga que establecer límites.

Por ejemplo:

- Trate de determinar qué tareas de cuidado personal puede realizar su ser querido de manera segura, como bañarse, vestirse e ir al baño. Si no sabe qué cosas puede hacer la persona con cáncer, pida al equipo de atención médica contra el cáncer que le evalúe. Los trabajadores sociales y los profesionales de la salud ocupacional pueden ayudar con esto.
- Anímele a encargarse de sus cuidados personales tanto como sea posible.

- Anímele a hablar sobre las cosas que disfrutaban para que la conversación no sea siempre sobre el cáncer y las enfermedades.
- Permítale tomar tantas decisiones personales como pueda. Si se siente abrumado por las decisiones, ofrézcale opciones más sencillas diciéndole: “¿Preferirías pollo o pescado para cenar?” o “¿Preferirías usar tus pantalones azules o los marrones?”
- Involucre a otras personas si la persona con cáncer evita tratamientos o hace cosas que pueden causar daño. Los familiares pueden ser una gran fuente de influencia. Reúnalos para recibir apoyo. Una vez tomada una decisión, acéptela y siga adelante. Y si no está de acuerdo con la decisión que se tomó sobre el tratamiento, recuerde que es la decisión del paciente.

Recuerde que hay ayuda profesional disponible para usted. Es normal sentir frustración, molestia y estrés al cuidar a alguien con cáncer. Utilice los recursos y servicios del equipo de atención médica contra el cáncer cuando los necesite. Pueden ayudarle a encontrar el apoyo que necesita, como asesores de salud mental, servicios de atención domiciliar o asistencia financiera, para que tanto usted como la persona a la que cuida tengan la ayuda que necesitan.



¿Qué pasa si hay abuso en la familia?

Un diagnóstico de cáncer puede empeorar las conductas abusivas en familias que ya están tensas. La crisis de un diagnóstico de cáncer puede pasar factura tanto al cuidador como a la persona con cáncer. Cuidarse y obtener el apoyo que necesita puede ayudarle a ser un cuidador bueno y eficaz.

Las personas que padecen una enfermedad grave como el cáncer suelen ser vistas como víctimas de abuso, pero ¿qué pasa si son ellos los abusadores? Nuevamente, el estrés del cáncer puede hacer que su relación sea más difícil. Si el comportamiento abusivo comienza después del tratamiento del cáncer, el médico debe comprobar si existen razones médicas para ello. No acepte el abuso sólo porque la persona está enferma.

Puede haber momentos de malentendidos, tensión, dolor e ira, pero no todo el tiempo. Las emociones se deben expresar y aceptar. Los cuidadores y las personas que reciben cuidados deben tratarse mutuamente con respeto y no deberían temer el abuso emocional, verbal, físico o sexual. Hable con alguien del equipo de atención médica contra el cáncer si necesita ayuda.

¿Cuándo debo llamar al médico?

A veces es difícil saber si algo es “lo suficientemente grave” como para llamar al médico fuera de horario de oficina o en medio de la noche. Pregúntele al médico o al enfermero cuáles son los problemas por los que debe llamar de inmediato, sin importar la hora que sea. Esto puede ser fiebre, un dolor nuevo o algún otro problema. También puede preguntar qué cosas pueden esperar hasta el día siguiente o la próxima cita.

Asimismo, asegúrese de saber a quién llamar fuera del horario de atención, los fines de semana y los días festivos. Si no tiene acceso las 24 horas a alguien del equipo de atención médica contra el cáncer, averigüe qué debe hacer si surgen problemas. ¿Debería llamar a su farmacéutico si surgen problemas con los medicamentos? ¿Debería ir a la sala de emergencias? A menudo parece que los problemas surgen cuando el consultorio del médico está cerrado, así que asegúrese de contar con un plan de emergencia.

¿Qué pasa si es necesario trasladar o reubicar a la persona con cáncer?

Una conversación abierta y sincera con su ser querido y otros miembros de la familia es el primer paso para decidir si necesitan vivir en otro lugar por un tiempo. El cáncer y su tratamiento puede provocar confusión y olvidos, y puede empeorar los síntomas de otras afecciones como la demencia.

Las personas con cáncer a veces pueden ponerse en peligro al olvidarse de tomar medicamentos, no comer, salir de casa o desorientarse mientras cocinan. Pueden ser un peligro para ellos mismos y para los demás si comienzan a golpear, morder o arrojar cosas a sus cuidadores o familiares. En tales casos, el equipo de atención médica contra el cáncer necesita estar al tanto de estos comportamientos. Es posible que la persona con cáncer deba ser hospitalizada, si se puede tratar la causa del problema. Para problemas menos graves, como olvidos leves, inestabilidad para caminar y confusión menor ocasional, puede haber otras opciones. Nuevamente, informe al equipo de atención médica contra el cáncer sobre estos problemas para

averiguar si existe una razón médica para ellos y si se necesita tratamiento.

A veces, los problemas menos graves se pueden manejar en el hogar si alguien puede quedarse con la persona con cáncer en todo momento. No obstante, estos problemas merecen una discusión especial por parte de la familia. De lo contrario, los demás miembros de la familia podrían asumir que el cuidador será quien se quede en casa y brinde cuidados las 24 horas.

Las reuniones familiares con la persona que recibe el cuidado, su cónyuge, sus hijos, sus hermanos y otras personas clave pueden permitir que todos compartan sus pensamientos y le ayuden a decidir qué hacer. A veces estas charlas pueden ser muy difíciles y emotivas, pero será necesario tratar ciertos temas, entre ellos:

- La cantidad o tipo de atención necesaria. Por ejemplo, ¿su ser querido necesita supervisión las 24 horas? ¿Qué cosas puede hacer de forma segura sin ayuda?

- ¿Qué otros arreglos de vivienda están disponibles? ¿Puede mudarse con otro miembro de la familia? ¿Un apartamento más cerca del cuidador principal? ¿Una casa más pequeña? ¿Una comunidad de retiro (para personas de la tercera edad) independiente?

Esta conversación puede ser complicada si su ser querido a veces se siente confundido o tiene miedo. Es útil que el médico o un terapeuta ocupacional evalúe las necesidades de la persona con cáncer.

Por ejemplo, si su opinión profesional es que la persona no puede estar sola en absoluto y el único cuidador tiene que trabajar a tiempo completo para pagar la casa, se debe hacer algo diferente. La evaluación de un terapeuta ocupacional también puede indicarle si la persona a quien usted cuida puede mantenerse segura en el hogar si se realizan ciertas modificaciones. Pregúntele al médico si una derivación a un terapeuta ocupacional es lo correcto para su ser querido. Esto puede resultar más fácil si está en un hospital o en un centro de atención prolongada. Pregúntele al médico o enfermero acerca de obtener una evaluación de terapeuta ocupacional antes de que la persona con cáncer se vaya.

¿Es una opción una residencia de ancianos o un centro de atención prolongada?

Puede llegar el momento en que su ser querido necesite atención prolongada o atención en una residencia de ancianos. Aunque no esté con la persona todo el día, descubrirá que es su cuidador. Puede ser que simplemente se vea diferente, ya que usted ya no brinda toda la atención práctica.

Pero seguirá hablando con el personal del centro, visitando a su ser querido y manteniéndose en contacto con quienes le brindan atención.



Puede resultar útil tener una reunión familiar con al menos algunos miembros del equipo de atención médica contra el cáncer para poder obtener sus opiniones y apoyo.

También será el primero al que llamarán si surgen problemas. Su experiencia como cuidador le ayudará a sobrellevar cualquier situación que pueda surgir. También sabrá a quién llamar si necesita más ayuda.

¿Qué pasa si la persona con cáncer se niega a dejar el hogar?

A veces, una persona con cáncer decidirá que no desea vivir en otro lugar y se resistirá a dejar su hogar. Dejar el hogar es algo muy emotivo, aunque sea por poco tiempo, y las emociones ya están muy a flor de piel.

Es posible que sienta que ya no podrá establecer reglas ni controlar su propia vida, o tal vez tenga miedo de perder su independencia. Quizás no quiera sentir que es una carga para los demás. Y si ha vivido en el mismo lugar durante mucho tiempo, es probable que tenga fuertes vínculos con la comunidad, la familia, los amigos y los proveedores de atención médica, así como con la vida social y las rutinas diarias.

En algunos casos hay que ser firme, en especial si la situación actual es poco saludable o insegura. Si tiene que actuar en contra de los deseos de la persona con cáncer, sea directo y explíquele lo que va a hacer. En otros casos, puede haber margen para negociar. Todos ustedes (la persona a la que cuida, la familia y usted, el cuidador) deberán asegurarse de haber considerado todas las opciones.

También necesitarán hablar sobre las preocupaciones de cada persona. Por ejemplo, se deben discutir aspectos como la seguridad, las finanzas y la atención necesaria de su ser querido. Se deben delinear planes claros. Es útil echar un vistazo al entorno físico de la instalación y establecer un cronograma de las necesidades de la persona con cáncer. Por ejemplo, ¿hay ciertos momentos durante el tratamiento en los que es necesario que alguien esté con su ser querido? ¿Dónde dormirá? ¿Qué pasa si hay que subir y bajar escaleras dentro o fuera de casa?

Si su ser querido aún se niega a dejar su hogar, un trabajador social puede ser útil para explorar opciones y poner planes en marcha. También puede ser útil tener una reunión familiar con al menos algunos miembros del equipo de atención médica contra el cáncer para obtener sus opiniones y apoyo.

Envíenos un correo electrónico a: **caregiving@cancer.org** si tiene preguntas relacionadas con la ***Guía de recursos para el cuidador***.



El cuidado personal del cuidador

NO OLVIDE CUIDARSE

COMA DE MANERA SALUDABLE	19
EVITE O LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL	20
HAGA ACTIVIDAD FÍSICA	20
PROTEJA SU PIEL	21
ALÉJESE DE LOS PRODUCTOS DE TABACO	21
HÁGASE SUS PRUEBAS DE DETECCIÓN DEL CÁNCER	22





NO OLVIDE CUIDARSE

Nadie planifica para un problema de salud importante como el cáncer. De repente, le han pedido que cuide a alguien con cáncer y también se necesita que ayude a tomar decisiones sobre la atención y el tratamiento médicos. Nada de esto es fácil.

El trabajo de brindar cuidados cuesta tiempo y dinero. También puede haber un costo para su salud y bienestar general, pero a menudo los cuidadores anteponen a su ser querido y se guardan estos desafíos para ellos mismos.

Las encuestas han demostrado que los cuidadores a menudo olvidan hacer de su propia salud una prioridad y no comen bien ni hacen ejercicio. Le animamos a tomar decisiones de estilo de vida saludable, tanto por usted como por el bien de su ser querido con cáncer.

Cuidar de uno mismo puede marcar una gran diferencia en cómo se siente acerca de su rol y en qué tan bien puede hacer las cosas que necesita hacer. Aquí hay algunas cosas que pueden ayudarlo a sentirse mejor, reducir el estrés y recordarle que disfrute la vida.

Recuerde que como cuidador debe cuidarse a sí mismo para poder cuidar a los demás.

Para obtener más información sobre comportamientos de estilos de vida saludables para cuidadores, visite:

cancer.org/videoseriecuidadores para ver videos sobre alimentación saludable, actividad física y relajación.

COMA DE MANERA SALUDABLE

Para mantenerse saludable y sentirse bien, es importante seguir un patrón de alimentación saludable en todas las edades. Piense en cómo puede agregar más verduras, frutas y cereales integrales a su día mientras controla su ingesta de carbohidratos refinados y azúcar.

Coma más frutas y verduras cada día.

- Coma una variedad de frutas y verduras cada día. En general, enfóquese en las que tienen más color. Suelen tener los nutrientes más beneficiosos para la salud.
- Incluya frutas y verduras en cada comida y en las meriendas.
- Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas pueden ser buenas opciones. Si elige las congeladas, busque verduras sin salsas añadidas como queso y mantequilla, y frutas sin azúcar añadida. Si elige las enlatadas,

busque verduras etiquetadas como bajas o reducidas en sodio, o sin sal agregada. Elija frutas envasadas en agua, 100% jugo o almíbar ligero (escúrralas y enjuáguelas). Los frutos secos son ricos en calorías, así que tenga cuidado con la cantidad que come.

- Si bebe jugo de frutas o verduras, elija aquellos que sean 100% jugo.
- Limite su consumo de salsas cremosas, aderezos y aliños ricos en calorías con verduras y frutas.

Elija cereales integrales en lugar de productos de granos refinados.

- Elija alimentos integrales como panes, pastas y cereales integrales (tal como la cebada y la avena) en lugar de panes, pastas y cereales elaborados con granos refinados, y arroz integral en vez de arroz blanco.
- Limite la ingesta de otros alimentos con carbohidratos refinados, incluidas las masas, los dulces, los cereales para el desayuno endulzados con azúcar y otros alimentos con alto contenido de azúcar.

Elija fuentes de proteínas más saludables.

- Limite o evite las carnes rojas (carne de res, cerdo y cordero) y las carnes procesadas, como el tocino, las salchichas, los fiambres y los perritos calientes.
- Elija pescado, carne de aves o frijoles como alternativa a las carnes rojas y/o procesadas.
- Si come carnes rojas, seleccione cortes magros y porciones más pequeñas.
- Prepare carne de res, carne de aves, y pescado al horno, a la parrilla o hervida en vez de freírla o asarla al carbón.

Elija alimentos y bebidas en cantidades que le ayuden a llegar y a mantenerse en un peso saludable.

- Lea las etiquetas de los alimentos para ser más consciente de los tamaños de las porciones y las calorías. Tenga en cuenta que el tamaño de su porción (la cantidad que se sirve usted mismo) puede ser mayor que el tamaño de porción

indicado y, por lo tanto, tener más calorías.

- Consuma porciones más pequeñas de los alimentos ricos en calorías.
- Elija frutas, verduras, y alimentos bajos en calorías. Evite los alimentos altamente procesados y los productos de granos refinados, como papas fritas y productos similares, helado, donas y otras golosinas.
- Limite o evite las bebidas endulzadas con azúcar como refrescos, bebidas deportivas y bebidas con sabor a fruta.
- Cuando coma fuera de casa, tenga especial cuidado en elegir alimentos bajos en calorías, en grasa y en azúcares añadidos, y evite comer porciones grandes.

EVITE O LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Es mejor no beber alcohol. Beber alcohol puede aumentar su riesgo de padecer cáncer y el riesgo aumenta con la cantidad de alcohol que consume. Si acaso decide beber, los hombres no deben tomar más de 2 bebidas por día, y las mujeres no deben tomar más de 1 bebida por día.

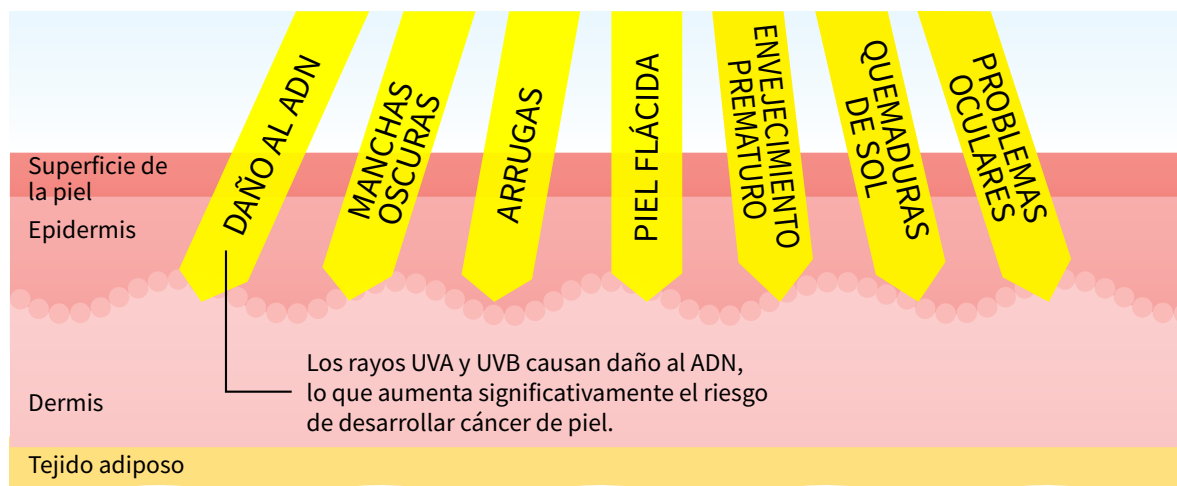
- Una bebida son 12 onzas (354.8 ml) de cerveza normal, 5 onzas (147.8 ml) de vino o 1½ onzas (45 ml) de licores destilados de 80 grados.
- El alcohol aumenta el riesgo de presentar varios tipos de cáncer (incluidos los cánceres de seno, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y recto en las mujeres) y varios otros problemas de salud.

HAGA ACTIVIDAD FÍSICA

Sin importar cuándo empiece, hacer actividad física mejora su salud y puede ayudarlo a sentirse bien. Como cuidador, hacer de la actividad física una prioridad es una excelente manera de ayudar a reducir el estrés y la ansiedad durante este momento difícil.

- Los adultos deben hacer al menos 150 a 300 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 a 150 minutos de actividad enérgica cada semana (o una combinación de ambas). Lo ideal es 300 minutos o más.

LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS DEL SOL CAUSAN DAÑO AL ADN, OCASIONANDO CÁNCER DEL PIEL Y ENVEJECIMIENTO



- Los niños y los adolescentes deben realizar al menos 1 hora de actividad de intensidad moderada o enérgica cada día.
- Si tiene hijos, hacer actividad física con ellos es una excelente manera de ayudar a reducir el estrés y también de ayudar a sus hijos a promover su salud.
- Limite el comportamiento sedentario como estar sentado, acostado, mirar televisión u otras formas de entretenimiento basado en la pantalla.
- Hacer algo de actividad física además de las actividades habituales, independientemente de cuál sea su nivel de actividad, puede tener muchos beneficios para la salud.

PROTEJA SU PIEL

La mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir con una protección solar adecuada. Siga estos pasos para reducir su riesgo:

- Busque la sombra siempre que sea posible.
- Trate de evitar el sol directo entre las 10 a. m. y las 4 p. m. Busque la sombra.
- Cuando esté al sol, cúbrase con ropa protectora.
- Utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30, incluso en días nublados o neblinosos.

- Cúbrase la cabeza con un sombrero de ala ancha que le dé sombra en la cara, las orejas y el cuello. Si elige una gorra de béisbol, recuerde proteger las orejas y el cuello con protector solar.
- Use anteojos de sol envolventes con una absorción de rayos UV del 99% al 100% para proteger sus ojos y la piel circundante.
- Conozca su piel. Esté atento a todos los lunares y manchas en su piel, e informe cualquier cambio a su proveedor de atención médica de inmediato.

ALÉJESE DE LOS PRODUCTOS DE TABACO

No existe una forma de tabaco que sea segura. Si fuma o consume otros productos de tabaco, es mejor dejar de hacerlo. Fumar y consumir productos de tabaco aumenta el riesgo de padecer varios tipos de cáncer diferentes y otros problemas de salud.

El uso de cigarrillos electrónicos o el vapeo también puede afectar su salud, aunque es necesario realizar más investigaciones para conocer los efectos a largo plazo del vapeo. Si bien los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, muchos contienen nicotina, que proviene del tabaco. Debido a esto, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, siglas en inglés) los clasifica como “productos de tabaco”.

Anime a las personas que le rodean a que también dejen de fumar. Todos los cuidadores quieren hacer lo mejor para sus seres queridos, y esto incluye no exponerlos al humo de segunda o de “tercera mano”. El humo de segunda mano es el humo tóxico que emite un cigarrillo e inhalan las personas que están expuestas. El humo de tercera mano es el residuo tóxico que permanece en la ropa, los muebles, el cabello y las alfombras muchas horas después de apagar el último cigarrillo.

Un cuidador que fuma debe ser consciente de estos riesgos y también poner en práctica el cuidado personal. Esto significa encontrar formas de aliviar el estrés, hacer ejercicio con regularidad y esforzarse por dejar de fumar. Esto no es fácil, en especial para los cuidadores que experimentan estrés físico o emocional. Es útil buscar y poner en práctica formas saludables de reducir el estrés.



Si está listo para dejar de fumar, llame al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)** para obtener información, apoyo y recursos para dejar de fumar que queden cerca de usted.

HÁGASE SUS PRUEBAS DE DETECCIÓN DEL CÁNCER

Debe hacerse sus revisiones médicas habituales, que incluyen pruebas de detección de problemas cardíacos, colesterol alto o diabetes, así como las vacunas recomendadas. También debe hacerse las pruebas de detección del cáncer. Hable con su médico sobre su riesgo de cáncer y sobre el cronograma y las pruebas de detección más adecuadas para usted. La Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS, siglas en inglés) recomienda las siguientes guías de detección para adultos con riesgo promedio de cáncer.

Cáncer de seno

- Las mujeres de 40 a 44 años de edad deben tener la opción de empezar a hacerse pruebas anuales de detección del cáncer de seno con mamogramas (radiografía de dosis baja de los senos) si así lo desean.
- Las mujeres de 45 a 54 años de edad deben hacerse mamogramas cada año.
- Las mujeres de 55 años de edad en adelante deben cambiar a mamogramas cada 2 años, o bien, pueden continuar haciéndose pruebas de detección anuales.
- Las pruebas de detección deben continuar en tanto la mujer goce de buena salud y tenga una expectativa de vida de 10 años o más.
- Todas las mujeres deben estar familiarizadas con los beneficios conocidos, las limitaciones y los perjuicios potenciales conocidos vinculados a las pruebas de detección del cáncer de seno. También deben saber cómo se ven y se sienten sus senos normalmente e informar de inmediato cualquier cambio en los senos a un proveedor de atención médica.

Algunas mujeres, debido a sus antecedentes familiares, una predisposición genética u otros factores específicos; deben hacerse pruebas de detección mediante imágenes por resonancia magnética (MRI, por sus siglas inglés) junto con mamogramas. (El número de mujeres que entran dentro de esta categoría es muy pequeño). Hable con un proveedor de atención médica sobre su riesgo de padecer cáncer de seno y cuál es el mejor plan de detección para usted.

Cáncer de cuello uterino

- La detección del cáncer de cuello uterino debe comenzar a los 25 años de edad.
- Las personas entre 25 y 65 años deben hacerse una prueba primaria de VPH (virus del papiloma humano) cada 5 años. Si la prueba primaria de VPH no está disponible, una prueba conjunta (una prueba de VPH con una prueba de Papanicolaou) cada 5 años o una prueba de Papanicolaou cada 3 años siguen siendo buenas opciones.*

**Una prueba primaria de VPH es una prueba de VPH que se realiza sola para su detección. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. ha aprobado ciertas pruebas como pruebas primarias de VPH.*

- Lo más importante que debe recordar es hacerse pruebas de detección con regularidad, sin importar cuál sea la prueba que se haga.
- Las personas mayores de 65 años que se han sometido a pruebas periódicas de cáncer de cuello uterino en los últimos 10 años con resultados normales no deben hacerse pruebas de cáncer de cuello uterino. Una vez que deja de hacerse pruebas de detección, no debe volver a hacerlas. Las personas con antecedentes de un precáncer de cuello uterino grave deben continuar haciéndose las pruebas durante al menos 25 años después del diagnóstico, incluso si las pruebas se extienden más allá de los 65 años de edad.
- Las personas que se han sometido a una extirpación de cuello uterino mediante cirugía por motivos no relacionados con el cáncer de cuello uterino o precáncer grave no deben hacerse la prueba.
- Las personas que se han vacunado contra el VPH deben seguir las recomendaciones de detección para sus grupos de edad.
- Algunas personas, debido a sus antecedentes de salud (infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), trasplante de órganos, exposición al dietilestilbestrol (DES), etc.), pueden necesitar un cronograma de detección de cáncer de cuello uterino diferente. Hable con un proveedor de atención médica sobre sus antecedentes de salud.

Cáncer de próstata

ACS recomienda que los hombres tomen una decisión informada con un proveedor de atención médica sobre si deben hacerse una prueba de cáncer de próstata.

Las investigaciones no han demostrado que los posibles beneficios de las pruebas superen los perjuicios de las pruebas y el tratamiento. Recomendamos que los hombres no se hagan la prueba sin antes conocer los riesgos y los posibles beneficios de la prueba y el tratamiento.

A partir de los 50 años, los hombres deben hablar con un proveedor de atención médica sobre los pros y los contras de las pruebas para que puedan decidir si las pruebas son la opción correcta para ellos.

Si es afroamericano o tiene un padre o un hermano que tuvo cáncer de próstata antes de los 65 años, debe tener esta conversación con un proveedor de atención médica a partir de los 45 años.

Si decide hacerse la prueba, debe hacerse una prueba de antígeno prostático específico (PSA, siglas en inglés) en sangre con o sin un examen rectal. La frecuencia con la que se realice la prueba dependerá de su nivel de PSA.

Cáncer colorrectal

Para las personas con riesgo promedio de cáncer colorrectal, la ACS recomienda comenzar las pruebas de detección periódicas a los 45 años mediante una prueba de heces o un examen visual.

Prueba en heces

- Prueba inmunoquímica fecal de alta sensibilidad (FIT, siglas en inglés) cada año*, o
- Prueba de sangre oculta en heces con guayacol de alta sensibilidad (gFOBT, siglas en inglés) cada año*, o
- Prueba multidiana de ADN en heces (MT-sDNA, siglas en inglés) cada tres años*

Exámenes visuales (estructurales) del colon y el recto.

- Colonoscopia cada 10 años, o
- Colonografía por tomografía computarizada (CT, siglas en inglés) (colonoscopia virtual) cada 5 años*, o
- *Sigmoidoscopia flexible (FSIG, siglas en inglés) cada 5 años

**Si una persona elige hacerse una prueba que no sea la colonoscopia, cualquier resultado anormal de la prueba debe seguirse con una colonoscopia.*



El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más común tanto en los hombres como en las mujeres en los EE. UU. Las pruebas de rutina pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo en una etapa temprana, cuando es más pequeño y puede ser más fácil de tratar. Si se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia a 5 años es superior al 90%. Se podrían salvar muchas más vidas si se comprendieran los riesgos del cáncer colorrectal, se aumentarían las tasas de detección y se hicieran cambios en el estilo de vida.


91%
TASA DE SUPERVIVENCIA A 5 AÑOS
SI SE ENCUENTRA EN ETAPA LOCAL

38%
SE DIAGNOSTICA EN UNA ETAPA TEMPRANA
EN PARTE DEBIDO A LOS BAJOS ÍNDICES DE PRUEBAS

EN GENERAL
-1%

EDAD <50
+2%

EDAD 50-64
+1%

Si bien las tasas de incidencia general de cáncer colorrectal han disminuido aproximadamente un 1% por año, esto refleja principalmente una disminución en los adultos mayores. La tasa de incidencia entre personas menores de 50 años ha aumentado un 2% cada año y un 1% para las personas de 50 a 64 años.

Existen algunas diferencias entre estas pruebas a considerar, pero lo más importante es hacerse la prueba, independientemente de la prueba que elija. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué pruebas podrían ser buenas opciones para usted y hable también con su proveedor de seguros sobre su cobertura.

Las personas que gozan de buena salud y que tienen una expectativa de vida de más de 10 años deben continuar con las pruebas de detección periódicas de cáncer colorrectal hasta los 75 años de edad.

Para las personas de 76 a 85 años, la decisión de someterse a una prueba de detección debe basarse en las preferencias, la expectativa de vida, el estado general de salud y el historial de pruebas de detección anteriores.

Las personas mayores de 85 años de edad ya no deberían hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal.

Cáncer de pulmón

ACS recomienda pruebas de detección anuales de cáncer de pulmón con una tomografía computarizada de dosis baja (LDCT, siglas en inglés) para personas que:

- Tienen entre 50 y 80 años y son fumadores o exfumadores
- y
- Tienen un historial de tabaquismo de al menos 20 paquetes-año (Un paquete-año equivale a fumar 1 paquete o aproximadamente 20 cigarrillos por día durante un año. Por ejemplo, una persona podría tener un historial de 20 paquetes-año si fuma 1 paquete por día durante 20 años o si fuma 2 paquetes por día durante 10 años).

Antes de decidir hacerse una prueba de detección, las personas deben hablar con su proveedor de atención médica sobre el propósito de la prueba, cómo se realiza así como los beneficios, los límites y los posibles perjuicios de la prueba.

Las personas que siguen fumando deben recibir orientación para dejar de fumar y se les deben ofrecer recursos para ayudarles a abandonar el hábito.

Envíenos un correo electrónico a:

caregiving@cancer.org si tiene preguntas relacionadas con la *Guía de recursos para el cuidador*.





La comunicación

CÓMO COMUNICARSE CON SU SER QUERIDO

¿CÓMO HABLAR CON ALQUIEN QUE TIENE CÁNCER?.....	27
ACERCA DEL CÁNCER.....	27
ALGUNAS MANERAS EN QUE LAS PERSONAS HACEN FRENTE A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER.....	28
LA COMUNICACIÓN.....	29
CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES DE PACIENTES CON CÁNCER.....	29
VIVIR CON CÁNCER.....	34
LA REHABILITACIÓN.....	35
CÓMO BRINDAR APOYO A SU SER QUERIDO.....	35
PREOCÚPESE POR USTED, EL CUIDADOR.....	36





CÓMO COMUNICARSE CON SU SER QUERIDO

Cuando su ser querido empieza a hablar sobre el cáncer, ¿cambia de tema? ¿Se queda en silencio?, ¿le preocupa decir algo incorrecto? Si es así, no está solo. Mucha gente no sabe qué decirle a una persona que tiene cáncer.

¿CÓMO HABLAR CON ALGUIEN QUE TIENE CÁNCER?

Al hablar con su ser querido, lo más importante es simplemente escuchar. Intente escuchar y comprender cómo se siente. No juzgue ni intente cambiar su forma de sentir o de actuar. Intente dejar de lado sus propios sentimientos y miedos. Hágale saber que está dispuesto a hablar cuando lo desee. O, si no tiene ganas de hablar en este momento, también está bien. Puede ofrecerse a escuchar cuando sea que esté listo.

Aquí compartiremos algunas ideas sobre cómo ser comprensivo y servicial cuando habla con alguien que tiene cáncer. Puede aprender cómo hacer que su ser querido sepa que usted es alguien con quien realmente puede contar.

ACERCA DEL CÁNCER

La palabra “cáncer” en sí misma es perturbadora. A menudo hace que la gente piense en la muerte. Pero muchas personas con cáncer viven muchos años y algunas tienen una expectativa de vida normal. Millones de personas a las que se les ha diagnosticado cáncer están vivas hoy. Y cada vez se detectan más cánceres a tiempo, cuando son pequeños y pueden ser más fáciles de tratar. Por lo tanto, el miedo que podría sentir cuando se entera que alguien a quien aprecia tiene cáncer puede combinarse con esperanza. La mayoría de los cánceres se pueden tratar y los investigadores están encontrando nuevas y mejores formas de detectar y tratar la enfermedad todos los días.

Algunas personas viven con cáncer durante muchos años. Esto significa que tal vez tengan que “incorporar” el cáncer a su vida cotidiana. También es posible que tengan que adaptarse a diferentes tipos de tratamiento y diferentes etapas de la enfermedad. Los familiares y amigos también deben adaptarse a estos cambios e intentar seguir brindando apoyo y esperanza a lo largo del camino.

En muchos casos, el cáncer no tiene un comienzo, un desarrollo y un final definidos. Puede haber un comienzo y un final para un plan de tratamiento, y tal vez un momento en el que no haya signos de cáncer.

Pero para algunas personas, el cáncer regresa después del tratamiento. Y a veces el tratamiento dura años sólo para mantener el cáncer bajo control; en realidad nunca desaparece.

ALGUNAS MANERAS EN QUE LAS PERSONAS HACEN FRENTE A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

Sentimientos y experiencias comunes

No todas las personas reaccionan de la misma manera ante el cáncer. Algunas personas intentan mantener una actitud positiva o utilizar el humor para ayudar a aliviar el estrés. Otros intentan aprender todo lo posible, controlar lo que pueden y seguir con sus actividades habituales tanto como sea posible. Sin embargo, muchas personas luchan para sobrellevar el estrés de tener cáncer. A continuación se presentan algunas otras respuestas comunes que tienen las personas cuando reciben un diagnóstico de cáncer.

Desahogo de la ira y la frustración

Las personas con cáncer a veces descargan su ira y frustración con quienes las rodean. Esto puede molestar a familiares y amigos. Puede ser útil recordar que las personas a menudo dan rienda suelta a sus sentimientos ante sus seres queridos. Hacen esto porque se sienten seguros con ellos. Saben que seguirán estando ahí para ellos, incluso si se portan mal o crean tensión.

En la mayoría de los casos, la persona está realmente frustrada y enojada por el cáncer y las pérdidas que conlleva, pero puede resultarles difícil expresarlo con palabras. Por lo tanto, la persona con cáncer puede descargar sus sentimientos de enojo con familiares, amigos o cualquier persona que esté cerca en ese momento.

Comportamiento pasivo

A veces una persona con cáncer parece volverse infantil y pasiva, buscando dirección en los demás. Puede ser muy difícil para un hijo adulto ver a sus padres comportarse de esta manera. Intente comprender que esta es una forma de expresar lo impotentes y débiles que se sienten.

Estos son sentimientos normales que experimenta una persona cuando tiene cáncer.

Aunque la enfermedad puede limitar su capacidad para hacer algunas cosas, por lo general es mejor que la persona con cáncer siga viviendo lo más normalmente posible. Seguir siendo un adulto responsable puede darle un sentido de significado, confianza y control. Ceder a los sentimientos de dependencia puede hacer que se sienta aún más impotente y fuera de control, más como una víctima. Es posible que sienta la necesidad de sobreproteger a su ser querido, pero a la larga es probable que eso no sea útil.

El miedo y la ansiedad

La fase de diagnóstico y tratamiento del cáncer suele ser un momento de ansiedad e incertidumbre. Existe temor por los muchos cambios que conlleva el cáncer: cambios de dinero y de trabajo, cambios corporales, e incluso cambios en las relaciones personales. Debido a que tiene tanta ansiedad en su vida, es posible que su ser querido con cáncer parezca molesto o asustado sin que usted pueda ver un motivo aparente. A veces, esta ansiedad puede manifestarse como dureza o maldad. Puede que se encuentren envueltos en peleas cuando lo único que usted desea es ayudar.



***Dele tiempo para adaptarse.
Intente ponerse en su lugar.
Piense en lo asustado que
estaría si esto le sucediera a
usted.***

Asumir la culpa

A veces las personas con cáncer se culpan a sí mismas por padecer la enfermedad por algo que hicieron o que dejaron de hacer. Como cuidador, es posible que usted también se sienta culpable o que también los culpe a ellos, y puede que lo exprese cambiando la forma en que actúa hacia su ser querido. Otros miembros de la familia también pueden tener estos mismos sentimientos.

Cómo puede responder a estas formas de sobrellevar el cáncer

Intente no reaccionar emocionalmente ante los cambios que está atravesando su ser querido. ¡Sí, esto puede ser muy difícil de hacer! Comprenda que esto probablemente durará poco tiempo y que proviene de todo el miedo y la ansiedad que son parte de sobrellevar el cáncer.

Culparse a sí mismo y a los demás puede causar barreras en una relación sana. Anime a los demás, en especial a la persona a quien cuida, a no culparse por lo que está pasando.

Durante este tiempo, deberá pasar por alto algunos de estos tipos de comportamiento y estar preparado para ofrecerle a su ser querido más perdón, comprensión y apoyo. Dele tiempo para adaptarse. Intente ver las cosas desde el punto de vista de su ser querido. Piense en lo asustado que estaría si esto le sucediera a usted.

Esto puede ayudarle a dejar de lado discusiones y problemas menores y seguir adelante.

LA COMUNICACIÓN

Una de las formas clave de ayudar a mantener abiertas las líneas de comunicación no es sólo preguntar “¿Cómo te sientes?” sino también “¿Qué sientes?” Si lo piensas bien, “¿Cómo estás?” es una de las preguntas más comunes que hacemos, pero puede ser bastante irreflexiva. La respuesta esperada es “Bien”. No da cabida a mucha conversación.

Cuando pregunta: “¿Qué sientes?” está profundizando un poco más. Preguntar esto ayuda a que su ser querido sienta que usted quiere saber cómo le está yendo realmente. Cuando pregunta: “¿Qué sientes?” Prepárese para escuchar cualquier cosa. Es posible que su ser querido esté pensando mucho en la muerte o esté preocupado por lo que le depara el futuro a su familia. Esté preparado para escuchar realmente cualquier respuesta que reciba. No es necesario que responda, pero debe estar preparado para escuchar sobre su dolor o los pensamientos desagradables que pueda tener.

A las personas con cáncer a veces les gusta conocer las opiniones de sus seres más cercanos sobre su enfermedad, su tratamiento y sus perspectivas. Sea abierto y honesto, pero no intente responder preguntas cuyas respuestas no conoce. Su ser querido sentirá su honestidad y la apreciará.

CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES DE PACIENTES CON CÁNCER

Una buena comunicación le permite expresarse, ayuda a otros a comprender sus límites y necesidades y a comprender los límites y necesidades de la persona con cáncer. Necesitará poder hablar con su ser querido, el equipo de atención médica contra el cáncer, los amigos, los familiares e incluso las personas que apenas conoce y que están preocupadas por la persona a quien cuida. Esto puede ser difícil de hacer. Y cuando necesite información del equipo de atención médica contra el cáncer, es posible que no pueda obtenerla sin el permiso firmado de su ser querido.

Algunos consejos que le ayudarán a comunicarse con claridad:

- Respete sus propios sentimientos, necesidades y deseos, así como los de la persona con cáncer.
- Hable sobre sus sentimientos siendo sensible a los de los demás.
- Intente utilizar afirmaciones con “yo” en lugar de afirmaciones con “tú”. Por ejemplo, diga “Necesito un descanso” en lugar de “¡Nunca me ayudes!”. Tenga cuidado con afirmaciones como “Siento que me ignoraste”, que le dicen a su ser querido que hizo algo mal. En su lugar, intente “No te escuché responder cuando mencioné_____”, o “Necesito ayuda con este problema”.
- Concéntrese en el presente en lugar de mencionar viejos patrones o heridas.

Cuando hable con su ser querido, asegúrese que él sea su preocupación principal. Hágle saber que quiere estar ahí para él y que desea y necesita ser incluido en su cuidado. Pruebe algo como:

- “Este es un momento aterrador para ambos, pero quiero estar aquí para ayudarte a superar esto. Estoy contigo”.
- “Haré todo lo que pueda para ayudarte a superar esto. Puede que a veces haga algo incorrecto o no sepa qué hacer, pero haré lo mejor que pueda”.
- “Podemos hacerlo juntos. Intentemos ser mutuamente sinceros y trabajar juntos pase lo que pase”.

Es bueno establecer desde el principio el objetivo de ser sincero y compartir. A veces puede resultar difícil. Recuérdense mutuamente que están “en el mismo equipo”. Comparta sus miedos y preocupaciones. No estarán de acuerdo y tal vez incluso peleen, pero ser sinceros les ayudará a lidiar con el conflicto. También les ayudará a seguir apoyándose mutuamente y a reducir la angustia y la ansiedad. Aceptar y compartir ayudará a mantener sólida su relación.

Comuníquese con nosotros al **1-800-227-2345** para obtener más información sobre cómo hablar con una persona con cáncer.

¿Qué hago cuando mi ser querido no comparte información conmigo?

Es normal querer proteger a las personas que ama y que le importan. Pero a veces esto puede convertirse en un problema. Por ejemplo, su ser querido puede tener ciertos síntomas o sus síntomas pueden empeorar y no le informa ni a usted ni al médico.

Intente comprender sus razones para no compartir información. ¿Su ser querido normalmente es una persona muy reservada? ¿Está tratando de protegerle a usted o a otros seres queridos? ¿Siente temor y trata de negar lo que está pasando?

Es posible que desee comenzar con suavidad; tenga en cuenta que la persona con cáncer probablemente ya esté angustiada. Siéntese con ella. Pregúntele si hay algo que le gustaría decirle. Si la respuesta es no, pregunte si hay algo que no quiera decirle.



Dele a su ser querido un momento para considerarlo. Señale que ha notado signos de un nuevo problema o de un empeoramiento de los síntomas. Recuérdele que esto podría ser un problema grave o simplemente un síntoma nuevo que posiblemente al médico le resulte fácil de abordar. Mencione cómo el problema les está afectando a ambos. Si tiene dificultad para manejarlo, dígalos; y comparta cualquier inquietud sobre la necesidad de ayuda. Si el problema también afecta a otros, dígalos.

Si la persona con cáncer aún niega el problema o se niega a hablar al respecto, busque ayuda de otros seres queridos en quienes confíe. O bien puede llamar al médico para compartir sus inquietudes y averiguar si hay algo más que pueda hacer.

No puede brindar la mejor atención a menos que sepa lo que está pasando y cómo manejarlo.

¿Qué pasa si no podemos ponernos de acuerdo en algo importante?

Es bueno saber que usted y su ser querido no siempre tienen que estar de acuerdo. Algunas de las decisiones y problemas que surgen con un diagnóstico de cáncer pueden ser muy difíciles y muy emocionales. Recuerde dejar que la persona con cáncer tome decisiones sobre su cuidado siempre que sea posible.

Aquí se detallan algunas cosas que puede hacer para ayudarle a realizar la mejor elección:

- Explique sus necesidades y deseos con claridad y deje que la persona a quien cuida haga lo mismo. Por ejemplo, es posible que deba hacer esto al momento de decidir si administrar ciertos tratamientos, como antibióticos por vía intravenosa, en el hogar o en un centro de infusión. Es posible que su ser querido desee hacer esto en casa, pero necesitará su ayuda. Puede que tenga que decir: “Esto me da demasiado miedo. No creo que pueda hacerlo yo mismo, pero puedo asegurarme de que llegues a la clínica todos los días”. Busque puntos en común. Concéntrese en el hecho de que ambos quieren que reciba la mejor atención posible y pídale que comprenda sus inquietudes

sobre cómo administrarle medicamentos por vía intravenosa de manera segura en casa.

- Ofrezca opciones o un límite de tiempo cuando sea necesario tomar decisiones. Un buen ejemplo es un cambio de medicamentos. “Probemos esta pastilla para dormir durante algunas noches y veamos si te ayuda a descansar un poco. Si no, hablaremos con el Dr. Pérez sobre intentar algo más”.
- Enfoque su energía e influencia en los temas que son importantes. Deje que la persona a quien cuida tome tantas decisiones como sea posible. Por ejemplo, discutir sobre qué ropa ponerse probablemente no sea la mejor manera de usar la energía de nadie. Pero no tomar medicamentos o no seguir restricciones de actividad pueden ser cuestiones que no se pueden ignorar. Si razonar con su ser querido no funciona, explíquele que hablará con el equipo de atención médica contra el cáncer y obtendrá su ayuda, y luego hágalo.

Una comunicación franca con la persona a la que cuida es la parte más importante de su rol. Hable en representación de la persona con cáncer y sus necesidades. Ayude a su ser querido a obtener la información que necesita. Obtenga opiniones de otros miembros del equipo y luego ofrezca su apoyo y aliento.





¿Cómo debo hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer?

Primero, obtenga el consentimiento de la persona con cáncer.

El cuidador es a menudo el vínculo entre la persona a la que cuida y el equipo de atención médica contra el cáncer. En general, el equipo de atención médica contra el cáncer puede compartir información con usted en cualquier momento que esté con la persona con cáncer. Sin embargo, existen leyes que protegen la información médica privada. Estas leyes afectan la información médica sobre la que el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido puede hablar con usted cuando el paciente no está presente. La forma más sencilla y común es que la persona con cáncer firme un formulario de autorización que le permita al médico hablar con usted sobre su cuidado.

Hable con el médico sobre los pasos que se deben tomar para que el equipo de atención médica contra el cáncer pueda hablar con usted sobre el cuidado de su ser querido. Luego asegúrese de que haya una copia del formulario en los registros médicos y mantenga actualizado el formulario de autorización. También es una buena idea guardar una copia de seguridad a modo de constancia. Cuando llame al consultorio del médico, es posible que deba recordarles que tienen el formulario y que pueden hablar con usted sobre la atención de su ser querido.

Si aún no ha completado un formulario como este, es probable que no pueda obtener ciertos tipos de información. Incluso sin el consentimiento de la persona con cáncer, usted puede intentar solicitar información general sobre los problemas que pueda tener. Por ejemplo, “¿Vomitara, es uno de los efectos secundarios de la quimioterapia que José recibió esta semana?” O bien, puede pedir consejo; por ejemplo, “Si José ha estado vomitando durante 2 días, ¿deberíamos venir a verlo?” Si bien es posible que no obtenga detalles sobre la atención de José, es probable que pueda obtener ayuda para decidir qué hacer a continuación.

Tenga en cuenta que existen diferentes formularios que se firman para diferentes propósitos. Aquí estamos hablando de un formulario de autorización que le permite al médico compartir información médica con usted. Los consultorios médicos pueden llamar a esto un “formulario HIPAA (Ley de Responsabilidad y Transferencia del Seguro Médico)”. Sin embargo, este tipo de autorización no le da permiso para tomar decisiones sobre el cuidado de su ser querido.

Para obtener más información sobre el consentimiento informado, la toma de decisiones u otros formularios que puedan afectar las decisiones de tratamiento, visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre la comunicación.

¿Con qué médico debo hablar?

El tratamiento del cáncer a menudo involucra a más de un médico. Incluso es posible que haya un equipo de médicos, enfermeros y otras personas que cuiden de su ser querido. Podría obtener información de muchas de estas personas, pero es una buena idea elegir un médico para que sea a quien acuda con preguntas. La mayoría de las personas eligen al médico que ven con mayor frecuencia. Al elegir un médico como su contacto principal, algunas cosas que posiblemente quiera preguntar son:

- ¿Será usted quien coordine la atención?
- ¿Mantendrá a los otros médicos informados sobre lo que está sucediendo?

Tanto su ser querido como usted deberían sentirse cómodos con el médico. Pero a veces se necesita un poco de tiempo y trabajo antes de que esto suceda. Tómese el tiempo para hacer sus preguntas y dar a conocer sus inquietudes. El médico también debe tomarse el tiempo para responder sus preguntas y escuchar sus inquietudes. Si usted, la persona a quien cuida y el médico comparten la misma opinión sobre compartir información y tomar decisiones, probablemente tendrán una buena relación y obtendrán lo que necesitan.

¿Debo ir a las visitas médicas con la persona a la que cuido?

Ir al médico con su ser querido es una buena manera de informarse más sobre su experiencia con el cáncer. Esto puede resultar muy útil a la hora de cuidar a su ser querido en el futuro. En estas visitas también puede ayudarle si se olvida de mencionar los problemas al médico y/o regresa a casa sin la información que necesita.

¿Cómo aprovecho mejor el tiempo con el médico?

El tiempo promedio que se pasa con el médico es de aproximadamente 10 a 15 minutos o incluso menos, por lo que es útil estar preparado para cada cita. Usted y su ser querido deberían determinar las

cosas más importantes de las que necesitan hablar antes de salir. Por ejemplo:

- ¿Qué síntomas debemos informar al equipo de atención médica contra el cáncer?
- ¿Cuándo comenzaron estos síntomas?
- ¿Hay algo que ayude a mejorarlos?

No se vaya del consultorio antes de que el médico responda todas sus preguntas y ambos comprendan qué hacer a continuación. Los enfermeros también pueden ser excelentes fuentes de información y es posible que pueda pasar más tiempo con ellos que con el médico.

Tome notas de lo que le dicen. Esto le ayudará a realizar un seguimiento de lo que debe recordar. Si su ser querido está recibiendo resultados de pruebas, asegúrese de entender los resultados antes de irse. Si se realizaron análisis de sangre u otras pruebas, averigüe cuándo y cómo obtendrá los resultados. Además, pregunte quién le explicará lo que significan los resultados.

Una grabadora de voz también puede ser una herramienta útil. La mayoría de los médicos y enfermeros se sienten cómodos usando una, pero asegúrese de preguntar antes de hacerlo.

Las reuniones familiares pueden ayudar

Las familias de hoy en día están muy ocupadas y puede resultar difícil mantener a todos informados sobre lo que está sucediendo. Los familiares pueden sentirse frustrados y excluidos. Es posible que no comprendan la afección médica, especialmente si su ser querido tiene problemas. Es posible que tampoco sepan que su ayuda e ideas son necesarias, o bien que no sepan cuál es la mejor manera en que pueden ayudar.

Una forma de mantener a todos informados es realizar reuniones familiares. Al planificar una reunión familiar, es importante incluir a todos los que forman o formarán parte del equipo de cuidados en el hogar. Esto podría incluir a un amigo

de la familia, un vecino o un cuidador remunerado; y no se olvide de la persona con cáncer. Si es difícil reunir a todos, una conferencia telefónica con altavoz o una videoconferencia podría ayudar a resolver el problema. Algunas de las cosas que pueden abordar son:

- El último informe del médico: cómo van las cosas; qué esperar a continuación
- Compartir sentimientos e inquietudes
- Lo que la persona con cáncer desea y necesita
- ¿Cuánto tiempo dispone cada miembro de la familia para brindar ayuda o visitar?
- Formas en que cada persona puede ayudar y qué otra ayuda podría estar disponible
- Preocupaciones financieras sobre el cuidado
- Cuánto tiempo de descanso/licencia laboral pueden tomarse los miembros de una familia
- Otra ayuda financiera disponible
- Ayuda para usted: el cuidador principal (ayuda con las comidas, las compras, la limpieza, la lavandería, el trabajo de jardinería, el cuidado de los niños, etc.)
- Cómo tomar descansos del cuidado de vez en cuando
- Apoyo emocional para usted y su ser querido por teléfono o correo electrónico
- ¿Quién puede ayudar con la atención médica, como llevar a su ser querido a recibir tratamiento o a citas médicas?

- ¿Quién puede ayudar a compartir novedades y actualizaciones sobre la condición de la persona con cáncer para que no tenga que perder tiempo repitiendo las novedades todos los días?

Cada familia tiene una historia. Esta historia afecta el rol de cada persona dentro de la familia, cómo se relacionan los miembros entre sí, cómo se sienten hacia la persona con cáncer y cómo sobrellevan la enfermedad. Existen reglas tácitas sobre lo que se puede expresar y qué emociones están bien. Puede resultar difícil realizar reuniones familiares si la condición de su ser querido requiere que el grupo discuta estos temas tabú. Si considera que esto será un problema, es posible que desee pensar en formas de distender la situación de antemano. A veces, un familiar sabio puede ayudarlo, o quizás quiera preguntarle a un trabajador social u otro profesional cómo plantear temas delicados.

Intente que todos se concentren en los temas en cuestión. Es posible que incluso desee escribir una lista de problemas o preguntas y que todos la vean y agreguen las suyas. De esa forma hay una agenda específica para la reunión familiar.

VIVIR CON CÁNCER

Cómo estar preparado para el largo plazo

El cáncer suele ser una enfermedad que dura mucho tiempo y es posible que las personas necesiten recibir tratamiento o consultar a su equipo de atención médica contra el cáncer durante muchos años. A veces, las personas cercanas a la persona con cáncer se involucran mucho al principio, pero se distancian a medida que el tratamiento u otras necesidades de cuidado se prolongan durante meses o incluso años. Es comprensible que usted también pueda “agotarse”. Aun así, usted y su ser querido necesitarán recibir apoyo emocional durante el transcurso de la enfermedad.

Recuerde que el aliento y el apoyo pueden ayudar a una persona con cáncer a recuperar la esperanza, incluso cuando se sienta abatido por el cáncer y/o su tratamiento. Además, el apoyo de familiares



y amigos les ayuda a ambos a tener una vida lo más normal posible, dadas las circunstancias de la enfermedad. Si va a ser una persona de apoyo para alguien con cáncer, intente permanecer ahí a largo plazo. Estar presente y luego retroceder puede ser muy doloroso para la persona que le necesita, e incluso puede ser peor que nunca haber estado presente.

Cómo vivir una vida “normal”

A menudo es difícil saber si está cruzando límites o tratando a la persona con cáncer demasiado como a un “paciente con cáncer” y no como a un familiar o amigo. Anime a su ser querido a que le diga si cruza esta línea. Toda persona con cáncer aprecia al familiar o amigo que recuerda que solía ser una persona sin cáncer, que tenía, y todavía tiene, fortalezas y debilidades, intereses y partes de la vida que no tienen nada que ver con el cáncer.

LA REHABILITACIÓN

La rehabilitación suele ser parte del tratamiento del cáncer. Ayuda a las personas que han tenido cáncer a hacer todo lo que pueden por sí mismas. Entre los muchos especialistas que ayudan con la rehabilitación se encuentran el médico, el enfermero, el trabajador social, el fisioterapeuta y el terapeuta ocupacional de la persona. Piense en estos expertos como solucionadores de problemas a los que tanto usted como su ser querido pueden acudir cuando surjan problemas.

La rehabilitación puede ayudar a una persona a regresar a sus funciones cotidianas después de pasar por una enfermedad grave. La rehabilitación puede ayudar con cosas como capacitación laboral, servicios domésticos, prótesis (como el reemplazo de una extremidad o parte del cuerpo) o programas de ejercicio.

La rehabilitación puede ser un proceso largo. Los resultados pueden llegar lentamente y, esto a menudo resulta frustrante. A veces las personas sienten que sus esfuerzos son inútiles o que simplemente es demasiado difícil. Anime a su ser querido a ser un participante activo en cualquier programa de rehabilitación y ofrézcale su apoyo a lo largo del proceso. Una forma de poner en práctica su apoyo sería acompañarle a las citas, o hacer los ejercicios con él. Si no han sugerido que haga rehabilitación y usted considera que su ser querido podría beneficiarse de ella, vaya y consulte con el médico.

CÓMO BRINDAR APOYO A SU SER QUERIDO

Todos, independientemente de qué tan fuertes sean emocionalmente, pueden necesitar apoyo. Alentar y apoyar a su ser querido no significa que actúe como un animador o que intente hacerle sentir bien cuando se sienta mal. Es importante permitir que exprese sentimientos de enojo, frustración y tristeza. Puede animarle diciéndole cosas como: “Lamento que te sientas tan mal. No puedo imaginar cómo te sientes, pero estoy aquí para escucharte cuando necesites hablar”. O tal vez: “Tienes una ronda más de quimioterapia. Es probable que cuando eso termine, empieces a sentirte un poco mejor”.

De hecho, simplemente escuchar y no hablar probablemente sea más útil que decir algo incorrecto. Algunas de las cosas incorrectas que puede decir son: “Sé cómo te sientes”, cuando probablemente no sea así; o “Mañana será mejor”, cuando tampoco puede estar seguro de eso. Aunque diga estas cosas con la mejor de las intenciones, su ser querido puede sentir que usted realmente no entiende y decidir que no ayuda hablar con usted. Debe escuchar con sus oídos y su corazón. Como lo



expresó una persona con cáncer: “Una enfermedad prolongada es muy desalentadora. Necesitas gente que te ayude a superarlo”. Tener un buen sistema de apoyo significa que la persona no tiene que enfrentar el cáncer sola.

PREOCÚPESE POR USTED, EL CUIDADOR

Así como las personas con cáncer no deberían emplear todo su tiempo pensando en su enfermedad, tampoco sus familiares y amigos deberían pasar cada minuto libre pensando en su ser querido o en estar con él. Los cuidadores necesitan alivio y descanso para mantenerse en buena forma emocional y física y poder ayudar mejor a la persona con cáncer.

No olvide planificar tiempo para usted. Pida ayuda a amigos u otros familiares. Dígalos exactamente qué pueden hacer para ayudar. Muchas veces, solo están esperando que se les pregunte.

Muchos cuidadores se sienten culpables cuando se toman un tiempo para sí mismos, pero incluso un breve descanso puede servir para restaurarle y permitirle “recargar sus baterías”. Sólo un par de horas pueden marcar una gran diferencia; pida ayuda.

Es difícil ver a un ser querido con dolor o sufriendo los efectos secundarios del tratamiento del cáncer. Ayudarse a sí mismo puede ser la mejor manera de ayudar a su ser querido.

Para obtener información sobre cómo sobrellevar el rol de cuidador, visite cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre el Control del estrés. Envíenos un correo electrónico a: caregiving@cancer.org si tiene preguntas relacionadas con la *Guía de recursos para el cuidador*.



Información sobre el cáncer

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL CÁNCER Y SU IMPACTO

¿QUÉ ES EL CÁNCER?	39
¿CÓMO NOS ADAPTAMOS A LA NOTICIA DE UN DIAGNÓSTICO?	41
¿EL CÁNCER ES CONTAGIOSO?	42
¿EL CÁNCER ES CAUSADO POR EL ESTRÉS?	42
¿EL CÁNCER SIEMPRE CAUSA DOLOR?	42
¿MI SER QUERIDO TENDRÁ CAMBIOS FÍSICOS? ...	43
¿CÓMO SE VERÁN AFECTADAS LAS EMOCIONES DE MI SER QUERIDO?	43
¿CÓMO PUEDE ALGUIEN HACER FRENTE AL CÁNCER?	44
¿QUÉ DEBO DECIRLE A MI SER QUERIDO CON CÁNCER?	45
¿CÓMO CONTROLO LA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD CON MI SER QUERIDO CON CÁNCER?	46
¿CÓMO SOBRELLEVAMOS LA INCERTIDUMBRE? ...	46
¿PUEDE MI SER QUERIDO SEGUIR TRABAJANDO DURANTE EL TRATAMIENTO?	47
¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES TRABAJAR CUANDO SE TIENE CÁNCER?	48
¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL REGRESO DE MI SER QUERIDO AL TRABAJO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO?	48
¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LA COBERTURA DE SALUD DE MI SER QUERIDO?	48
¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL CÁNCER LA SITUACIÓN FINANCIERA DE UNA PERSONA?	50
¿CÓMO LIDIAR CON TODOS LOS PROBLEMAS DE DINERO?	51
¿CUÁLES SON LOS TEMAS LEGALES COMUNES? ...	51

[illegible]



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL CÁNCER Y SU IMPACTO

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El cuerpo está formado por miles de millones de células vivas. Las células normales del cuerpo crecen, se dividen en nuevas células y mueren de forma ordenada. Durante los primeros años de la vida de una persona, las células normales se dividen más rápido para permitirle crecer. Una vez que la persona se convierte en adulta, la mayoría de las células se dividen sólo para reemplazar las células desgastadas o que se están muriendo, o bien para reparar lesiones.

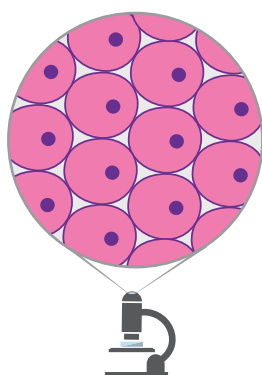
El cáncer se origina cuando las células en una parte del cuerpo empiezan a crecer fuera de control. Hay

muchos tipos de cáncer, pero todos comienzan debido al crecimiento descontrolado de células anormales.

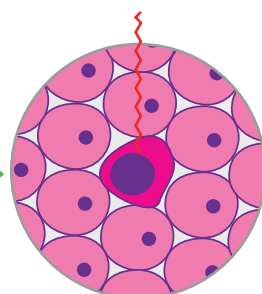
El crecimiento de las células cancerosas es diferente del crecimiento de las células normales. En lugar de morir, las células cancerosas continúan creciendo y formando células nuevas y anormales. Las células cancerosas también pueden invadir (crecer en) otros tejidos, algo que las células normales no pueden hacer. Crecer fuera de control e invadir otros tejidos es lo que convierte a una célula en una célula cancerosa.

CÓMO SE VE EL CÁNCER BAJO UN MICROSCOPIO

CÉLULAS NORMALES

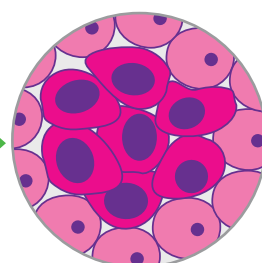


CÉLULAS ANORMALES



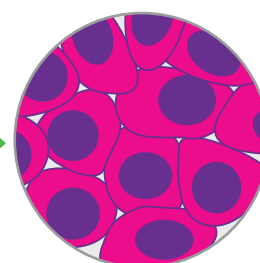
El ADN o el gen cambian pero las células no mueren.

CÉLULAS CANCEROSAS



Las células cancerosas comienzan a crecer fuera de control.

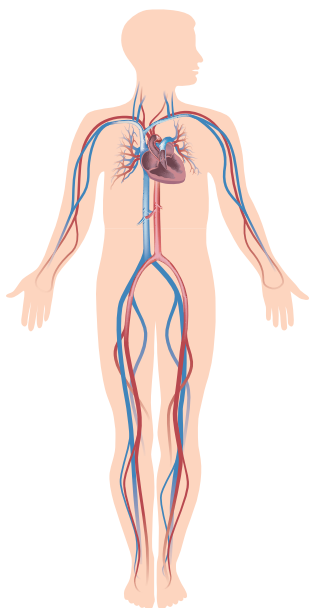
TUMOR



Muchas células cancerosas forman un tumor o pasan a la sangre.

VÍAS POR LAS QUE SE PUEDE PROPAGAR EL CÁNCER

VASOS SANGUÍNEOS

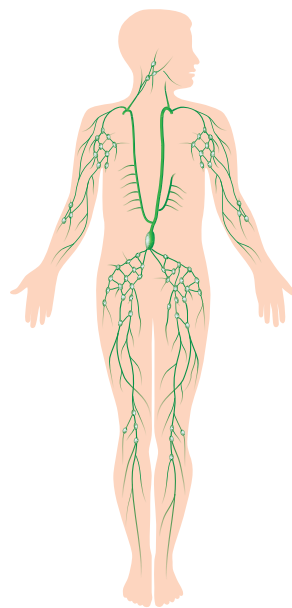


Las células se convierten en células cancerosas debido al daño a sus genes, los cuales se encuentran en cada célula y dirigen todas las acciones de la célula. En una célula normal, cuando los genes se dañan, la célula repara el daño o muere. En las células cancerosas, el gen dañado no se repara, pero la célula no muere como debería. En cambio, esta célula continúa produciendo nuevas células que el cuerpo no necesita. Todas estas nuevas células tendrán los mismos genes dañados que la primera célula.

Las personas pueden heredar genes dañados, pero el daño a los genes a menudo ocurre debido a factores del estilo de vida o a la exposición a sustancias químicas, virus u otras cosas en el medio ambiente. En la mayoría de los casos, no está claro qué causó el daño a los genes.

Las células cancerosas suelen formar un tumor. Pero algunos cánceres, como las leucemias, rara vez forman tumores. En cambio, estas células cancerosas afectan la sangre y los órganos formadores de la sangre y circulan a través de otros tejidos donde crecen.

SISTEMA LINFÁTICO

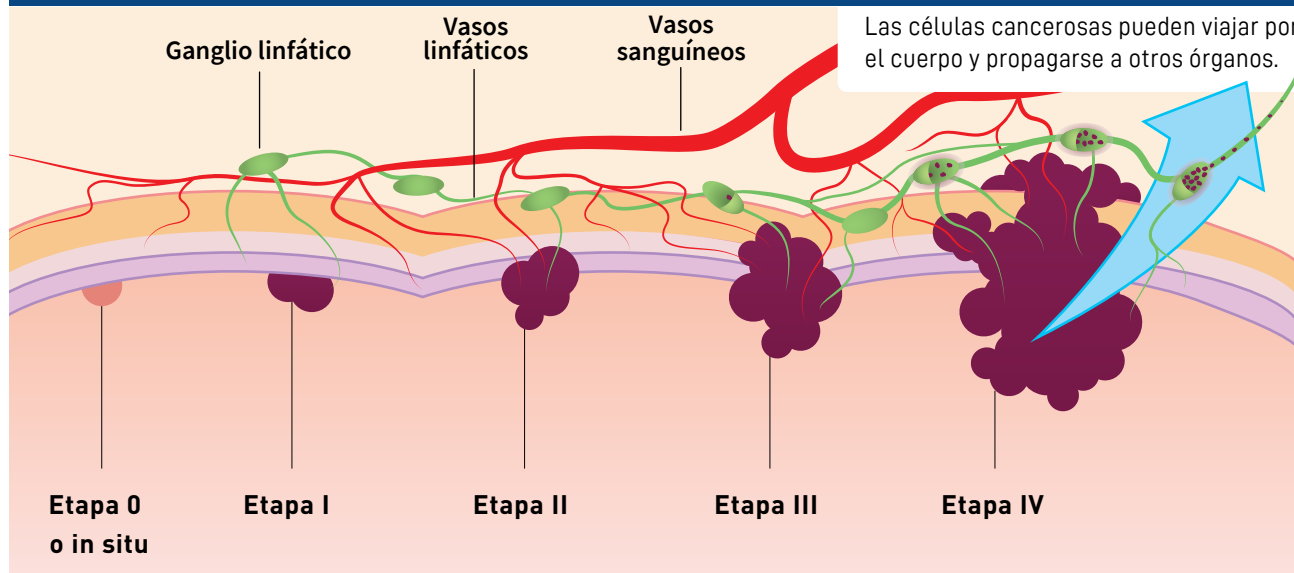


Las células cancerosas a menudo viajan a otras partes del cuerpo, donde comienzan a crecer y a formar nuevos tumores que reemplazan el tejido normal. Este proceso se llama metástasis. Ocurre cuando las células cancerosas ingresan al torrente sanguíneo o a los vasos linfáticos de nuestro cuerpo.

No importa dónde se pueda propagar un cáncer, siempre recibe el nombre del lugar donde se originó. Por ejemplo, el cáncer de seno que se ha propagado al hígado se denomina cáncer de seno, no cáncer de hígado. Asimismo, el cáncer de próstata que se ha propagado al hueso es cáncer de próstata metastásico, no cáncer de hueso.

Los diferentes tipos de cáncer pueden comportarse de manera muy diferente. Por ejemplo, el cáncer de pulmón y el cáncer de colon son enfermedades muy diferentes. Crecen a diferentes ritmos y responden a diferentes tratamientos. Es por eso que las personas con cáncer necesitan recibir un tratamiento dirigido a su tipo de cáncer. Para obtener más información sobre tipos y tratamientos de cáncer específicos, visite: cancer.org/es llámenos al **1-800-227-2345**.

LAS ETAPAS DEL CÁNCER



No todos los tumores son cáncer. Los tumores que no son cancerosos se llaman benignos. Los tumores benignos pueden causar problemas; pueden crecer mucho y ejercer presión sobre órganos y tejidos sanos. Pero ellos no pueden crecer en (invadir) otros tejidos. Como no pueden invadir, tampoco pueden propagarse a otras partes del cuerpo (hacer metástasis). Estos tumores casi nunca ponen en peligro la vida.

¿CÓMO NOS ADAPTAMOS A LA NOTICIA DE UN DIAGNÓSTICO?

Con el tiempo, las personas con cáncer y sus seres queridos empezarán a adaptarse al diagnóstico de cáncer. Este es un momento de cambio y acción. Todos se están acostumbrando a la situación inesperada y aterradora en la que se encuentran ahora. Incluso con toda la actividad, algunas personas pasan sus días sintiéndose adormecidas y desinteresadas. Otros pueden estar tristes, nerviosos o enojados. Las emociones pueden cambiar de un minuto a otro, ya que cada uno las afronta a su manera.

Es importante obtener información precisa y confiable que le ayude a comprender mejor el cáncer de su ser querido y sus opciones. Aquí se brindan algunas preguntas para hacer:

- ¿Cuál es el nombre y la ubicación del cáncer?
- ¿Cuál es la etapa del cáncer? ¿Podría explicar qué significa la etapa para mi ser querido?
- ¿Qué tratamiento sugiere? ¿Cómo se hacen y cuánto tiempo tardan?
- ¿Necesitará mi ser querido estar en el hospital? ¿Cuándo y por cuánto tiempo?

Una vez que sepa el nombre y la etapa del cáncer, podrá obtener más información al respecto llamando al **1-800-227-2345** y hablando con un miembro servicial y capacitado de nuestro personal. También puede visitar: cancer.org/es para obtener información en línea.

Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre la Comunicación

¿EL CÁNCER ES CONTAGIOSO?

No, el cáncer no es contagioso. En el pasado, la gente a menudo evitaba a quienes tenían cáncer. Tenían miedo de todo tipo de enfermedades y no sabían lo suficiente sobre la enfermedad como para comprender que no estaban en peligro.

Incluso hoy en día, los familiares, los amigos y los compañeros de trabajo de personas con cáncer a veces se alejan de ellos cuando se enteran de la enfermedad. Como resultado, las personas con cáncer a menudo dicen que se sienten aisladas y solas. No es necesario que se mantenga lejos de alguien con cáncer; no puede contagiarse de ellos. De hecho, es probable que esa persona necesite su compañía más que nunca.

¿EL CÁNCER ES CAUSADO POR EL ESTRÉS?

Las revisiones cuidadosas de los estudios científicos no muestran que la personalidad de una persona pueda aumentar su riesgo de cáncer. Los resultados de los estudios no siempre coinciden; sin embargo, la sensación de estrés no parece ser un factor sólido para predecir el cáncer. Los principales factores estresantes de la vida, como el divorcio o la muerte de un ser querido, pueden aumentar ligeramente el riesgo de cáncer. Además, la pobreza está relacionada con un mayor riesgo de cáncer, pero puede que esto esté más relacionado con comportamientos de salud y acceso deficiente a la atención médica que con la pobreza misma. Cabe destacar que muchos estudios han demostrado que las personas socialmente aisladas tienen más probabilidades de morir por todas las causas, incluido el cáncer.

Ciertamente sabemos que el apoyo social puede mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer y de sus seres queridos. Estas cosas también ayudan a las personas con cáncer a afrontar mejor su diagnóstico, tratamiento y recuperación.

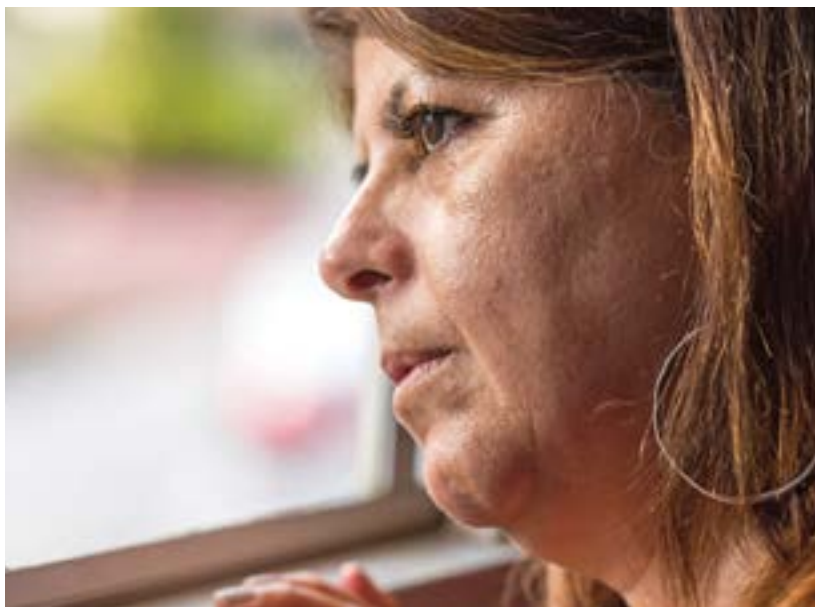
¿EL CÁNCER SIEMPRE CAUSA DOLOR?

El dolor es una de las principales razones por las que la gente teme al cáncer. Si alguien que conoce tiene la enfermedad, es normal que le preocupe verle sentir dolor. No obstante; hay algunos cánceres que no causan ningún dolor físico. Cuando una persona con cáncer siente dolor, puede ser causado por una serie de cosas. Algunas personas sienten dolor debido al crecimiento de un tumor, mientras que otras pueden sentir dolor debido a la cirugía o a los efectos secundarios del tratamiento.

También debe saber que el equipo de atención médica contra el cáncer puede tratar y controlar casi cualquier tipo de dolor. Se ha avanzado mucho en el control del dolor, por lo que el dolor se puede reducir o aliviar en casi todos los casos.

Es posible que le puede preocupar que alguien que toma analgésicos para el cáncer se vuelva adicto a ellos. Pero la evidencia científica muestra que; en general, las personas que toman medicamentos recetados para el dolor del cáncer según las indicaciones del médico no se vuelven adictas. Para obtener más información al respecto, lea: ***Dolor relacionado con el cáncer*** en cancer.org/es. También puede obtener una copia gratuita del folleto llamando al **1-800-227-2345**.

Para obtener consejos sobre cómo controlar el dolor de su ser querido, visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre el Control del dolor.





¿MI SER QUERIDO TENDRÁ CAMBIOS FÍSICOS?

Hay algunos cambios físicos comunes que comparten muchas personas con cáncer. El cáncer mismo causa algunos de estos cambios y otros son el resultado de los efectos secundarios del tratamiento del cáncer. Tenga en cuenta que cada experiencia con el cáncer es diferente. Su ser querido puede tener o no cualquiera de los siguientes cambios:

- Caída del cabello, incluidas las cejas y las pestañas.
- Pérdida de peso o aumento de peso
- Pérdida o aumento del apetito
- Cambios en el sabor o el olor de las cosas
- Cansancio extremo (llamado fatiga)
- Piel y labios pálidos o cambios en el color de la piel
- Cambio en su apariencia (por ejemplo, la pérdida de una extremidad o un seno después de una cirugía de cáncer)
- Náuseas y vómitos
- Problemas con el sueño
- Mala concentración (a veces llamada quimiocerebro)

Para muchas personas con cáncer, el efecto secundario más difícil de afrontar es el cansancio. Las personas informan que el cansancio puede

ser abrumador y se sorprenden de lo cansados que pueden sentirse mucho después de finalizar el tratamiento. La curación después de la cirugía puede tardar mucho tiempo y las personas pueden sentirse cansadas durante meses después de la operación. Recibir quimioterapia, inmunoterapia o terapia hormonal también puede implicar el uso de medicamentos fuertes que empeoran el cansancio a medida que el cuerpo se recupera. Las personas que reciben tratamiento con radiación también dicen sentir cansancio. Asimismo, alguien con cáncer puede experimentar estrés y preocupaciones emocionales, lo que aumenta el agotamiento. El cansancio puede durar muchos meses después de finalizar el tratamiento.

Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver videos sobre cómo controlar los efectos secundarios.

¿CÓMO SE VERÁN AFECTADAS LAS EMOCIONES DE MI SER QUERIDO?

Cada persona reacciona a su manera ante el cáncer y su tratamiento. Es normal sentirse tristeza y aflicción por los cambios que trae consigo un diagnóstico de cáncer. Las emociones y el estado de ánimo de la persona pueden cambiar de un día a otro, incluso de una hora a otra. Esto es normal. Una persona con cáncer puede pasar por cualquiera o todas las siguientes emociones y pensamientos:

- Incertidumbre
- Enojo

- Sensación de falta de control
- Tristeza
- Miedo
- Frustración
- Culpa
- Cambios de ánimo
- Sentimientos mucho más fuertes e intensos
- La sensación de desconexión o aislamiento de los demás
- Soledad
- Resentimiento
- Pena (dolor)

Con el tiempo, la persona puede descubrir algunos cambios que son buenos:

- Una mayor sensación de resiliencia o fuerza
- Paz o sensación de estar a gusto
- Una idea más clara de sus prioridades en la vida
- Más aprecio por su calidad de vida y las personas que le importan

El cáncer puede ser muy impredecible. Alguien con la enfermedad puede sentirse bien un día y terrible al día siguiente. Espere que tengan días buenos y días malos. Aprender a vivir con incertidumbre es parte de aprender a vivir con cáncer, tanto para la persona con cáncer como para las personas que la rodean. Puede haber momentos en que la incertidumbre y el miedo hagan que la persona con cáncer parezca enojada, deprimida o retraída. Esto es normal y es parte del proceso de duelo por lo que se perdió debido a la enfermedad (cosas como la salud, la energía y el tiempo). Con el tiempo, la mayoría de las personas pueden adaptarse a la nueva realidad de sus vidas y seguir adelante. Es posible que algunos necesiten ayuda adicional de un grupo de apoyo o de un profesional de la salud mental para aprender

a sobrellevar los cambios que el cáncer ha traído a sus vidas. Visite: cancer.org/es para leer ***Cambios emocionales, de salud mental y de ánimo.***

¿CÓMO PUEDE ALGUIEN HACER FRENTE AL CÁNCER?

Las personas desarrollan todo tipo de estilos de afrontamiento a lo largo de sus vidas. Algunas personas son bastante reservadas, mientras que otras son más abiertas y hablan de sus sentimientos. Algunas personas utilizan el humor y lo encuentran como un alivio de la gravedad de la enfermedad, mientras que otras pueden volverse retraídas y aisladas de sus familiares y amigos. Un diagnóstico de cáncer genera muchos cambios. Las personas a menudo intentan mantener el mayor control posible para sentirse más seguras. Algunas personas se enojan o se entristecen mucho. Es posible que lamenten la pérdida de su propia imagen saludable o la pérdida de control sobre sus propias vidas.

A algunas personas les resulta útil simplemente tener esperanza y hacer lo que puedan para mantener esa esperanza. La esperanza significa cosas diferentes para las distintas personas. Y las personas pueden tener esperanza sobre muchas cosas mientras enfrentan el cáncer.

Se podría asumir que alguien que es positivo y optimista debe negar el hecho de que tiene cáncer. Si la persona parece animada y no se ve afectada por tener la enfermedad, no asuma que está en negación. Aprovechar al máximo cada día puede ser simplemente su forma de afrontar la situación. Mientras estén recibiendo atención médica, es probable que no estén en negación y se debería respetar su forma de afrontar el cáncer.

Puede encontrar más información sobre cómo hacer frente a la experiencia del cáncer en la pestaña: **Afrontamiento de esta guía** (página 93).

¿QUÉ DEBO DECIRLE A MI SER QUERIDO CON CÁNCER?

No está solo si no sabe qué decirle a la persona con cáncer. A veces las expresiones de preocupación más simples son las más significativas. Y a veces solo escuchar es lo más útil que puede hacer.

Si bien es bueno ser alentador, también es importante no mostrar un falso optimismo ni decirle a la persona con cáncer que siempre mantenga una actitud positiva. Hacer estas cosas puede parecer que subestima sus sentimientos de miedo, de preocupación o de tristeza, que son muy reales. También es tentador decir que sabe cómo se siente

la persona. Pero si bien usted puede saber que este es un momento difícil, nadie puede saber con exactitud cómo se siente una persona con cáncer.

Usar el humor puede ser una forma importante de afrontar la situación. También puede ser otro enfoque de apoyo y aliento. Deje que la persona con cáncer tome la iniciativa; es saludable si encuentra algo gracioso acerca de un efecto secundario, como pérdida de cabello o aumento del apetito, y ciertamente pueden reírse juntos.

Cosas básicas que debe y que no debe hacer cuando alguien que usted conoce tiene cáncer:

QUÉ DEBE HACER:

- Seguir las indicaciones de la persona con cáncer. Respetar la necesidad de compartir o de privacidad de la persona.
- Respetar sus decisiones sobre cómo se tratará su cáncer, incluso si no está de acuerdo.
- Incluir a la persona en proyectos diarios, planes y eventos sociales. Dejar que sea ella quien le diga si el compromiso es demasiado difícil de manejar.
- Escuchar sin sentir siempre que tiene que responder. A veces, lo que la persona más necesita es un oyente atento.
- Esperar que la persona con cáncer tenga días buenos y días malos, tanto emocional como físicamente.
- Mantener su relación lo más normal y equilibrada posible. Si bien en momentos como estos se requiere mayor paciencia y compasión, su ser querido debe seguir respetando sus sentimientos, como usted respeta los de él.

QUÉ NO DEBE HACER:

- Ofrecer consejos sin que se lo pidan, o juzgar.
- Sentir que debe soportar serias demostraciones de mal genio o cambios de ánimo. No debe aceptar malos comportamientos ni comportamientos abusivos sólo porque se trate de alguien enfermo.
- Tomarse las cosas de una forma demasiado personal. Es normal que la persona con cáncer esté más callada de lo habitual, necesite tiempo a solas y en ocasiones se enoje.
- Tener miedo de hablar sobre la enfermedad.
- Sentir que siempre tiene que hablar sobre el cáncer. Es posible que su ser querido disfrute de conversaciones que no involucren la enfermedad.
- Tener miedo de abrazar o tocar a su ser querido si eso era parte de su relación antes de la enfermedad.
- Ser condescendiente. (Trate de no utilizar el tono de “¿Qué tan enfermo estás hoy?” cuando pregunte cómo está la persona).
- Decirle a su ser querido: “Puedo imaginar cómo debes sentirte”, porque probablemente no pueda hacerlo.
- Estar cerca de su ser querido con cáncer si usted está enfermo, tiene fiebre o cualquier otro signo de infección.

Esta puede ser una excelente manera de aliviar el estrés y tomar un descanso de la naturaleza más grave de la situación. Pero nunca bromee a menos que sepa que la persona con cáncer puede manejarlo y apreciar el humor.

Si se ve bien, ¡hágaselo saber! Evite hacer comentarios cuando su apariencia no sea tan buena, como “Te ves pálido” o “Has perdido peso”. Es muy probable que sea muy consciente de ello y se sienta avergonzado si otros comentan al respecto.

Recuerde que a su ser querido puede resultarle difícil pedir ayuda o puede preocuparle parecer débil o vulnerable. Decirle a una persona: “Eres tan valiente” o “Eres tan fuerte” puede presionarla para que actúe como quien tiene fuerzas cuando probablemente no se sienta con fuerzas para hacerlo. Las familias pueden ejercer una presión sutil sobre las personas con cáncer al esperar o necesitar que sean fuertes todo el tiempo.

¿CÓMO CONTROLLO LA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD CON MI SER QUERIDO CON CÁNCER?

Sentir lástima por él o sentirse culpable por estar sano es una respuesta normal. Pero al convertir esos sentimientos en ofrecimientos de apoyo, hace que los sentimientos sean útiles. Preguntar cómo ayudar a su ser querido puede aliviar parte de la incomodidad. El cáncer es una enfermedad aterradora. Puede crear una gran inquietud para las personas que no tienen experiencia en sobrellevarlo. No se avergüence de sus propios miedos o incomodidad. Sea sincero con la persona respecto de cómo se siente. Quizás descubra que hablar de ello es más fácil de lo que cree.

El cáncer a menudo nos recuerda nuestra propia mortalidad. Si tiene una edad cercana a la de la persona con cáncer o si siente un gran afecto por ella, es posible que encuentre que esta experiencia le genera ansiedad. Tal vez note sentimientos muy parecidos a los de la persona que tiene cáncer: incredulidad, tristeza, incertidumbre, ira, insomnio y tenga miedo por su propia salud.

¿CÓMO SOBRELLEVAMOS LA INCERTIDUMBRE?

Cuando una persona tiene cáncer, pasa por diferentes etapas. Su comprensión y atención también cambiarán con el tiempo. Habrá momentos en los que no sabrá qué pasará a continuación, y con una enfermedad tan grave como el cáncer, ese es un lugar aterrador. Pero no hay garantías en la atención del cáncer. No hay forma de saber con certeza si el tratamiento funcionará. Nadie puede predecir los efectos secundarios o los problemas que tendrá su ser querido durante el tratamiento. Incluso después de un tratamiento exitoso, todavía existe la posibilidad de que el cáncer regrese. Puede haber un cáncer nuevo y diferente en algún momento del futuro.

Las investigaciones han demostrado que los cuidadores a veces experimentan altos niveles de miedo a que el cáncer regrese. Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre el temor a la recurrencia y para obtener consejos sobre cómo afrontar este sentimiento.

Algunas ideas que han ayudado a otros a sobrellevar la incertidumbre y el miedo y a sentirse más esperanzados son:

- Aprender qué puede hacer para mantener a su ser querido lo más saludable posible e informarse sobre los servicios que tiene a disposición. Esto puede darle una mayor sensación de control.
- Sepa que no tiene control sobre algunos aspectos del cáncer. Es útil aceptar esto en lugar de luchar contra ello.
- Intente dejar de lado sus miedos, pero no los niegue. Es normal que estos pensamientos entren en su mente, pero no tiene que guardarlos allí. Algunas personas se los imaginan flotando o vaporizándose. Otros los entregan a un poder superior para que los maneje.



- Exprese los sentimientos de miedo o de incertidumbre con un amigo o consejero de confianza. Ser abierto y lidiar con las emociones ayuda a muchas personas a sentirse menos preocupadas. Las personas han descubierto que cuando expresan sentimientos intensos, como el miedo, son más capaces de dejarlos de lado.
- Utilice su energía para enfocarse en el bienestar y en lo que puede hacer ahora para mantenerse lo más saludable posible. Recuerde cuidar de usted mismo así como de su ser querido con cáncer.
- Encuentre formas que lo ayuden a relajarse.
- Separe un tiempo para hacer ejercicio con regularidad y manténgase lo más activo que pueda.
- Controle lo que pueda. Mantener su vida lo más normal posible y realizar cambios en su estilo de vida son sólo algunas de las cosas que puede controlar.

Usted tiene un rol importante en la salud de la persona a la que cuida, pero no puede controlar cómo se encuentra física o mentalmente. Tenga cuidado de no considerar el progreso y los buenos días de su ser querido como prueba de sus habilidades para brindarle cuidados. Si hace esto, será más probable que se culpe cuando tenga días

malos y contratiempos. Las incertidumbres y los altibajos son parte de sobrellevar el cáncer; nadie, ni siquiera el mejor cuidador, puede controlarlos.

¿PUEDE MI SER QUERIDO SEGUIR TRABAJANDO DURANTE EL TRATAMIENTO?

Es posible que su ser querido quiera seguir trabajando durante el tratamiento. En algunos casos, es posible. En otros, no funciona bien. Aun así, un empleado con cáncer que desee conservar su trabajo puede ausentarse un tiempo durante el tratamiento, utilizando los beneficios de la empresa o la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, siglas en inglés). La FMLA puede ser utilizada por la persona con una enfermedad grave, así como por su cuidador.

Tomar una licencia bajo la FMLA suele ser mucho mejor para la persona con cáncer que renunciar a su trabajo, porque puede conservar su seguro médico. Si la persona con cáncer se entera más tarde de que debe dejar su empleo de forma permanente, es posible que pueda utilizar COBRA (Ley Ómnibus Consolidada de Reconciliación Presupuestaria) para ampliar aún más la cobertura del seguro médico.

Su ser querido también puede beneficiarse de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, siglas en inglés). Esta ley federal exige que los empleadores realicen “adaptaciones razonables” para un empleado con una discapacidad permanente o a largo plazo. Pero la persona debe poder realizar las funciones laborales principales para tener derecho a esta protección. Esto no se aplica a todos los empleadores.

Si la persona con cáncer tuvo que renunciar a su trabajo durante o después del tratamiento y está preparada para volver a trabajar, la ley ADA ofrece algunas protecciones legales contra la discriminación laboral.

Si su ser querido desea obtener más información sobre cómo el cáncer puede afectar su capacidad para trabajar y cuestiones legales relacionadas con el empleo, sugiérale que consulte: ***Trabajar mientras se está en tratamiento contra el cáncer*** en: cancer.org/es

¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES TRABAJAR CUANDO SE TIENE CÁNCER?

Enfrentar el cáncer a menudo trae consigo un mayor sentido de la importancia del trabajo en la vida de una persona. Tener un trabajo puede aumentar la autoestima y ayudar a la persona a concentrarse en lo que puede hacer en lugar de hacerlo en su enfermedad. Las responsabilidades laborales pueden proporcionar un refugio seguro lejos del mundo médico y pueden ayudar a una persona a equilibrar la sensación de estar fuera de control.

El trabajo también puede ser una fuente de estabilidad porque tiene una rutina y es algo familiar. Además, el trabajo proporciona contacto con otras personas. El cáncer puede generar aislamiento y estar rodeado de gente puede ser un gran consuelo. Puede ser muy importante que su ser querido esté en el trabajo tanto como sea posible y sea lo más productivo posible. Las cuestiones financieras y de seguros también pueden afectar la decisión respecto del trabajo durante el tratamiento.

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL REGRESO DE MI SER QUERIDO AL TRABAJO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO?

A medida que el tratamiento llega a su fin, es posible que a la persona con cáncer se le dé la aprobación para volver a trabajar. O bien, puede ser que su ser querido necesite aumentar sus tareas laborales poco a poco; esto dependerá de su condición física y del tipo de trabajo que tenga.

Es posible que necesite ayudar a obtener certificados médicos que serán necesarios para que su ser querido pueda realizar todas sus tareas laborales cuando llegue el momento. Incluso cuando su ser querido comience a trabajar en un

horario más normal, puede haber días de cansancio extremo durante los cuales aún necesitará su ayuda. Puede que lleve algún tiempo superar esta fase y es posible que aún necesite su círculo de ayuda para que usted también pueda comenzar a retomar un horario más normal.

Este puede ser un momento en el que la ley ADA puede ser útil. Si la persona con cáncer aún puede hacer la parte esencial de su trabajo, la ley ADA se puede utilizar para negociar equipos especiales o un horario de trabajo diferente. Consulte la: ***Ley de Estadounidenses con Discapacidades*** en: cancer.org/es para obtener más información.

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LA COBERTURA DE SALUD DE MI SER QUERIDO?

El cáncer es una enfermedad muy costosa. Incluso si la persona con cáncer tiene una cobertura de salud, a muchas personas les sorprende saber cuánto tienen que pagar de su bolsillo por la atención médica del cáncer. Su ser querido probablemente necesitará ayuda para realizar un seguimiento de todo, determinar qué está cubierto y qué no, y pagar deducibles y copagos.

Probablemente usted u otra persona necesitará ayudar a configurar un sistema para rastrear costos, comparar estados de cuenta del seguro y mantener registros detallados. Su ser querido deberá



mantenerse en contacto con su plan de seguro en caso de que haya problemas de reembolso. Es posible que la persona con cáncer necesite dar permiso a la compañía de seguros para que hable sobre problemas y disputas con la persona elegida para ayudar con el seguro.

Es importante tener un plan de seguro médico que cubra los tratamientos necesarios contra el cáncer.

Como cuidador, es especialmente importante saber lo siguiente sobre el seguro médico:

- *No deje* que caduque el seguro médico de su ser querido.
- Pague las primas del seguro médico y otros costos en su totalidad y a tiempo. Puede ser difícil obtener un nuevo seguro médico. Si su ser querido perdió la cobertura porque no pagó las primas, entonces no accederá a un periodo de inscripción especial para comprar un seguro en el mercado.
- Si está cambiando de plan de seguro, no debería dejar que una póliza caduque hasta que la nueva entre en vigencia. Esto incluye cambiarse a Medicare.
- Conozca los detalles del plan de seguro individual de su ser querido y su cobertura. Solicite al administrador del plan un Resumen de beneficios y cobertura. Esta es una descripción fácil de entender de los beneficios de un plan y de los costos que tendrá que pagar. Si cree que su ser querido podría necesitar más cobertura de la que ofrece un plan, pregúntele a la compañía de seguros si está disponible.
- Cuando sea posible, llame a la aseguradora para asegurarse de que cualquier servicio médico planificado (como cirugía, procedimientos o tratamientos) no requiera autorización previa.
- Si una factura parece extraña o incorrecta, asegúrese de llamar o enviar un correo electrónico a la aseguradora para evitar que le cobren por error más de lo que debería pagar.
- Presente reclamos por todos los gastos médicos, incluso cuando no esté seguro de si están cubiertos.
- Mantenga registros precisos y completos de todos los reclamos presentados, pendientes (en espera) y pagados.
- Guarde copias de toda la documentación relacionada con reclamos, como cartas de necesidad médica, explicaciones de beneficios (EOB, siglas en inglés), facturas, recibos, solicitudes de licencia por enfermedad o licencia por motivo médico o familiar (FMLA) y correspondencia con compañías de seguros.
- Consiga la ayuda de un asistente social, un asesor financiero del hospital o un trabajador social si las finanzas son limitadas. Las compañías de seguros u hospitales a menudo pueden trabajar con usted para hacer arreglos de un pago especial para su ser querido si les informa sobre la situación.
- Envíe las facturas para su reembolso a medida que las reciba. Si se siente abrumado por las facturas o por el seguimiento de los gastos médicos de su ser querido, obtenga ayuda de familiares y/o amigos de confianza.
- Comuníquese con organizaciones locales de apoyo, como la Sociedad Americana Contra El Cáncer o las agencias gubernamentales de su estado, para obtener ayuda adicional.

Es importante tener un plan de seguro médico que cubra los tratamientos necesarios del cáncer.

Cómo renovar o seleccionar un nuevo plan

La mayoría de los planes de seguro basados en el trabajo tienen un periodo de inscripción abierta una vez al año. En ese momento, su ser querido puede consultar todos los planes de salud que se ofrecen en el trabajo. También pueden cambiar de plan o agregar al plan un nuevo miembro de la familia en ese momento.

A veces existe la opción de mantener el mismo plan, pero a veces ese plan desaparece o cambia. Cuando esto sucede, alguien debe analizar detenidamente las nuevas opciones y cómo cubrirán los tratamientos del cáncer que necesita la persona con cáncer. Si el plan se realiza a través del mercado de salud estatal, es importante seleccionar un plan con suficiente anticipación para que comience antes de que caduque el plan anterior.

Si su ser querido tiene Medicare, puede visitar <https://es.medicare.gov/> en línea, o bien puede llamarlos al **1-800-633-4227**. Al comparar planes se aplican las mismas reglas generales.

Si su ser querido tiene Medicaid, complete sus formularios de elegibilidad/renovación de inmediato. La mayoría de los estados los envían por correo cada año para asegurarse de que se sigan cumpliendo los requisitos de cobertura. Si su ser querido se muda, proporcione la nueva dirección al departamento de salud de su estado de inmediato para seguir recibiendo los formularios de renovación anual. Guarde copias de los formularios completados a modo de referencia y para saber cuándo es el próximo vencimiento. De esa manera alguien puede llamar si los formularios de renovación no llegan a tiempo.

Cómo obtener respuestas a preguntas relacionadas con el seguro médico

A menudo surgirán preguntas sobre la cobertura del seguro durante el tratamiento de su ser querido. A continuación se brindan algunos consejos para abordar preguntas relacionadas con el seguro médico:

- Hable con el departamento de servicio al cliente de la aseguradora o del proveedor de atención administrada.
- Solicite ayuda al trabajador social de su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Los hospitales, las clínicas y los consultorios médicos a menudo cuentan con alguien que puede ayudar a completar los reclamos de cobertura o reembolso del seguro. Solicite al administrador de casos o a un asesor de

asistencia financiera que le ayude a orientarse a lo largo de lo que puede ser un proceso complejo.

- Hable con la oficina de defensa del consumidor de la agencia gubernamental que supervisa el plan de seguro.
- Infórmese sobre las leyes de seguros que protegen al público. Llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345**.

Consulte la sección **Seguro médico y asuntos financieros** en: cancer.org/es para obtener más información sobre la cobertura de salud.

¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL CÁNCER LA SITUACIÓN FINANCIERA DE UNA PERSONA?

El cáncer a menudo causa problemas de dinero. La persona con cáncer puede perder su salario si se ausenta del trabajo durante e inmediatamente después del tratamiento. Su salario puede disminuir si trabaja menos horas mientras recibe tratamiento o no se siente bien. También es posible que deba pagar una mayor parte de su prima de seguro si trabaja menos horas o si se ausenta del trabajo para recibir tratamiento. En algunos casos, pueden suspender o disminuir la cobertura de salud si pasa a un horario a tiempo parcial. Mucho depende de las políticas laborales. Es importante que una persona con cáncer comprenda de antemano cómo los cambios de horario afectarán su seguro, salario y otros beneficios.

Las visitas médicas frecuentes también pueden ser una carga financiera debido a los costos de los medicamentos recetados y los copagos del seguro (la parte del tratamiento que el seguro no paga). Los copagos pueden alcanzar cantidades onerosas. También hay tarifas de estacionamiento, gasolina y costos de otros servicios y equipos que el seguro no cubre. Estos costos se acumulan muy rápidamente.

Llame al **1-800-227-2345** para obtener derivaciones a programas que ofrecen asistencia financiera general y asistencia con copagos.



¿CÓMO LIDIAR CON TODOS LOS PROBLEMAS DE DINERO?

Si perdió sus ingresos porque tuvo que renunciar a su trabajo para ser cuidador de tiempo completo, los problemas financieros pueden volverse abrumadores muy rápidamente. Comuníquese con nosotros al 1-800-227-2345 o visite: cancer.org/es para obtener más información sobre cómo abordar los problemas de dinero.

Si todavía está trabajando, es posible que su ser querido con cáncer necesite ayuda adicional: alguien que esté pendiente de su estado mientras usted está en el trabajo. Para algunos cuidadores es suficiente chequear por teléfono siempre que su ser querido pueda realizar algunos de sus propios cuidados básicos. Es posible que otros cuidadores necesiten la ayuda de familiares y amigos para encontrar personas que puedan estar presentes o estar pendientes de su ser querido mientras usted está en el trabajo.

Si es necesario recibir atención de enfermería especializada, la persona con cáncer puede recibir visitas médicas a domicilio a través de su cobertura de salud. Es posible que algunas personas puedan

recibir un pago por el tiempo que dedican a brindar cuidados. Algunos estados pueden tener programas que pagan directamente a los cuidadores en determinadas situaciones. Puede averiguar si su estado tiene un programa comunicándose con su oficina local de Medicaid, servicios sociales o el departamento de salud.

Si la persona con cáncer es un veterano, puede ser elegible para recibir beneficios a través de la Administración de Veteranos (VA) para ayudar a cubrir el costo del cuidado.

¿CUÁLES SON LOS TEMAS LEGALES COMUNES?

Puede resultar difícil hablar al respecto, pero los temas legales pueden ser una gran fuente de estrés para los cuidadores, las personas con cáncer y las familias. Algunas preocupaciones comunes son: quién administrará el dinero de su ser querido y quién tomará decisiones importantes sobre su atención médica si no puede hacerlo. Es importante plantear estos temas a la persona mientras aún puede tomar decisiones, para que usted y el resto de la familia puedan tener claridad sobre lo que desea su ser querido.



Un poder notarial de duración indefinida para la atención médica no tiene nada que ver con el dinero o las finanzas, solo con las decisiones de atención médica.

Si la persona con cáncer se vuelve incapaz de administrar su propio dinero

Existen herramientas sustitutas para la toma de decisiones que pueden ayudarle a usted y a su ser querido. Un ejemplo es el poder notarial de duración indefinida, que permite a alguien elegir a la persona que puede tomar decisiones financieras en su nombre. Esto es bastante diferente del poder notarial de duración indefinida para la atención médica, que se analiza a continuación. El poder notarial de duración indefinida no afecta las decisiones de salud.

Si la persona con cáncer se vuelve incapaz de tomar decisiones de atención médica

Un poder notarial de duración indefinida para la atención médica no tiene nada que ver con el dinero o las finanzas, solo con las decisiones de atención médica. Le permite a una persona elegir a alguien para que tome decisiones de atención médica si en algún momento ya no puede hacerlo. Muchas veces se trata de un familiar cercano, pareja o cónyuge que conoce el estado de salud de su ser querido y sus deseos.

El cuidador es una elección lógica en muchos casos, dado su conocimiento de la persona con cáncer y su estado de salud. Pero la situación se vuelve más difícil cuando una persona con una enfermedad grave, como el cáncer, y el cuidador tienen objetivos y valores diferentes. Por ejemplo, si la persona con cáncer se acerca al final de su vida y desea suspender el tratamiento, y el cuidador aún sigue buscando una cura, esto añade aún más angustia emocional. Si su ser querido tiene un testamento en vida, consúltelo para asegurarse de respetar sus deseos con respecto a la atención médica para prolongar la vida.

Consulte: ***Directivas por anticipado*** en **cancer.org/es** para obtener más información sobre testamentos en vida y poderes notariales de duración indefinida.

Envíenos un correo electrónico a: **caregiving@cancer.org** si tiene preguntas relacionadas con la Guía de recursos para el cuidador.



Tratamiento del cáncer

CÓMO COMPRENDER EL PROCESO DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL TRATAMIENTO?	55
¿CÓMO LIDIAMOS CON LOS RETRASOS MÉDICOS?	56
CIRUGÍA	56
QUIMIOTERAPIA	59
RADIACIÓN	63
OTROS MEDICAMENTOS QUE SE UTILIZAN PARA TRATAR EL CÁNCER	68
¿QUÉ SON LOS CUIDADOS PALIATIVOS?	69
¿QUÉ SUCEDE CUANDO FINALIZA EL TRATAMIENTO?	70
¿QUÉ PASA SI EL TRATAMIENTO NO SE DETIENE?	72
¿QUÉ PASA SI EL CÁNCER REGRESA?	72
CUANDO EL TRATAMIENTO DEJA DE AYUDAR, ¿CÓMO SE SIGUE?	72
¿QUÉ HAGO SI MI SER QUERIDO DECIDE SUSPENDER EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER?	73
DIRECTIVAS POR ANTICIPADO Y TESTAMENTOS EN VIDA	74
¿QUÉ ES UNA DIRECTIVA POR ANTICIPADO?	74
¿QUÉ ES UN TESTAMENTO EN VIDA?	74
¿QUÉ ES UN PODER NOTARIAL DE DURACIÓN INDEFINIDA PARA LA ATENCIÓN MÉDICA?	75
¿POR QUÉ SE NECESITA UNA DIRECTIVA POR ANTICIPADO?	75
¿PUEDE MI SER QUERIDO TENER UN TESTAMENTO EN VIDA Y UN PODER NOTARIAL PARA LA ATENCIÓN MÉDICA?	76
CÓMO ENFRENTAR EL FINAL DE LA VIDA	76
ESTAR PRESENTE	76
CÓMO HABLAR DE LA MUERTE Y DE MORIR	76





CÓMO COMPRENDER EL PROCESO DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL TRATAMIENTO?

El tratamiento del cáncer puede variar de una persona a otra, según el tipo y la etapa del cáncer. Los tratamientos más comunes para el cáncer son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia, la terapia hormonal, la terapia dirigida y la inmunoterapia. El tratamiento puede significar pasar tiempo en el hospital o hacer muchos viajes a una clínica o a un consultorio del médico. Es posible que su ser querido pueda ir a algunos tratamientos por su propia cuenta. Para otros tratamientos, es posible que sea necesario que otra persona conduzca o le acompañe. Su ser querido puede necesitar más de un tipo de tratamiento y cada tipo presenta sus propios desafíos.

Querrá asegurarse de comprender las opciones de tratamiento que su ser querido y su médico eligieron, ya que probablemente ayudará a coordinar esas citas. El tratamiento puede ser largo o bastante corto, pero incluso los tratamientos cortos tienden a alterar la vida de una persona durante varias semanas. Como cuidador, su vida y la de su familia también pueden verse afectadas.

Durante el tratamiento, usted querrá obtener información general sobre el cáncer, los efectos del tratamiento y cómo controlar los efectos secundarios.

Nuestra ***Serie de videos de apoyo para cuidadores*** puede ayudarle con, entre otros temas, el cuidado del drenaje, el levantamiento, la identificación de señales de infección, la administración de los medicamentos, el control del dolor y de los efectos secundarios del tratamiento de su ser querido. Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver estos videos.

Algunas preguntas que quizás desee analizar con el equipo de atención médica contra el cáncer con anticipación son:

- ¿Cuáles son los síntomas sobre los que debemos informar de inmediato? ¿Cuáles pueden esperar?
- ¿Cómo nos comunicamos con ustedes fuera del horario de consulta? ¿Los fines de semana? ¿Los días festivos?
- ¿Qué podemos hacer para controlar los efectos secundarios?
- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?

Usted querrá anotar esta información y tenerla a mano. Esto realmente puede ayudar si usted u otra persona se encuentran con problemas más adelante.

¿CÓMO LIDIAMOS CON LOS RETRASOS MÉDICOS?

Retrasos en los resultados de las pruebas

A veces puede llevar algún tiempo obtener los resultados del laboratorio. Esto puede ser aún más difícil de sobrellevar cuando está esperando los resultados de las pruebas para ver si su ser querido tiene cáncer o si la enfermedad ha regresado. Es alarmante enterarse de un cambio en los recuentos sanguíneos, o encontrar una nueva masa o bulto y no saber si es cáncer.

Esperar estos resultados puede ser un momento aterrador y las personas pueden tener algunas emociones fuertes, como incredulidad, ansiedad, miedo, ira y tristeza. Es importante saber que es normal que tanto usted como su ser querido tengan estos sentimientos. Algunas personas encuentran consuelo al hablar con otras personas sobre lo que está sucediendo, mientras que otras desean mantenerlo en privado. Intente respetar los deseos de su ser querido durante este tiempo.

Retrasos en el tratamiento

Planificar el tratamiento del cáncer lleva tiempo. La mayoría de las personas desea empezar el tratamiento de inmediato. Les preocupa que el tiempo adicional necesario para realizar pruebas o tomar decisiones consuma un tiempo precioso que podría dedicarse a tratar el cáncer.

Es posible que sea necesario comenzar el tratamiento del cáncer poco después del diagnóstico, pero para la mayoría de los cánceres, no hace daño esperar unas semanas para comenzar el tratamiento. Esto le da tiempo a la persona con cáncer para hablar sobre todas sus opciones de tratamiento con el equipo de atención médica contra el cáncer, sus familiares y amigos, y luego decidir la opción más adecuada.

Es posible que su ser querido también desee obtener una segunda opinión sobre el mejor tratamiento. Esto suele ser una buena idea, especialmente si la persona con cáncer puede consultar a un médico

con experiencia en el tratamiento de su tipo de cáncer. Una segunda opinión puede brindarle a su ser querido más información y ayudarlo a sentirse más seguro al elegir un plan de tratamiento.

Consulte: **Buscar una segunda opinión** en cancer.org/es para informarse más al respecto.

Su ser querido tal vez quiera o necesite tiempo para prepararse y poner “en pausa” sus actividades normales mientras recibe tratamiento. Por ejemplo, es posible que sea necesario hacer arreglos para el trabajo o el cuidado de los niños. Encargarse de estas cosas con anticipación puede ayudar a la persona con cáncer a concentrarse mejor en afrontar el tratamiento. Consulte: **Ley de Licencia Familiar y Médica** y **Apoyo a los niños cuando un familiar o ser querido tiene cáncer** en cancer.org/es para obtener más información sobre estos temas.

Si usted o su ser querido están preocupados porque el tratamiento no comienza de inmediato, converse sobre sus inquietudes con el equipo de atención médica contra el cáncer y asegúrese de que cualquier retraso no cause problemas.

CIRUGÍA

La cirugía contra el cáncer se puede utilizar de muchas maneras. Aquí se detallan algunas de ellas:

- Para extraer una pequeña muestra de tejido que podría ser canceroso para detectar células cancerosas (esto se llama biopsia)
- Para examinar el cuerpo de su ser querido y determinar cuánto cáncer hay y si se ha propagado (esto se llama estadificación)
- Para extirpar todo el cáncer
- Para extirpar la mayor parte del cáncer y ayudar a que otros tratamientos como la quimioterapia o la radiación funcionen mejor (esto se llama cirugía citorreductora)
- Para tratar problemas causados por el cáncer, como abrir un intestino bloqueado por un tumor

- Para colocar un dispositivo que ayudará con el tratamiento del cáncer, como un catéter de acceso intravenoso o una sonda nasogástrica
- Para ayudar a reemplazar o reparar una parte del cuerpo después del tratamiento del cáncer, como colocar una parte nueva para reemplazar un hueso que se extrajo
- Para intentar ayudar a prevenir que una persona presente cáncer, como extirpar los senos de una persona si tiene un alto riesgo de padecer cáncer de seno, antes de que el cáncer tenga la oportunidad de desarrollarse

Cuando se utiliza la cirugía para extirpar un cáncer, se pueden utilizar otros tratamientos como quimioterapia o radiación después de la misma.

¿Será la cirugía el único tratamiento del cáncer?

Cuando se utiliza la cirugía para extirpar un cáncer, se pueden utilizar después otros tratamientos como radiación, quimioterapia, inmunoterapia, terapia dirigida con medicamentos o terapia hormonal. Estos tratamientos ayudan a eliminar cualquier célula cancerosa que pueda haber quedado. También se pueden usar antes de la cirugía para ayudar a reducir el tamaño del tumor y facilitar su extirpación.

¿Cómo es someterse a una cirugía contra el cáncer?

Cómo prepararse para una cirugía

El cirujano (el médico que realizará la cirugía) hablará con usted y su ser querido sobre la cirugía planificada. Una vez que se hayan discutido todos los detalles, su ser querido firmará un formulario de consentimiento. Esto le indica al cirujano que su ser querido comprende qué debe esperar y acepta someterse a la cirugía.

Su ser querido también hablará con un anesthesiólogo. Este es el médico o el enfermero que administrará los medicamentos que ayudarán a la persona que se someterá a la cirugía a relajarse o entrar en un sueño profundo para que no sienta dolor. También vigilan a su ser querido durante la cirugía para mantenerle a salvo.

Es posible que la persona a la que usted cuida necesite hacerse análisis de sangre u otras pruebas para asegurarse de que esté lo suficientemente sana como para someterse a una cirugía. Asegúrese de que informe a sus médicos sobre todos los medicamentos que toma. Infórmeles sobre los medicamentos, las vitaminas y otros suplementos de venta libre. Esto es para asegurarse de que su ser querido no esté tomando nada que pueda afectar la cirugía.

A su ser querido se le informará lo que debe hacer el día antes de la cirugía. Es posible que se le indique que no coma después de una hora determinada o que necesite ducharse con un jabón especial.

Después de la cirugía contra el cáncer

Una vez realizada la cirugía, llevarán a su ser querido a una sala de recuperación. Se le observará de cerca mientras se despierta. Se le administrará medicamentos para tratar el dolor. Con algunos tipos de cirugía, es posible que le lleven a una habitación de hospital durante una o más noches. Otras veces, es posible que pueda regresar a casa una vez que esté despierto.

Durante los primeros días después de la cirugía, su ser querido podría sentir dolor. Asegúrese de que tome sus analgésicos. Necesita poder respirar profundamente, toser y moverse mientras se recupera. El dolor puede impedirle hacer estas cosas. Informe al médico si el medicamento no está funcionando.

Es posible que su ser querido tenga sondas que salen del cuerpo durante unos días. Podría tener un catéter (tubo) colocado en la vejiga para que la orina vaya a una bolsa fuera del cuerpo.

Un drenaje es un catéter que se coloca en la herida durante la cirugía para ayudar a drenar el exceso de líquido. Como cuidador, se le enseñará cómo utilizar estos catéteres.

La recuperación en casa

Su ser querido puede sentirse cansado o débil por un tiempo. El tiempo que lleva sentirse mejor es diferente para cada persona.

Cuando su ser querido llegue a casa, podrá hacer algunas cosas que solía hacer, pero no todo. El médico o el enfermero les dirán lo que puede y no puede hacer. Asegúrese de preguntar cuándo su ser querido puede quitarse cualquier vendaje, cuándo puede ducharse o bañarse y qué se debe hacer para cuidar cualquier herida que pueda tener. También pregunte cuándo puede conducir.

¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios de la cirugía?

Toda cirugía tiene riesgos. Algunos de los riesgos y efectos secundarios más comunes son:

- Sangrado
- Dolor
- Infección
- Coágulos sanguíneos
- Daño a los nervios
- Acumulación de tejido cicatrizado

La probabilidad de presentar efectos secundarios depende del estado general de salud de su ser querido, el tipo de cirugía y otros factores. Hable con el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido sobre cualquier problema que le preocupe y si estos problemas pudieran presentarse.

Tenga en cuenta que el equipo sólo puede decirle lo que creen que sucederá. Nadie puede decirle con certeza que la persona a la que cuida no tendrá problemas durante o después de la cirugía.

Muchos efectos secundarios desaparecen con el tiempo a medida que se produce la curación. Este tiempo es diferente para cada persona. Algunos efectos secundarios pueden tardar más en desaparecer que otros. Es posible que algunos, como el daño a los nervios, no desaparezcan en absoluto. Si su ser querido comienza a sentirse molesto o triste por los efectos secundarios, anímele a hablar con su médico. El equipo de atención médica contra el cáncer a menudo brinda alivio para muchos efectos secundarios.

Cuidados de seguimiento

Independientemente del tipo de cáncer tenga su ser querido, después de la cirugía aún necesitará ver a su equipo de atención médica contra el cáncer. Esta parte del tratamiento se llama cuidados de seguimiento. El equipo controlará cómo se está sintiendo y les ayudará a solucionar cualquier problema que pueda tener. El cirujano retirará los drenajes, los puntos o las grapas y examinará cómo están cicatrizando.

Después de la cirugía, es posible que su ser querido necesite más tratamiento del cáncer. El equipo de atención médica contra el cáncer hablará sobre cómo será esto y cuándo comenzarán los tratamientos.

Consulte: **Administre su atención contra el cáncer** en cancer.org/es para obtener información más detallada sobre la cirugía, sus efectos secundarios y preguntas específicas para hacerle al médico.

Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver videos sobre cómo identificar las señales de infección, cómo administrar los medicamentos, controlar el dolor y los efectos secundarios del tratamiento de su ser querido.

QUIMIOTERAPIA

La quimioterapia es un medicamento fuerte que puede eliminar las células cancerosas. Con frecuencia escuchará que a la quimioterapia se la llama “químio”.

¿Qué hace la quimioterapia?

Existen muchos tipos de quimioterapia. Los médicos eligen qué quimioterapia administrar según el tipo de cáncer y la cantidad de cáncer que hay en el cuerpo (la etapa). El médico de su ser querido hablará sobre los objetivos de la quimioterapia antes de comenzar el tratamiento.

La quimioterapia se puede utilizar para:

- Ayudar a curar el cáncer.
- Evitar que el cáncer se propague.
- Hacer que el cáncer crezca más lentamente.
- Eliminar las células cancerosas que puedan haberse propagado a otras partes del cuerpo.
- Mejorar los efectos secundarios del cáncer, como el dolor o las obstrucciones.

¿Será la quimioterapia el único tratamiento del cáncer?

A veces la quimioterapia es el único tratamiento necesario contra el cáncer. Con mayor frecuencia, es

parte de un plan de tratamiento que puede incluir otros tipos de tratamiento.

Aquí se explica el por qué:

- La quimioterapia se puede utilizar para reducir el tamaño de los tumores antes de la cirugía o la radiación.
- Puede usarse después de la cirugía o la radiación para ayudar a destruir las células cancerosas que quedan.
- Puede tratar las células cancerosas que se han propagado desde el tumor principal.
- Puede usarse con otros tratamiento si el cáncer regresa

¿Cómo funciona la quimioterapia?

La quimioterapia elimina las células que crecen rápido, como las células cancerosas. También puede afectar las células normales que también crecen rápido, como las células que producen cabello o sangre. No obstante; la mayoría de las células normales pueden repararse por sí solas.

Es posible que su ser querido reciba más de un tipo de quimioterapia. Esto se llama quimioterapia combinada y trabajan juntas para eliminar más células cancerosas.

ALGUNAS MANERAS DE PREPARARSE PARA EL DÍA DE QUIMIOTERAPIA



Limpie la casa y lave la ropa.



Compre comestibles el día anterior.



Prepare 1 o 2 comidas y congélelas para más tarde.



Su ser querido debería usar ropa abrigada y llevar una almohada y una manta.



Traiga libros, música, computadora portátil, tarjetas, películas, etc.



Empaque refrigerios y bebidas saludables.



Si es necesario, pídale a su ser querido que se haga un análisis de sangre el día anterior.



Recoja todos los medicamentos recetados antes de la cita de su ser querido.



Pregunte acerca de los medicamentos contra las náuseas después de la quimioterapia de su ser querido.

¿Cómo se administra la quimioterapia?

Muchos tipos de quimioterapia se administran en una de las siguientes formas:

- Muchos tipos de quimioterapia se administran en una vena por vía intravenosa (IV). Luego, la quimio viaja por el cuerpo a través de la sangre. Esto se llama quimioterapia intravenosa.
- Muchos tipos de quimioterapia ahora vienen en forma de pastilla que se traga, también llamada quimioterapia oral. Por lo general, usted toma quimioterapia oral todos los días en casa.
- Algunas quimioterapias se administran mediante una inyección en el brazo, la pierna o el abdomen. Se llaman inyecciones subcutáneas (en la grasa) o intramusculares (en el músculo). Un enfermero aplica las inyecciones de quimioterapia en el hospital, en el consultorio del médico o en un centro de infusión. Algunos enfermeros le administran inyecciones de quimioterapia en su casa.
- Otros tipos de quimioterapia se pueden administrar en la columna vertebral, el pecho, la vejiga o el abdomen (bajo vientre) o se frota sobre la piel.

Su ser querido puede recibir quimioterapia una vez al día, una vez a la semana o incluso una vez al mes. Puede administrarse toda en 1 día o tal vez necesite recibirla durante algunos días seguidos. Depende del tipo de cáncer y de la quimioterapia.

La quimioterapia por lo general se administra con descansos entre los ciclos de tratamiento. Los descansos le dan tiempo al cuerpo para recuperarse y permiten que mejoren los efectos secundarios. El tiempo entre una sesión de quimioterapia y otra depende del tipo de cáncer que tenga su ser querido, sus objetivos de tratamiento y cómo responden el cáncer y su cuerpo a los medicamentos.

Efectos secundarios de la quimioterapia

La quimioterapia daña cualquier célula que esté creciendo rápidamente, incluso si no es una célula cancerosa. Por lo tanto, algunas células normales y sanas de rápido crecimiento pueden resultar dañadas. Esto puede causar efectos secundarios. Pregunte al equipo de atención médica contra el

cáncer qué efectos secundarios puede esperar su ser querido de la quimioterapia que recibe.

Si la persona a la que cuida tiene efectos secundarios graves, se pueden realizar análisis de sangre para determinar si necesita una dosis más baja de quimioterapia o si necesita descansos más prolongados entre dosis. El objetivo del equipo de atención médica contra el cáncer es administrar la dosis de quimioterapia que destruya la mayoría de las células cancerosas y al mismo tiempo cause el menor daño a las células sanas y normales.

Para la mayoría de las personas, los efectos secundarios desaparecen con el tiempo después que el tratamiento finaliza. El tiempo varía para cada persona. Algunos efectos secundarios pueden durar mucho tiempo después de finalizar el tratamiento (llamados efectos secundarios a largo plazo). Algunos pueden aparecer por primera vez meses o años después del tratamiento (llamados efectos secundarios tardíos). Si su ser querido comienza a sentir molestia o tristeza por los efectos secundarios, anímele a hablar con su médico. El equipo de atención médica contra el cáncer a menudo puede ayudar a aliviar muchos efectos secundarios.

Efectos secundarios comunes de la quimioterapia

Náuseas y vómitos

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar náuseas (sensación de malestar estomacal) y vómitos. El enfermero por lo general le administrará medicamentos para ayudar a prevenir esto si se trata de una quimioterapia que a menudo causa náuseas y vómitos. La mayoría de las personas que tienen náuseas debido a la quimioterapia las experimentan durante unos días después del tratamiento.

Si el médico de su ser querido le receta medicamentos para ayudar a prevenir o controlar las náuseas y los vómitos en casa, asegúrese de que los tome según las indicaciones. Estos medicamentos funcionan mejor si se toman ni bien comienzan las náuseas en lugar de esperar hasta que empeoren. Informe al equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato si el medicamento no está funcionando. Llame al médico si su ser querido ha estado vomitando durante más de 1 día o no puede retener líquidos.

Caída del cabello

Algunos tipos de quimioterapia puede hacer que el cabello se caiga o se vuelva muy fino. Su ser querido puede perder el pelo de la cabeza, la cara, los brazos, las axilas, las piernas y la ingle. Puede perder el cabello de forma lenta o bien casi de la noche a la mañana. No todos los tipos de quimioterapia causan caída del cabello. En la mayoría de los casos, el cabello vuelve a crecer después de la quimioterapia. Pero puede que al principio no tenga el mismo color o textura.

Pídale consejos al equipo de atención médica contra el cáncer sobre cómo cuidar el cabello y el cuero cabelludo de su ser querido durante la quimioterapia. Algunas personas optan por cubrirse la cabeza con cosas como: gorros, pañuelos, turbantes o pelucas y postizos. Muchos planes de salud cubren al menos parte del costo de una peluca o postizo. Además, estos costos se pueden deducir de sus impuestos sobre la renta.



Recuentos sanguíneos bajos

Muchos tipos de quimioterapia pueden causar niveles bajos de células sanguíneas, incluidos los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

- La **anemia** ocurre cuando usted tiene niveles bajos de glóbulos rojos (RBC, siglas en inglés). Los glóbulos rojos tienen hemoglobina, que transporta oxígeno a las células. La anemia puede hacer que se sienta débil, cansado, sin aliento o mareado.
- La **neutropenia** es un número bajo de **neutrófilos**, un tipo de glóbulo blanco de nuestro sistema inmunitario. Ayudan a protegernos contra los gérmenes y evitan que contraigamos infecciones. Si su ser querido tiene neutropenia, deberá mantenerse alejado de las personas enfermas, lavarse las manos con frecuencia y controlarse la temperatura para ver si tiene fiebre.
- La **trombocitopenia** es un número bajo de **plaquetas**, otro tipo de células sanguíneas que ayudan a que la sangre coagule y detiene el sangrado en caso de lesiones. Cuando tiene niveles bajos de plaquetas, puede sufrir hematomas o sangrar con facilidad, tener dolor en las articulaciones o los músculos, o incluso notar sangre en la saliva, el vómito, la orina o las heces. Las personas con trombocitopenia deben tener cuidado de no caerse ni lesionarse.

Los recuentos sanguíneos bajos son temporales. Por lo general, son más bajos entre 7 y 10 días después de la quimioterapia y comienzan a aumentar a medida que las células se reparan a sí mismas. El equipo de atención médica contra el cáncer realizará pruebas de laboratorio para controlar los recuentos sanguíneos. A veces, se administran tratamientos como transfusiones de sangre o plaquetas si los recuentos sanguíneos no mejoran o se encuentran peligrosamente bajos.

Cambios en la boca y la piel.

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar llagas en la boca y la garganta. Una buena higiene bucal es importante para prevenir y controlar las llagas

en la boca (mucositis o estomatitis). Asegúrese de que su ser querido se cepille los dientes y las encías después de cada comida. El equipo de atención médica contra el cáncer podría sugerir hacer una revisión bucal con el dentista antes o después de la quimioterapia.

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar problemas en la piel, como enrojecimiento, picazón, descamación, sequedad y acné. La mayoría de los problemas de la piel no son graves, pero algunos necesitan tratamiento. Algunas personas son alérgicas a la quimioterapia. Esto puede causar urticaria (o ronchas en la piel), picazón o dificultad para respirar. La quimioterapia, que se sabe que causa estos problemas, por lo general se administra en el hospital, el consultorio del médico o el centro de infusión para que un enfermero pueda observar cualquier reacción. Hay medicamentos que pueden administrarle para ayudar con las reacciones a la quimioterapia.

Pídale consejos al equipo de atención médica contra el cáncer sobre cómo cuidar la boca y la piel mientras recibe quimioterapia. Si su ser querido tiene algún efecto secundario, informe al equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato. A menudo hay cosas que pueden hacer para ayudar y evitar que los problemas empeoren.

Cambios en la vida sexual

Algunas personas sienten poco o ningún deseo de intimidad o sexo durante el tratamiento. Algunos pueden encontrar que la intimidad y el sexo durante el tratamiento son positivos y útiles para mantenerse cercanos durante un momento difícil. La mayoría de las personas aún pueden tener intimidad y relaciones sexuales durante el tratamiento.

La quimioterapia puede encontrarse en los fluidos corporales, por lo que podría ser necesario utilizar una protección de barrera (como condones) para proteger a las parejas de las personas que reciben quimioterapia. Pregunte al equipo de atención médica contra el cáncer qué precauciones se deben tomar y durante cuánto tiempo.

Consulte: ***Cómo el cáncer y el tratamiento pueden afectar la sexualidad*** en cancer.org/es para obtener más información sobre los efectos sexuales de los tratamientos contra el cáncer y cómo sobrellevarlos.

Muchos tipos de quimioterapia pueden causar problemas si una persona queda embarazada o deja embarazada a otra persona. Pregunte al equipo de atención médica contra el cáncer si se debe utilizar un método anticonceptivo y qué tipo de método anticonceptivo se debe utilizar durante el tratamiento y por cuánto tiempo después de finalizar el tratamiento.

Problemas de fertilidad

Algunos tipos de quimioterapia pueden hacer que resulte difícil tener hijos (infertilidad). Puede ser temporal o permanente. Si la persona a la que cuida quiere tener hijos algún día, anímela a hablar con su médico al respecto antes de comenzar el tratamiento.

Consulte: ***La fertilidad femenina y el cáncer*** o ***La fertilidad masculina y el cáncer*** en cancer.org/es para obtener más información al respecto.



Cambios en la memoria

El cáncer y su tratamiento pueden afectar la memoria y pensamiento de su ser querido. Esto se puede llamar “quimiocerebro” o “quimioniebla”. En casos excepcionales, puede durar mucho tiempo después del tratamiento.

Si nota esto, hable con el médico de su ser querido. Hay trabajadores de la salud que pueden ayudarle con ejercicios para el desarrollo del pensamiento y otros tipos de tratamiento para ayudar a sobrellevar estos efectos.

Cambios emocionales

La quimioterapia y el cáncer pueden afectar las emociones de una persona. La quimioterapia cambia la vida normal y puede hacer que resulte más difícil hacer las cosas. Su ser querido puede sentir tristeza o temor. Puede haber cierta tensión en cómo se llevan con los demás. Pero hay maneras de afrontar estos sentimientos. Anime a su ser querido a hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre orientación, grupos de apoyo y cosas que puede hacer para ayudarle a aliviar el estrés.

Consulte la pestaña Afrontamiento de esta guía (página 93) para obtener más información sobre los cambios emocionales.

¿Se pueden prevenir y tratar los efectos secundarios de la quimioterapia?

Hay maneras de detener o de mejorar la mayoría de los efectos secundarios de la quimioterapia. Asegúrese de hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer si su ser querido presenta efectos secundarios.

Recuerde que no todas las personas reciben los mismos medicamentos de quimioterapia. Algunos medicamentos de quimioterapia causan más efectos secundarios o diferentes que otros. El estado general de salud y el estado físico de su ser querido también afectarán la forma en que su cuerpo reacciona a la quimioterapia. Algunas personas pueden continuar con su vida cotidiana mientras

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar más efectos secundarios que otros.

reciben quimioterapia. Pero otras necesitan permanecer en el hospital durante el tratamiento. La mayoría de las personas tienen que cambiar sus horarios de trabajo para recibir quimioterapia.

Pregunte al equipo de atención médica contra el cáncer qué podrá hacer su ser querido durante el tratamiento, en los días de quimioterapia y entre tratamientos.

Consulte: **Administre su atención contra el cáncer** en cancer.org/es para obtener información más detallada sobre la quimioterapia, sus efectos secundarios y preguntas específicas para hacerle al médico.

Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre cómo administrar los medicamentos, controlar el dolor y los efectos secundarios del tratamiento de su ser querido.

RADIACIÓN

La radioterapia utiliza rayos de alta energía para tratar el cáncer y otros problemas. Existen diferentes tipos de radiación. Las radiografías son un ejemplo de radiación de dosis muy baja. La radioterapia para el cáncer se administra en dosis mucho más altas.

¿Cómo funciona la radioterapia?

Máquinas especiales envían altas dosis de radiación a células cancerosas o tumores. Esto daña las células cancerosas y evita que crezcan y produzcan más células cancerosas. La radiación también puede afectar las células normales cercanas al tumor. Sin embargo; las células normales pueden repararse a sí mismas; las células cancerosas no pueden hacerlo.

A veces la radiación es el único tratamiento necesario. Otras veces se usa junto con cirugía, quimioterapia, terapia dirigida, inmunoterapia o terapia hormonal.



En ocasiones la radiación puede curar el cáncer. Otras veces el objetivo puede ser desacelerar el crecimiento del cáncer para ayudar a su ser querido a sentirse mejor. Asegúrese de hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido sobre el objetivo de su tratamiento.

¿Cómo se administra la radioterapia?

La radiación se puede administrar de tres maneras. Estas son:

- Radioterapia de haz externo
- Radiación interna
- Radiación sistémica

Algunas personas reciben más de un tipo de radiación.

Radioterapia de haz externo

La radiación que proviene del exterior del cuerpo se llama radiación de haz externo. Una máquina grande envía rayos de alta energía al tumor y a parte del área alrededor del tumor. Esto es lo que la mayoría de las personas considera radioterapia y es la más común.

¿Cuánto tiempo lleva el tratamiento?

Para la mayoría de las personas, los tratamientos se administran 5 días a la semana durante 1 a 10 semanas. La cantidad de tratamientos necesarios depende del tamaño y el tipo de cáncer, dónde está el cáncer, qué tan saludable está su ser querido y qué otros tratamientos está recibiendo. La mayoría de las personas toman un descanso los fines de

semana para que sus células normales puedan recuperarse.

¿Qué sucede durante cada visita de tratamiento?

La radioterapia externa es como hacerse una radiografía. No hay dolor y sólo lleva unos minutos. Pero se necesita tiempo para configurar la máquina, por lo que puede llevar de 15 a 30 minutos realizar cada tratamiento. A menudo se administra en una clínica sin cita previa, para que su ser querido no tenga que estar en el hospital.

La persona que recibe el tratamiento se acostará sobre una mesa de tratamiento debajo de la máquina de radiación. El radioterapeuta puede colocar escudos o bloques especiales entre la máquina y las otras partes del cuerpo. Estos protegen otras partes del cuerpo de la radiación.

Una vez que todo está preparado y la máquina está lista, el terapeuta va a una habitación cercana para hacer funcionar la máquina. El terapeuta puede ver y hablar con su ser querido todo el tiempo.

Mientras la máquina está funcionando, se oirán chasquidos, zumbidos y algo que suena como una aspiradora a medida que la máquina se mueve para apuntar la radiación. El radioterapeuta controla este movimiento y verifica para asegurarse de que la máquina esté funcionando correctamente. No tocará a la persona que recibe tratamiento.

Si a su ser querido le preocupa que suceda algo mientras la máquina está encendida, anímele a hablar con el radioterapeuta. Si empieza a sentir nervios o temor, debe comunicárselo al terapeuta de inmediato. La máquina se puede detener en cualquier momento.

Radioterapia interna

Cuando se coloca una fuente de radiación en el interior del cuerpo, se llama radioterapia interna (o braquiterapia). Se coloca una fuente radiactiva sellada en o cerca del tumor.

La fuente radiactiva a veces se denomina implante, semilla, alambre o cápsula (*pellet*). Algunos tipos de braquiterapia se colocan y se dejan durante unos minutos y luego se retiran. Algunos tipos se colocan y dejan de forma permanente.

¿Cómo se colocan los implantes en el cuerpo?

Algunos implantes se colocan en el cuerpo con tubos llamados aplicadores o catéteres. El procedimiento se puede realizar en una clínica de radiación, en un quirófano o en algún otro lugar de un hospital.

Algunos implantes se dejan

Si su ser querido tiene implantes que se dejarán en su cuerpo, es posible que no se le permita hacer algunas cosas, como estar cerca de niños o mujeres embarazadas, durante un periodo de tiempo determinado. Sin embargo; pueden volver a hacer otras cosas normales de inmediato. Los implantes emiten cada vez menos radiación con el tiempo. Dejan de emitir radiación después de varias semanas. Una vez que desaparece la radiación, los implantes simplemente permanecen colocados y no causan daño.

Algunos implantes se retiran

Algunos implantes se dejan durante unos minutos u horas por varios días. Dependiendo del tiempo que permanezca internado, algunas personas van a un centro de salud 5 días a la semana y luego se van a casa, y otras permanecen en el hospital unos días durante el tratamiento.

Radioterapia sistémica

La radiación sistémica es una fuente radiactiva no sellada que se administra por vía intravenosa o en forma de pastilla que se ingiere. Dado que este tipo de radiación no está sellada, hace que la persona sea radiactiva durante unos días.

Problemas de seguridad

Debido a que la radiación sistémica utiliza una fuente radiactiva no sellada que pasa por todo el cuerpo, algo de radiación quedará dentro de su ser querido, lo que hará que estos fluidos sean radiactivos. Puede que necesite permanecer en el hospital por unos días.

El equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido le dirá qué se debe hacer para estar seguro hasta que su cuerpo ya no contenga radiación que pueda afectar a otros. Lo que debe hacer depende del fármaco radiactivo utilizado. Asegúrese de comprender lo que debe hacer para proteger a las personas que le rodean.

Efectos secundarios de la radiación

Algunas personas no tienen ningún efecto secundario, mientras que otras sí. Los efectos secundarios dependen de la parte del cuerpo que se esté tratando. Por ejemplo, si se aplica radiación en la cabeza, podría producirse caída del cabello. O si se aplica radiación en el pecho, podría causar tos o dolor de garganta.

La mayoría de los efectos secundarios desaparecen con el tiempo. Pero hay maneras de sentirse mejor. Si su ser querido tiene efectos secundarios graves, el médico puede suspender sus tratamientos por un tiempo, cambiar el horario o cambiar el tipo de tratamiento que está recibiendo. Informe al equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido sobre cualquier efecto secundario para que puedan brindarle ayuda.

Efectos secundarios comunes de la radiación

Cansancio

Cansancio significa sentirse muy agotado. Puede durar mucho tiempo e impedir que una persona haga las cosas que desea y necesita hacer. No es como el cansancio que siente una persona al final de un día largo y arduo. El cansancio causado por el cáncer y/o el tratamiento del cáncer es peor y causa más problemas. El descanso no siempre hace que desaparezca.

El cansancio del cáncer es muy común. Al conocer acerca del cansancio, la persona con cáncer normalmente puede afrontarlo mejor. Sólo su ser querido sabrá si siente cansancio y qué tan grave es.

Si su ser querido tiene cansancio, asegúrese de hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer al respecto. El cansancio puede describirse como leve, moderado o grave. O bien, se puede utilizar una escala de 0 a 10. Un 0 significa que no hay cansancio y un 10 significa el peor cansancio que pueda haber experimentado.

Esta sensación de debilidad o cansancio desaparecerá con el tiempo una vez finalizado el tratamiento. Hasta entonces, puede animar a su ser querido a que haga algunas cosas para ayudar a reducir el cansancio:

- Hacer las cosas que necesita hacer cuando se sienta mejor.
- Pedir ayuda y dejar que la gente le ayude.
- Colocar las cosas que usa con frecuencia al alcance de la mano.
- Establecer una rutina diaria.
- Intentar relajarse para reducir el estrés. Muchas personas se sienten mejor respirando profundamente, orando, hablando con otros, leyendo, escuchando música y pintando, entre otras cosas.

- Equilibrar el descanso con la actividad. No debe pasar demasiado tiempo en la cama, lo que puede debilitarle. No debe permitir que el descanso o las siestas diurnas le impidan dormir por la noche. Unos pocos descansos cortos son mejores que uno largo.
- Anímele a hacer algo de ejercicio todos los días, aunque sea una caminata corta. Hable con el equipo de atención médica contra el cáncer antes de comenzar.
- Hable con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre cómo mantener bajo control el dolor y las náuseas (si son un problema).
- La depresión puede hacer que una persona se sienta más cansada. Hable con el médico sobre el tratamiento si su ser querido parece deprimido. Algunos signos de depresión incluyen sentirse triste o inútil, perder el interés en la vida, pensar mucho en la muerte o pensar en hacerse daño.
 - No mejora, sigue reapareciendo o empeora.
 - Parece más cansado de lo habitual durante o después de una actividad.



- Se confunde o no puede pensar.
- No puede levantarse de la cama por más de 24 horas.
- No puede hacer las cosas que necesita o desea hacer.

Cambios en la piel

Los cambios en la piel son un efecto secundario común de la radioterapia externa. La piel de la parte del cuerpo que se está tratando puede verse enrojecida, hinchada, con ampollas, quemada por el sol o bronceada. Después de algunas semanas, la piel de su ser querido puede volverse seca, escamosa, con comezón o puede descamarse. Asegúrese de informar al equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier cambio en la piel. Pueden sugerir formas de aliviar el malestar, ayudar a evitar que empeore y tratar de prevenir infecciones.

La mayoría de estos problemas desaparecen lentamente después que finaliza el tratamiento. Sin embargo; en algunos casos, la piel tratada permanecerá más oscura y podría ser más sensible de lo que era antes. Su ser querido debe ser delicado con su piel. Aquí se detallan algunas cosas que puede recordarle que haga:

- Usar ropa holgada hecha de telas suaves y lisas.
- No frotar, rascar, arañar ni usar cinta adhesiva sobre la piel tratada. Si es necesario cubrir o vendar la piel, use cinta de papel u otra cinta para piel sensible. Intente colocar la cinta fuera del área de tratamiento y no la coloque en el mismo lugar cada vez.
- No aplicar calor ni frío (como una almohadilla térmica, una lámpara de calor o una bolsa de hielo) sobre la piel tratada.
- Proteger del sol la zona tratada. Puede que sea muy sensible a la luz solar. Proteger la piel del sol incluso después de finalizar la radioterapia. Usar ropa que cubra la piel, o usar protector

solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 30.

- Usar solo agua tibia y jabón suave. Simplemente dejar correr agua sobre el área tratada. No frotar. También tener cuidado de no borrar las marcas de tinta necesarias para la radioterapia.
- No utilizar lociones para antes o después de afeitarse ni productos para depilarse. Utilizar una afeitadora eléctrica para afeitarse, pero primero consultar con su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Preguntar al equipo de atención médica contra el cáncer antes de usar cualquier cosa en la piel del área de tratamiento. Esto incluye polvos, cremas, perfumes, desodorantes, aceites corporales, ungüentos, lociones o remedios caseros durante el tratamiento y durante varias semanas después.

Problemas alimentarios

Es posible que su ser querido no tenga ganas de comer durante el tratamiento. La alimentación puede ser un problema considerable si se aplica radiación en el estómago o el pecho. Incluso si no tiene ganas de comer, debe intentar comer alimentos ricos en proteínas y calorías.

Los pacientes que comen bien pueden lidiar mejor con el tratamiento del cáncer y los efectos secundarios. No todas las personas con cáncer tienen efectos secundarios relacionados con la nutrición, pero en caso de que se presenten, contamos con información que puede ayudarle. Vea ***Nutrición para la persona con cáncer*** en cancer.org/es para obtener más información.

Si su ser querido tiene dificultad para tragar, informe a su equipo de atención médica contra el cáncer. Si siente dolor al masticar y al tragar, se le puede indicar que pruebe una dieta blanda o líquida. Las bebidas nutricionales líquidas vienen en muchos sabores. Están disponibles en supermercados y farmacias, o se pueden preparar en casa. Se pueden mezclar con otros alimentos de textura suave (puré de manzana, gelatina o sopas) o agregar a batidos y licuados.

A continuación se brindan algunos consejos que le ayudarán cuando su ser querido no tenga ganas de comer:

- Haga que coma cuando tenga hambre, incluso si no es la hora de comer.
- Ofrézcale 5 o 6 comidas pequeñas durante el día en lugar de 2 o 3 grandes.
- Intente que coma con familiares o amigos, o encienda la televisión o la radio.
- Tenga bocadillos saludables a la mano.
- Si otros se ofrecen a cocinar, permita que lo hagan. No dude en decirles lo que quiere comer su ser querido.
- Agregue calorías a su dieta haciéndole beber batidos o suplementos líquidos, agregando salsa de crema o queso derretido a las verduras y mezclando sopas de crema enlatadas con leche en lugar de agua.

Consulte: **Administre su atención contra el cáncer** en cancer.org/es para obtener información más detallada sobre la radiación, sus efectos secundarios y preguntas específicas para hacerle al médico.

OTROS MEDICAMENTOS QUE SE UTILIZAN PARA TRATAR EL CÁNCER

Terapia dirigida con medicamentos

Los medicamentos de terapia dirigida son un tipo de tratamiento diseñado para encontrar y atacar tipos específicos de células cancerosas. Esto significa que, a diferencia de la quimioterapia, en su mayoría dejan intactas las células normales y sanas. Pero incluso dos personas con el mismo tipo de cáncer pueden tener objetivos diferentes. Por lo tanto, se analizan las células cancerosas de una persona para ver si un determinado medicamento de terapia dirigida

funcionaría contra su cáncer. La terapia dirigida con medicamentos a veces se denomina **medicina de precisión**.

¿Cómo se administran los medicamentos de terapia dirigida?

Algunas terapias dirigidas con medicamentos se administran a través de una vía intravenosa que se colocada en una vena. Algunas se pueden administrar en forma de pastillas que se ingieren.

Efectos secundarios de la terapia dirigida con medicamentos

Los efectos secundarios dependen del medicamento que se administra. Algunos efectos secundarios más comunes son:

- Cambios en la piel como picazón, sarpullido, piel seca, sensibilidad a la luz y cambios en el color de la piel
- Cambios en el crecimiento o el color del cabello
- Hipertensión arterial
- Problemas de sangrado
- Coágulos sanguíneos
- Problemas cardíacos
- Hinchazón en la cara, los pies, las piernas o las manos

Inmunoterapia

La inmunoterapia utiliza ciertas partes del sistema inmunitario de una persona para tratar enfermedades como el cáncer.

¿Cómo se administra la inmunoterapia?

Algunos tipos de inmunoterapia se administran mediante una vía intravenosa colocada en una vena o como una inyección en el músculo o la grasa. Otros tipos de inmunoterapia se administran en forma de pastilla que se ingiere. Algunos se aplican frotándolos sobre la piel.

Efectos secundarios de la inmunoterapia

La mayoría de los efectos secundarios de la inmunoterapia son causados por el sistema inmunitario de una persona que se vuelve demasiado reactivo. Esto provoca una inflamación de los órganos o los tejidos.

Algunos efectos secundarios más comunes son

- Erupción cutánea o picazón
- Diarrea
- Fatiga
- Tos
- Náuseas
- Dolor muscular o articular

Terapia hormonal

La terapia hormonal funciona bloqueando o cambiando las hormonas para ayudar a desacelerar o detener ciertos tipos de cáncer que dependen de las hormonas para crecer. La terapia hormonal se usa con mayor frecuencia para tratar el cáncer de seno, de próstata y suprarrenal, así como el cáncer de útero.

¿Cómo se administra la terapia hormonal?

La terapia hormonal se administra con mayor frecuencia por vía oral en forma de pastilla, cápsula o líquido. También se puede administrar en forma de inyección.

Efectos secundarios de la terapia hormonal

Los efectos secundarios de la terapia hormonal dependen del tratamiento que se utilice. Estos pueden incluir:

- Sensaciones repentinas de calor
- Sudoración nocturna
- Sentirse cansado
- Problemas óseos
- Menos interés en el sexo
- Problemas para tener relaciones sexuales

Consulte: **Control de los efectos secundarios relacionados con el cáncer** en cancer.org/es para obtener información más detallada sobre estos tratamientos, sus efectos secundarios y preguntas específicas para hacerle al médico.

Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre cómo administrar los medicamentos, controlar el dolor y los efectos secundarios del tratamiento de su ser querido.

¿QUÉ SON LOS CUIDADOS PALIATIVOS?

Los cuidados paliativos son cuidados para cualquier persona con una enfermedad grave, incluidas las personas con cáncer. Se centran en brindar apoyo físico y emocional, pero también brindan apoyo a los cuidadores y las familias.

Los cuidados paliativos no son lo mismo que los cuidados terminales. Los cuidados paliativos se pueden administrar en cualquier momento después del diagnóstico. Las personas pueden continuar sus tratamientos contra el cáncer con cuidados paliativos. El equipo de cuidados paliativos trabaja con el equipo de atención médica contra el cáncer.

No importa cómo se llamen, los cuidados paliativos o de apoyo se reconocen desde hace mucho tiempo como una parte importante del tratamiento del cáncer.

¿Quién deben recibir cuidados paliativos y cuándo?

Cualquier persona diagnosticada con una enfermedad grave que presente síntomas debe recibir cuidados paliativos. Las personas con problemas médicos complejos, como personas con insuficiencia cardíaca, diabetes y cáncer, pueden beneficiarse de los cuidados paliativos.

Estos cuidados de apoyo deben estar disponibles desde el momento del diagnóstico hasta que ya no sean necesarios; en cualquier etapa y en cualquier entorno de atención.

¿Quién brinda cuidados paliativos?

El equipo de atención médica contra el cáncer inicia con mayor frecuencia los cuidados paliativos, y es posible que más adelante se realicen derivaciones o visitas a especialistas en cuidados paliativos.

El oncólogo (médico especialista en oncología), el enfermero oncológico y otros miembros del equipo de atención médica contra el cáncer suelen tratar y ayudar a controlar los síntomas. Por ejemplo, pueden recetarle medicamentos para ayudar a controlar o prevenir las náuseas y los vómitos o para ayudar a aliviar el dolor. Se pueden usar oxígeno y otras medidas para ayudar con los problemas respiratorios. Todos estos tratamientos son cuidados paliativos.

El equipo de cuidados paliativos por lo general incluye un médico de cuidados paliativos especialmente capacitado (que puede estar certificado en cuidados terminales y medicina paliativa), un enfermero de cuidados paliativos, un trabajador social, un guía de pacientes y tal vez una persona con un rol espiritual, como un consejero pastoral o capellán. Muchos hospitales y clínicas de oncología cuentan con estos equipos como parte de los servicios que brindan. Pueden enviar al equipo a pacientes en unidades de cuidados intensivos, salas de emergencia o salas de hospital para hablar con la persona con cáncer y su familia y ayudar con los cuidados paliativos.

Aunque el equipo de cuidados paliativos suele tener su base en un hospital o clínica, cada vez es más común en el entorno ambulatorio. Gran parte de la atención real se realiza en casa. El equipo de atención médica contra el cáncer puede recetar medicamentos o métodos para usar en casa, y es posible que la persona con cáncer necesite ayuda de sus familiares y seres queridos. El equipo brinda educación y apoyo a la persona con cáncer, así como a su cuidador.

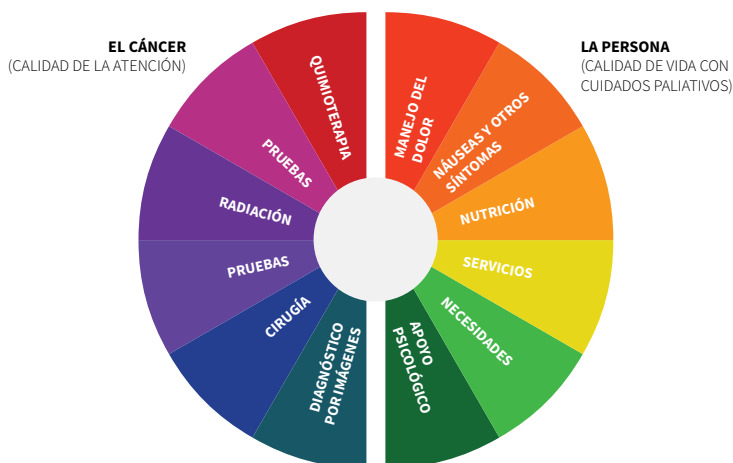
¿QUÉ SUCEDE CUANDO FINALIZA EL TRATAMIENTO?

Después del tratamiento, la mayoría de las personas pasan a recibir cuidado de supervivencia. Se pasa menos tiempo en el centro médico y su ser querido visita al equipo de atención médica contra el cáncer con menos frecuencia. El estrés de la persona con cáncer puede disminuir; sin embargo, el estrés del cuidador puede que no lo haga. El cuidado diario y el seguimiento de su ser querido siguen siendo su trabajo como cuidador, y no ver al equipo de atención médica contra el cáncer con tanta frecuencia puede hacer que se sienta solo y sin respaldo ni apoyo. El cuidador juega un rol clave durante este tiempo y puede haber muchas responsabilidades.

Hágale al médico este tipo de preguntas y anote las respuestas para más adelante:

- ¿Qué tipo de visitas de seguimiento se necesitan?
¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo?
- ¿Hay algún síntoma que debamos informarle? ¿A quién deberíamos llamar para otros problemas?
- ¿Cuándo podrá mi ser querido volver a su horario de trabajo habitual (si ha estado fuera del trabajo o ha trabajado menos horas)?
- ¿Cómo sabremos si el cáncer ha regresado?

CUIDADOS PALIATIVOS: TRATAR A LA PERSONA, NO SÓLO LA ENFERMEDAD





Una vez finalizado el tratamiento, asegúrese de que su ser querido tenga copias de su información médica. Algunas personas recopilan esta información mientras pasan por el tratamiento en lugar de esperar hasta el final. De cualquier manera, una vez que se recopile toda esta información, asegúrese de guardar copias en algún lugar seguro para proteger su información personal de salud. Estos registros son importantes en caso de que surjan preguntas más adelante, si su ser querido necesita ver a un médico diferente en el futuro o si el cáncer regresa.

En el mejor de los casos, las personas con cáncer recibirán de su médico un plan de cuidado de supervivencia individualizado que incluya guías para controlar y mantener su salud. Muchos grupos han desarrollado varios tipos de planes de cuidado para ayudar a mejorar la calidad del cuidado de las personas con cáncer a medida que avanzan más allá de su tratamiento.

¿Cuándo puede la persona con cáncer volver a sus actividades normales?

En la mayoría de los casos, su ser querido puede aumentar lentamente sus actividades en casa. La rapidez con la que pueda hacer esto dependerá de su condición física y del tipo de tratamiento del cáncer que haya recibido.

Es posible que los tratamientos que pueden salvar la vida hayan afectado a la persona con cáncer de

maneras que nunca desaparecerán. Para algunas personas, los efectos a largo plazo significan cambios permanentes en su vida, de modo que no pueden volver a la vida que tenían antes del tratamiento. Es normal que la persona con cáncer, y a veces sus seres queridos, lamenten lo que se haya perdido debido al tratamiento. Aceptar estas pérdidas puede llevar tiempo tanto para usted como para su ser querido.

Como cuidador, es posible que usted se encuentre haciendo las cosas que hacía cuando su ser querido estaba en tratamiento. Pero es importante que, con el tiempo, le permita volver a hacer las cosas que puede y debe hacer por sí mismo. Esto puede ocurrir durante un periodo de meses a medida que la persona a quien cuida se fortalece.

Consulte cada semana más o menos para ver qué puede empezar a hacer la persona con cáncer, ya sea sola o con un poco de ayuda. Si hay cosas que no puede hacer del todo, hable con el médico sobre una derivación a un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional. Estos profesionales pueden maximizar las capacidades de su ser querido ayudándole a desarrollar fuerza muscular y/u ofreciéndole dispositivos de asistencia.

¿QUÉ PASA SI EL TRATAMIENTO NO SE DETIENE?

A veces el tratamiento no finaliza en el momento esperado. Para algunas personas, el cáncer se trata como una enfermedad crónica, una enfermedad con la que viven y controlan día a día, de forma muy parecida a la diabetes o las enfermedades cardíacas.

Esta puede ser una situación muy exigente para un cuidador. Usted está ayudando a su ser querido mientras recibe tratamiento, por lo que hay que sobrellevar efectos secundarios continuos y citas frecuentes. La diferencia es que en este caso no se sabe realmente cuánto durará. Vivir con esta incertidumbre puede ser un desafío adicional.

Algunas personas con cáncer pueden volver a trabajar durante el tratamiento a largo plazo, aunque es posible que necesiten ayuda adicional justo después de los tratamientos. También pueden necesitar ayuda con las responsabilidades del hogar, la familia y las facturas. En otros casos, una quimioterapia menos frecuente, un tratamiento que se puede realizar en casa y un mejor control de los efectos secundarios significan que el cuidador puede seguir un horario más normal. En algunos casos, tanto usted como su ser querido pueden volver a trabajar fuera de su hogar. Aun así, la quimioterapia u otros tratamientos por lo general significan que será necesario realizar algunos cambios en el horario.

Incluso si todos regresan a sus trabajos, alguien tendrá que mantenerse al día con el plan de tratamiento, los registros médicos y las facturas. Esto puede resultar laborioso para usted y su ser querido. Es posible que ambos necesiten apoyo con la cantidad de trabajo que se necesita además de trabajar y de sobrellevar el cáncer. Es posible que se necesite apoyo emocional para ayudarle a usted, a la persona con cáncer y a otros miembros de la familia a afrontar el hecho de saber que el cáncer no se puede curar, pero requerirá tratamiento continuo.

¿QUÉ PASA SI EL CÁNCER REGRESA?

En algunos casos, puede parecer que el cáncer ha desaparecido y luego regresa (reaparece) y será

necesario someterse a tratamiento. La persona con cáncer puede reaccionar o no de la misma manera que lo hizo la primera vez. Una vez más, la comunicación es clave. Muchas personas se enojan mucho cuando se enteran de que el cáncer ha regresado. Es posible que sientan miedo ante la idea de volver a someterse a un tratamiento. Otros parecen aceptar una recurrencia con mayor facilidad. Es posible que lo hayan esperado o que se sientan más preparados al saber qué esperar del tratamiento. Al informarse sobre la mejor manera de hablar con su ser querido, usted podrá serle de gran ayuda.

CUANDO EL TRATAMIENTO DEJA DE AYUDAR, ¿CÓMO SE SIGUE?

Si el tratamiento ya no ayuda y el cáncer sigue creciendo, puede que su ser querido decida suspender el tratamiento y optar por cuidados que le ayuden a afrontar los síntomas. Este es un momento en el que ayuda saber qué es lo más importante para su ser querido. ¿Qué hace que valga la pena vivir su vida? Es útil que pueda expresar esto con palabras y compartirlo con otras personas cercanas a él.

La persona con cáncer tendrá que decidir cosas como: “¿Cuándo dejo de intentar deshacerme del cáncer y trato de disfrutar el resto de mi vida?” o “¿Preferiría pasar los próximos dos meses pasando tiempo con mis nietos o sobrellevando los efectos secundarios?” Saber qué es lo más importante para su ser querido ayuda al cuidador y a los familiares a comprender estas decisiones.

A veces, los cuidadores pueden ayudar a las personas con cáncer a aclarar sus prioridades más importantes para que puedan concentrarse en ellas antes de que se pierda la oportunidad. En otras ocasiones, puede ser necesario que alguien del equipo de atención médica contra el cáncer o un profesional de la salud mental ayude a la persona con cáncer a descubrir qué es lo más importante para ella y qué se puede esperar de un tratamiento más extenso. Este es un momento difícil para todos y es posible que se necesite la ayuda del equipo de atención médica contra el cáncer para comprender completamente la situación y determinar qué es lo mejor para la persona.

Las investigaciones han demostrado que los cuidadores a veces experimentan mayores niveles de miedo a que el cáncer regrese de que las propias personas con cáncer. Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre el temor a la recurrencia a fin de obtener consejos para afrontar este sentimiento.

¿QUÉ HAGO SI MI SER QUERIDO DECIDE SUSPENDER EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER?

Hay ocasiones en las que usted y la persona con cáncer no estarán de acuerdo en las decisiones que se tomen. Uno de esos momentos puede ser cuando su ser querido decide que el tratamiento destinado a deshacerse del cáncer ya no vale el costo físico y emocional. Es posible que sienta que se está dando por vencido, y eso puede resultar muy perturbador y frustrante. Es posible que sienta tristeza o enojo porque su ser querido ha decidido no buscar más tratamiento.

Una vez que se haya tomado la decisión de suspender el tratamiento curativo (tratamiento destinado a eliminar todo tipo de cáncer), asegúrese de que otros familiares y seres queridos comprendan y puedan apoyar la decisión de su ser querido. Es importante que todos se den el derecho a sentirse como se sienten. Intente comprender que la persona con cáncer está cansada de recibir tratamiento y cansada de sentirse enferma sin ver

ningún beneficio claro. Quizás sea el momento de una reunión familiar donde se puedan responder preguntas y abordar inquietudes. Asegúrese de invitar a otros cuidadores diarios, si todavía están involucrados en el cuidado de su ser querido.

Si su ser querido aún no recibe cuidados paliativos, probablemente sea el momento de preguntarle al médico al respecto. Se pueden hacer muchas cosas para sobrellevar los síntomas del cáncer, como el dolor, la dificultad para respirar y el cansancio. Cuando se alivian estos síntomas, la persona con cáncer a menudo tiene más energía para dedicar tiempo a hacer las cosas que son más importantes para ella.

Usted querrá estar en estrecho contacto con el equipo de atención médica contra el cáncer o de cuidados paliativos para asegurarse de que cualquier síntoma nuevo se aborde sin demora. Tenemos información específica para los cuidadores sobre qué esperar hacia el final de la vida, incluidas varias emociones que experimentará. Consulte: [Cuando se acerca el final de la vida](https://cancer.org/es) en cancer.org/es para obtener esta información.

Si se espera que su ser querido viva sólo unos pocos meses, los cuidados terminales pueden ser una buena opción. Los cuidados terminales tienen como objetivo aliviar las molestias y hacer que la persona con cáncer pueda disfrutar mejor el tiempo que tiene. En la mayoría de los casos, los cuidados terminales se brindan en el hogar y requieren que la persona tenga un cuidador principal. Consulte: [Programa de cuidados para el final de la vida](https://cancer.org/es) en cancer.org/es para obtener más información sobre los cuidados terminales y cómo funcionan.



Incluso después de que una persona decide suspender el tratamiento del cáncer, es importante asegurarse de que comprenda completamente sus opciones.

Si hay niños en la familia, es importante que entiendan lo que está pasando. Consulte: ***Apoyo a los niños cuando un familiar o ser querido tiene cáncer*** en cancer.org/es para obtener ideas sobre cómo hablar con niños y adolescentes.

Mientras trabaja con su ser querido y le ayuda a aprovechar al máximo el resto de su vida, es normal sentirse triste e incluso comenzar a hacer el luto. A veces puede ser útil concentrarse en aprovechar al máximo el tiempo que les queda juntos. No tenga miedo de hablar con su ser querido y preguntarle qué cosas le gustaría hacer antes de morir. Hacer algunas de estas cosas juntos puede brindarles consuelo y paz tanto a usted como a su ser querido durante un momento doloroso.

Querrá continuar con su círculo de apoyo y cualquier ayuda espiritual que tenga. Un grupo de apoyo o un profesional de la salud mental también pueden ser de ayuda mientras atraviesa este momento. Consulte: ***Cómo lidiar con la pérdida de un ser querido*** en cancer.org/es para informarse más al respecto.

DIRECTIVAS POR ANTICIPADO Y TESTAMENTOS EN VIDA

Esta sección cubre los conceptos básicos sobre las directivas por anticipado y los testamentos en vida. Consulte: ***Directiva por anticipado*** en cancer.org/es o bien llame al **1-800-227-2345** para obtener más información sobre estos y otros acuerdos que abordan los deseos de atención médica.

¿QUÉ ES UNA DIRECTIVA POR ANTICIPADO?

Una directiva por anticipado de atención médica o directiva por anticipado es un documento legal que detalla los deseos de una persona sobre la atención médica para su médico y sus seres queridos.

Los tipos más comunes de directivas por anticipado son el testamento en vida y el poder notarial de duración indefinida para la atención médica (a veces conocido como poder notarial médico).

Las directivas por anticipado pueden ser muy generales o muy detalladas y describir con claridad los diferentes tipos de tratamientos potencialmente vitales que una persona aceptaría o rechazaría en determinadas situaciones. Algunos tipos de directivas por anticipado se limitan a determinadas situaciones, como el testamento en vida, la donación de órganos o tejidos, o su deseo de no ser revivido (resucitado) si su corazón o su respiración se detiene.

No importa qué tipo de directiva por anticipado se utilice, nadie podrá controlar el dinero u otros bienes de la persona basándose en su directiva por anticipado.

¿QUÉ ES UN TESTAMENTO EN VIDA?

El testamento en vida es un documento legal formal diseñado para controlar ciertas decisiones futuras sobre la atención médica solo cuando una persona ya no puede tomar decisiones y hacer elecciones por sí misma. La persona también debe tener una enfermedad terminal (no se puede curar) o inconsciencia permanente (a menudo se llama “estado vegetativo persistente”).

¿CÓMO AYUDAN LOS CUIDADOS TERMINALES?



Las personas que reciben cuidados terminales viven en promedio 29 días más.



El nivel de dolor de una persona llega a un nivel cómodo dentro de las 48 horas posteriores a la evaluación inicial.



Las personas inscritas en cuidados terminales reportan una mejor calidad de vida que aquellas que no están en un programa de cuidados terminales.



El testamento en vida describe el tipo de tratamiento médico que la persona desearía (o no desearía) recibir en estas situaciones. Puede describir bajo qué condiciones se debe iniciar o detener un intento de prolongar la vida. Esto se aplica a tratamientos como diálisis, alimentación por sonda o soporte vital artificial (como el uso de respiradores).

Algunas leyes estatales incluyen un formulario modelo para un testamento en vida. Para la mayoría de los estados, el formulario modelo es opcional; no obstante, otros requieren que se utilice su formulario. La mayoría de las leyes dicen que el documento debe ser presenciado y certificado por un notario. Por lo general, los testigos no pueden ser cónyuges, herederos potenciales, médicos que atienden a la persona con cáncer, ni empleados de su centro de atención médica.

Un testamento en vida se puede revocar (terminar o retirar) en cualquier momento. Es importante saber que algunos estados anulan de manera automática un testamento en vida después de una cierta cantidad de años. Consulte las leyes de su estado para saber si se debe revisar un testamento en vida y, de ser así, con qué frecuencia.

¿QUÉ ES UN PODER NOTARIAL DE DURACIÓN INDEFINIDA PARA LA ATENCIÓN MÉDICA?

Un poder notarial de duración indefinida para la atención médica, también conocido como poder notarial médico, es un documento legal en el que una persona nombra a un representante (apoderado) para tomar todas sus decisiones de atención médica si ya no puede hacerlo. El representante puede hablar con el equipo de atención médica y otros cuidadores en nombre de la persona y tomar decisiones de acuerdo con los deseos o las instrucciones que les haya dado la persona con cáncer.

Si no se conocen los deseos de una persona en una situación determinada, el representante tomará una decisión basándose en lo que considera que esa persona desearía. Si recuperan su capacidad de tomar sus propias decisiones médicas, el representante no puede seguir tomando decisiones médicas en su nombre.

¿POR QUÉ SE NECESITA UNA DIRECTIVA POR ANTICIPADO?

Las directivas por anticipado son una forma para que su ser querido otorgue su consentimiento para ciertas situaciones en las que podría (o no) querer ciertos tratamientos o procedimientos. También se pueden utilizar para designar a alguien para que tome decisiones si su ser querido no puede hacerlo.

por sí mismo. Una directiva por anticipado le brinda más posibilidades de que se cumplan sus deseos, incluso si no puede hablar con los médicos sobre lo que desea.

Una directiva por anticipado no afectará el tipo o la calidad de la atención mientras pueda expresar sus propias decisiones. Sólo interviene cuando no puede hacerlo.

¿PUEDE MI SER QUERIDO TENER UN TESTAMENTO EN VIDA Y UN PODER NOTARIAL PARA LA ATENCIÓN MÉDICA?

Sí. Su ser querido puede tener un testamento en vida y un poder notarial de duración indefinida para atención médica al mismo tiempo. En la mayoría de los casos, también puede proporcionar instrucciones adicionales en otro tipo de directiva por anticipado para situaciones que el testamento en vida no abarca.

Si su ser querido tiene más de un tipo de directiva por anticipado, asegúrese de que la persona nombrada como su representante tenga copias de su testamento en vida y de cualquier otra directiva por anticipado. El representante debe entender con claridad lo que desea su ser querido. También es muy importante asegurarse de que estos documentos no entren en conflicto entre sí, para que no haya confusión sobre sus deseos si no puede hablar por sí mismo. Es importante verificar los requisitos del estado de su ser querido para saber qué es lo que se acepta legalmente en su estado.

Para obtener más información, visite: **Directiva por anticipado** en cancer.org/es o llame al **1-800-227-2345** para informarse más sobre estos y otros acuerdos

CÓMO ENFRENTAR EL FINAL DE LA VIDA

Enfrentar el final de la vida es una experiencia profundamente personal y emocional. Afecta a la persona con cáncer, así como a su cuidador y a sus seres queridos. Los sentimientos de tristeza, enojo

o impotencia son comunes y normales. Es difícil imaginar perder a alguien que uno ama.

ESTAR PRESENTE

No importa lo difícil que sea, es importante intentar estar ahí para su ser querido. Puede sentirse solo, incluso cuando hay gente alrededor. Esto se debe a que las personas cercanas pueden no ser realmente conscientes de lo que le sucede a la persona. Usted puede ser quien esté verdaderamente conectado con su ser querido en cada paso del camino.

Con solo permanecer cerca y escuchar con una sonrisa o un toque suave, demuestra que está allí. Se necesita valentía y energía adicional para hacer esto.

A veces, la persona con cáncer avanzado puede alejarse de la gente y parecer que se aleja a medida que se acerca la muerte. Esto es natural y es una forma de desconectarse de la vida. Este proceso y lo que usted puede esperar en este momento se describe en nuestra información llamada **Cuando se acerca el final de la vida** en cancer.org/es. Lo mejor que puede hacer en este momento es seguir el ejemplo de la persona: simplemente permanezca en segundo plano y esté disponible. Intente no tomar esta retirada como algo personal ni sentirse herido cuando la persona se aleja. Probablemente no tenga nada que ver con usted.

CÓMO HABLAR DE LA MUERTE Y DE MORIR

A mucha gente le preocupa qué decir cuando una persona habla de morir. Es posible que su ser querido desee hablar sobre el proceso de la muerte; desea saber qué esperar. Algunas personas que están muriendo quieren asegurarse de que se cumplan sus deseos en lo que respecta a la muerte; quieren estar seguros de que no se utilicen máquinas para mantenerlos con vida. Algunos desean saber cómo morirán y preguntan: “¿Qué pasará cuando realmente esté muriendo?” Para obtener respuestas a estas preguntas e inquietudes, es útil encontrar expertos en cuidados terminales o en el cuidado de enfermos terminales. Si no sabe las respuestas a preguntas específicas, puede decir: “No lo sé, pero podemos llamar a algunas personas que pueden ayudarnos con esas respuestas”. Estos

profesionales pueden guiarle tanto a usted como a su ser querido explicándoles las cosas que podrían suceder a medida que la muerte se acerca.

Los miembros del personal del centro de cuidados terminales están acostumbrados a responder estas preguntas y están capacitados para hacerlo de manera comprensiva y afectuosa. Los cuidados terminales brindan atención experta y compasiva a personas con enfermedades avanzadas. Consulte: ***Cuando se acerca el final de la vida*** y ***Programa de cuidados para el final de la vida*** en cancer.org/es si desea leer más sobre temas relacionados con el final de la vida o los cuidados terminales.

Es posible que le pregunten: “¿Por qué me sucede esto a mí?”. Es muy difícil escuchar esta pregunta porque no hay respuesta. Es desgarrador sentir el dolor que se esconde en preguntas como esta. En la mayoría de los casos, la respuesta simple es: “No lo sé”. Tomar la mano de su ser querido y dejarle llorar o hablar de su tristeza y arrepentimiento es lo mejor que puede hacer. Permitir que una persona haga esto es una verdadera ayuda porque muchas personas evitan el tema de la muerte y no se permiten compartir este dolor.



No importa lo difícil que sea, es importante intentar estar ahí para su ser querido.

Algunas personas que saben que van a morir sienten la necesidad de desahogarse. Es posible que deseen hablar sobre algunas de las cosas que hicieron en su vida de las que no están orgullosos o de las que se arrepienten. Tal vez deseen disculparse por estas cosas. Es posible que quieran darle consejos sobre las lecciones que aprendieron o instrucciones sobre qué hacer por ellos en el futuro. Escuchar respetuosamente y, por supuesto, ofrecer perdón y una actitud amorosa es a menudo todo lo que se necesita. No existen palabras mágicas para el moribundo, pero a menudo su presencia es todo lo que se necesita y tener el corazón abierto no tiene precio.

Obtenga apoyo. Hable sobre su experiencia con la muerte inminente de su ser querido. No piense que al no expresar su tristeza está protegiendo a sus familiares y amigos. Pídale a las demás personas lo que necesita. Encuentre y hable con otras personas que hayan perdido a un ser querido. Hable con el equipo de atención médica contra el cáncer si necesita ayuda. Pueden ayudarle a encontrar recursos para sobrellevar esta fase del cuidado. Al igual que con todos los demás aspectos del cuidado de su ser querido, no intente superar este momento difícil usted solo.

Envíenos un correo electrónico a: caregiving@cancer.org si tiene preguntas relacionadas con la ***Guía de recursos para el cuidador***.



La nutrición del paciente

LA NUTRICIÓN DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

UNA VEZ QUE COMIENZA EL TRATAMIENTO.....82

COMER BIEN DESPUÉS DEL TRATAMIENTO.....88





LA NUTRICIÓN DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Puede que le resulte frustrante y difícil intentar satisfacer las necesidades nutricionales de alguien que tal vez no quiera comer nada o cuyos gustos y aversiones pueden cambiar a diario. Cuando su ser querido no tiene ganas de comer, es importante ser paciente y animarle.

Muchas veces, 5 o 6 comidas pequeñas al día pueden funcionar mejor que 3 comidas grandes. No se preocupe si la dieta de la persona no es todo lo equilibrada que le gustaría; trate de que los días buenos compensen los días no tan buenos. Es posible que los alimentos no tengan un sabor “normal” para alguien que está pasando por un tratamiento del cáncer, así que no se ofenda si los alimentos que antes eran sus favoritos no tienen éxito.

Si al parecer, los gustos de su ser querido han cambiado, anímele a probar alimentos nuevos. Si un alimento que antes era su favorito no le resulta atractivo, tal vez un alimento nuevo sea, para su sorpresa, bien recibido. Mantenga el refrigerador, el congelador y la despensa abastecidos con alimentos prácticos y fáciles de preparar. Prepare una canasta o un refrigerador lleno de bocadillos que su ser querido pueda tener a mano para picar cuando tenga ganas de comer.

A continuación se brindan algunos consejos que pueden resultarle útiles:

- Prepare la comida más importante del día cuando tenga más hambre. Esto suele ser por la mañana.
- Ofrezca sus comidas favoritas en cualquier momento del día. Está bien desayunar un sándwich o un plato de sopa o desayunar en cualquier momento.
- Los guisos que contienen pasta, arroz y patatas suelen ser bien tolerados. Muchas recetas de guisos favoritas se pueden modificar fácilmente para aumentar la cantidad de calorías y proteínas que contienen.
- Piense en agregar carnes y quesos picados en trocitos finos o huevos duros a sopas, salsas o guisos para obtener más calorías y proteínas.
- Es posible que las personas con el estómago inestable no toleren bien los alimentos picantes, grasosos o pesados.
- Agregue salsas, caldos o queso a los alimentos para realzar el sabor y hacer que los alimentos sean más fáciles de tragar.
- Guarde los alimentos en recipientes de una sola porción para un uso práctico más adelante; las porciones grandes pueden parecer abrumadoras cuando hay poco apetito.

- Si su ser querido es sensible a los olores, prepare las comidas en una habitación diferente a donde las comerá. Considere hacer una parrillada al aire libre o usar una olla de cocción lenta en el patio trasero o en el garaje para evitar que el aroma de la comida llene la casa. Sugiera a la persona que vaya a otra habitación o al lado opuesto de la casa mientras se prepara la comida. Servir los alimentos fríos o a temperatura ambiente también ayuda a disminuir los olores.
- Beber suele ser más fácil que comer. Si la persona a su cuidado no tiene ganas de comer pero está dispuesta a beber, ofrézcale sorbos de chocolate caliente, leche, batidos, sopas y suplementos nutricionales enlatados. Las sopas también se pueden tomar en tazas.

El tratamiento del cáncer puede reducir la capacidad de la persona para combatir infecciones. Tenga en cuenta estos consejos al preparar la comida:

- Lávese las manos antes y después de preparar las comidas.
- La carne, el pescado, las aves y los huevos deben cocinarse bien.
- Para evitar la contaminación cruzada, utilice diferentes tablas de cortar para carnes y verduras y utilice un cuchillo limpio al cortar diferentes alimentos.
- Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos envasados. Si no está seguro de la frescura de un artículo o de su fecha de vencimiento, no lo use.
- Lave todas las frutas y verduras con agua corriente fría antes de pelarlas o cortarlas, y evite las que estén magulladas o dañadas.
- Mantenga calientes los alimentos que son calientes y fríos los que son fríos. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas posteriores a servirlos.
- Deseche las sobras refrigeradas después de los 3 días.
- Evite los alimentos de las líneas de buffet y de los contenedores de autoservicio a granel.

- Si su ser querido tiene un alto riesgo de infección, pídale al enfermero guías de nutrición específicas.

Adaptado de What to Eat During Cancer Treatment, Segunda edición (©2019, Sociedad Americana Contra El Cáncer: cancer.org/bookstore)

La nutrición es una parte importante del tratamiento del cáncer. Comer los tipos correctos de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar a que su ser querido se sienta mejor y se mantenga más fuerte. Si tiene alguna pregunta o inquietud, debe hablar con un médico, enfermero o dietista sobre las necesidades nutricionales de su ser querido. Un dietista registrado puede ser una de sus mejores fuentes de información sobre la dieta. Si va a reunirse con un dietista, asegúrese de anotar sus preguntas antes de la reunión para no olvidar nada. Y asegúrese de pedirle que repita o explique cualquier cosa que no esté clara.

Consulte ***Nutrición para la persona con cáncer*** en cancer.org/es para obtener información detallada que puede ayudarle con la nutrición durante el tratamiento

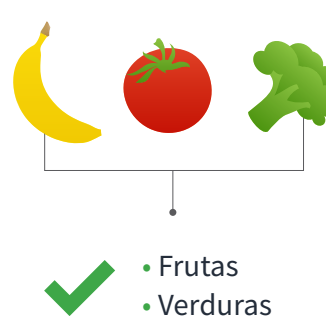
Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver un video sobre cómo administrar los medicamentos, controlar el dolor y los efectos secundarios del tratamiento de su ser querido.

Beneficios de una buena nutrición durante el tratamiento del cáncer

Una buena nutrición es especialmente importante para las personas que padecen cáncer, porque tanto la enfermedad como sus tratamientos pueden cambiar su forma de comer. El cáncer y los tratamientos contra el cáncer también pueden afectar la forma en que el cuerpo tolera ciertos alimentos y utiliza los nutrientes.

MENOS COMIDA
CHATARRA...

MÁS FRUTAS Y
VERDURAS



Las necesidades de nutrientes de las personas con cáncer varían de una persona a otra. El equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido puede ayudarle a identificar los objetivos nutricionales y a planificar formas de ayudarle a alcanzarlos. Comer bien mientras recibe tratamiento del cáncer podría ayudar a su ser querido a:

- Sentirse mejor.
- Mantener la fuerza y la energía.
- Mantener el peso y la reserva de nutrientes del cuerpo.
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Reducir su riesgo de infección.
- Curarse y recuperarse más rápido.

UNA VEZ QUE COMIENZA EL TRATAMIENTO

Comer bien

El cuerpo de su ser querido necesita una alimentación saludable para funcionar de la mejor manera. Esto es aún más importante cuando una persona tiene cáncer. Con una alimentación saludable, su ser querido comenzará el tratamiento con reservas para ayudarle a mantener las fuerzas, evitar que el tejido corporal se descomponga, reconstruir el tejido y mantener las defensas contra las infecciones. Las personas que comen bien pueden afrontar mejor los efectos secundarios del tratamiento. Incluso podrían tolerar dosis más altas de ciertos medicamentos. De hecho, algunos

tratamientos contra el cáncer funcionan mejor en personas que están bien alimentadas y consumen suficientes calorías y proteínas

Pruebe estos consejos:

- Pruebe alimentos nuevos. Algunas cosas que a su ser querido quizás nunca antes le han gustado pueden tener un buen sabor durante el tratamiento.
- Elija diferentes alimentos de origen vegetal. Pruebe frijoles y guisantes en lugar de carne en algunas comidas cada semana.
- Trate de consumir una variedad de frutas y verduras al día, incluidas las frutas cítricas y las verduras de color verde oscuro y amarillo intenso. Las verduras y frutas coloridas y los alimentos de origen vegetal contienen muchas sustancias naturales que promueven la salud.
- Trate de ayudarle a mantener un peso saludable y a seguir realizando actividad física. Los pequeños cambios de peso durante el tratamiento son normales.
- Limite la cantidad de alimentos curados con sal, ahumados y encurtidos.
- Limite o evite las carnes rojas o procesadas.

Si su ser querido no puede hacer nada de lo anterior durante este tiempo, no se preocupe. La ayuda está disponible cuando la necesite. A veces es necesario hacer cambios en la dieta para obtener los líquidos, las proteínas y las calorías adicionales que se necesitan. Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier problema que tenga.

Hable también con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre las restricciones alimentarias que se deben seguir. Si bien no son necesarias en todos los casos, pueden ser una parte importante del tratamiento del cáncer.

Meriende según sea necesario

Durante el tratamiento del cáncer, el cuerpo a menudo necesita calorías y proteínas adicionales para ayudar a mantener el peso y sanar lo más rápido posible. Si su ser querido está perdiendo peso, los bocadillos pueden ayudarle a satisfacer esas necesidades, mantener su fuerza y nivel de energía y ayudarle a sentirse mejor. Durante el tratamiento, es posible que tenga que depender de bocadillos que son fuentes de calorías menos saludables para satisfacer sus necesidades. Tenga en cuenta que esto es sólo por un corto tiempo; una vez que los efectos secundarios desaparecen, puede volver a una alimentación más saludable. Pruebe estos consejos para que sea más fácil agregar bocadillos a la rutina diaria de su ser querido:

- Anímele a comer pequeños bocadillos a lo largo del día.
- Tenga a mano una variedad de bocadillos ricos en proteínas que sean fáciles de preparar y comer. Estos incluyen yogur, cereal y leche, medio sándwich, un plato de sopa sustanciosa, queso y galletas saladas.
- Evite los bocadillos que puedan empeorar cualquier efecto secundario relacionado con el tratamiento.
- Si tiene diarrea, por ejemplo, evite las palomitas de maíz y las frutas y verduras crudas. Si tiene dolor de garganta, no le ofrezca bocadillos secos y ásperos ni alimentos ácidos.

Si su ser querido puede comer normalmente y mantener su peso sin bocadillos, no los incluya.



BOCADILLOS PROTEÍNICOS SALUDABLES Y COMIDAS BAJAS EN CALORÍAS

Bocadillos que pueden ayudar a mantener altos los niveles de fuerza y energía



Bocadillos pequeños (ensalada de huevo, pan con queso o mantequilla de maní)

Sopas (a base de caldo o sustanciosas)



Batidos y licuados caseros

Nueces, semillas y mantequillas de frutos secos



Pequeñas comidas diarias en lugar de 3 comidas grandes pueden ayudar a las personas con cáncer a sobrellevar los tratamientos.

Consejos para obtener más calorías y proteínas

Su ser querido puede:

- Comer varios bocadillos (meriendas) pequeños a lo largo del día, en lugar de tres comidas grandes.
- Comer sus comidas favoritas en cualquier momento del día. Por ejemplo, comer los alimentos del desayuno para la cena si eso le gusta.
- Comer cada pocas horas. No esperar hasta que sienta hambre.
- Comer la comida más grande cuando sienta más hambre. Por ejemplo, si tiene más hambre por la mañana, haga que el desayuno sea su comida más abundante.
- Intentar comer alimentos ricos en calorías y proteínas en cada comida y merienda.
- Hacer ejercicio ligero o salir a caminar antes de las comidas para aumentar el apetito.
- Beber bebidas ricas en calorías y proteínas, como batidos y suplementos líquidos enlatados.
- Beber la mayor parte de sus líquidos entre comidas en lugar de hacerlo con las comidas. Beber líquidos con las comidas puede hacer que se sienta demasiado lleno.
- Probar budines y barras nutritivas caseras o preparadas comercialmente.

Algunos bocadillos fáciles y rápidos

- Cereal (frío o caliente)
- Queso (queso añejo o duro, queso fresco, queso crema y más)
- Galletas dulces
- Galletas saladas
- Salsas hechas con queso, frijoles, yogur o mantequilla de maní
- Fruta (fresca, congelada, enlatada, seca)
- Gelatina elaborada con jugo, leche o fruta
- Granola o mezcla de frutos secos
- Batidos y licuados caseros
- Helado, sorbete y yogur helado
- Jugos
- Bocadillos para microondas
- Leche sola, con sabor o con polvo instantáneo para el desayuno
- Muffins (panecillos)
- Nueces, semillas y mantequillas de frutos secos
- Palomitas de maíz, pretzels (galletas saladas en forma de lazo)
- Budines, natillas (flan)
- Bocadillos como ensalada de huevo, queso asado o mantequilla de maní
- Sopas (a base de caldo o sustanciosas)
- Bebidas deportivas
- Verduras (crudas o cocidas) con aceite de oliva, aderezo o salsa
- Yogur (bajo en grasa o griego)



Alimentos ricos en proteínas*

Frijoles, legumbres, nueces y semillas

- Espolvoree semillas o nueces sobre postres como frutas, helados, budines y natillas. Sirva también sobre verduras, ensaladas y pastas.
- Unte mantequilla de maní o de almendras sobre tostadas y frutas o mézclela en un batido.

Huevos

- Guarde los huevos duros en el refrigerador. Píquelos y agréguelos a ensaladas, guisos, sopas y verduras. Prepare una ensalada rápida con huevo.
- Todos los huevos deben estar bien cocidos para evitar el riesgo de bacterias dañinas.
- El sustituto del huevo pasteurizado es una alternativa baja en grasa a los huevos normales.

Alimentos ricos en calorías*

Manteca

- Derrita sobre patatas, arroz, pasta y verduras cocidas.
- Agregue manteca derretida a sopas y guisos y unte sobre el pan antes de agregar otros ingredientes a un sándwich.

Productos lácteos

- Agregue crema batida o espesa a postres, panqueques, waffles, frutas y chocolate caliente; incorpórela a sopas y guisos.
- Agregue crema agria a las papas y verduras al horno.

Carnes, aves de corral y pescado

- Agregue carnes cocidas a sopas, guisos, ensaladas y tortillas.
- Mezcle carne cocida cortada en cubitos o en hojuelas con crema agria y especias para hacer una salsa.

Productos lácteos

- Coma queso sobre tostadas o con galletas saladas.
- Agregue queso rallado a papas al horno, verduras, sopas, fideos, carne y frutas.
- Utilice leche en lugar de agua para cereales y sopas calientes.
- Incluya salsas de crema o queso sobre verduras y pastas.
- Agregue leche en polvo a las sopas cremosas, puré de patatas, budines y guisos.
- Agregue yogur griego, proteína de suero en polvo o queso fresco (requesón) a sus frutas favoritas o licuados.

Aderezos para ensaladas

- Utilice mayonesa y aderezo para ensaladas regulares (no bajos en grasa ni dietéticos) en sándwiches y como salsas para verduras y frutas.

Dulces

- Agregue gelatina y miel al pan y a las galletas saladas.
- Agregue mermelada a la fruta.
- Utilice helado como cobertura en el pastel.

**Adaptado de Eldridge B y Hamilton KK, Editores, Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts (Control de los síntomas de impacto de la nutrición en el cáncer y folletos educativos). Chicago, IL: Asociación Americana de Dietética; 2024.*

No se olvide de la actividad física

La actividad física aporta muchos beneficios. Ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la resistencia y la fortaleza ósea. Puede ayudar a reducir la depresión, el estrés, el cansancio, las náuseas y el estreñimiento. También puede mejorar el apetito de su ser querido. Si aún no hace ejercicio, anime a su ser querido a hablar con su médico sobre la posibilidad de comenzar a realizar alguna actividad moderada, como caminar. Si el médico lo aprueba, comience de manera gradual (tal vez de 5 a 10 minutos cada día) y, según pueda, trabajar hasta alcanzar la meta de 150 a 300 minutos por semana. Su ser querido debe escuchar su cuerpo y descansar cuando lo necesite. Ahora no es el momento de esforzarse demasiado por hacer ejercicio. Debería hacer lo que pueda cuando se sienta capaz de hacerlo.

Cómo controlar los problemas alimentarios causados por la cirugía, la radiación y la quimioterapia.

Los diferentes tratamientos del cáncer pueden causar diferentes tipos de problemas que a su vez pueden hacer que comer y beber resulte difícil. A continuación se brindan algunos consejos sobre cómo controlar los problemas nutricionales según el tipo de tratamiento que reciba su ser querido:

Cirugía

Después de la cirugía, el cuerpo necesita calorías y proteínas adicionales para la cicatrización de las heridas y la recuperación. Aquí es cuando muchas personas sienten dolor y se sienten cansadas, por lo que es posible que no tengan ganas de comer. También es posible que su ser querido no pueda llevar una dieta normal debido a los efectos secundarios relacionados con la cirugía. La capacidad del cuerpo para utilizar nutrientes también puede cambiar debido a una cirugía que involucre cualquier parte del tracto digestivo (como la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el páncreas, el colon o el recto). Asegúrese de hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido sobre cualquier

problema que tenga para que puedan ayudarle a controlarlo.

Quimioterapia

Los efectos secundarios de la quimioterapia (quimio) dependen del tipo de medicamentos de quimioterapia que toma su ser querido y de cómo los toma. Consulte: **Cómo sobrellevar los problemas alimentarios causados por los tratamientos del cáncer** en cancer.org/es, que aborda muchos de los efectos secundarios comunes de la quimioterapia que pueden causar problemas alimentarios.

La mayoría de las personas reciben quimioterapia en un centro ambulatorio. Puede tomar desde unos pocos minutos hasta muchas horas. Asegúrese de que su ser querido coma algo antes. La mayoría de las personas consideran que una comida ligera o un bocadillo (refrigerio) aproximadamente una hora antes de la quimioterapia funcionan mejor. Si estará allí varias horas, planifique con anticipación y lleve una comida pequeña o un refrigerio en una bolsa aislante o en un cooler (nevera). Descubra si hay una heladera (refrigerador) o un microondas disponibles para usar.

Algunos efectos secundarios de la quimioterapia desaparecen a las pocas horas de recibir el tratamiento. Si los efectos secundarios duran más tiempo, informe al equipo de atención médica contra el cáncer. Hay cosas que se pueden hacer para disminuir los efectos secundarios relacionados con la alimentación. La atención inmediata a los efectos secundarios relacionados con la alimentación puede ayudar a mantener el peso y el nivel de energía de su ser querido y ayudarle a sentirse mejor.

Si tiene problemas para comer y ha estado siguiendo un plan de alimentación especial para la diabetes o alguna otra afección de salud crónica, hable con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre la mejor manera de cambiar los hábitos alimentarios mientras recibe quimioterapia.

Radioterapia

El tipo de efectos secundarios que causa la radiación depende del área del cuerpo y del tamaño del área que se está tratando, del tipo y de la dosis total de radiación así como de la cantidad de tratamientos.

El siguiente cuadro muestra los posibles efectos secundarios de la radiación relacionados con la alimentación, según la parte del cuerpo que se esté tratando. Algunos de estos efectos secundarios ocurren durante el tratamiento, mientras que otros pueden no ocurrir hasta después del tratamiento.

Los efectos secundarios por lo general comienzan alrededor de la segunda o tercera semana de tratamiento y alcanzan su punto máximo alrededor de los dos tercios del tratamiento.

Una vez finalizada la radiación, la mayoría de los efectos secundarios duran de 3 a 4 semanas, pero algunos pueden durar mucho más.

Si su ser querido tiene problemas para comer y ha estado siguiendo un plan de alimentación especial para la diabetes o alguna otra afección de salud crónica, es posible que algunos de estos consejos generales no funcionen. Hable con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre la mejor manera de cambiar los hábitos alimentarios mientras recibe radiación y considere consultar a un nutricionista.

Informe al equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier efecto secundario que tenga su ser querido para que puedan recetarle los medicamentos necesarios. Por ejemplo, existen medicamentos para controlar las náuseas y los vómitos y tratar la diarrea.

PARTE DEL CUERPO QUE SE ESTÁ TRATANDO	EFECTOS SECUNDARIOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE SE PUEDEN PRESENTAR	
	DURANTE EL TRATAMIENTO	MÁS DE 90 DÍAS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO
Cerebro, columna vertebral	Náuseas, vómitos, dolor de cabeza y cansancio	
Cabeza o cuello: lengua, laringe, amígdalas, glándulas salivales, cavidad nasal, faringe (garganta)	Afecciones en la boca, dificultad para tragar o dolor al tragar, cambio en el gusto o pérdida del gusto, dolor de garganta, boca seca, saliva espesa	Xerostomía (boca seca), daño al hueso de la mandíbula, rigidez de la mandíbula, cambios en el gusto y el olfato
Pecho: pulmones, esófago, seno (mama)	Dificultad para tragar, dolor de garganta, cansancio, pérdida de apetito	Estrechamiento del esófago, dificultad para respirar, tos, debilidad
Bajo vientre (abdomen): intestino grueso o delgado, próstata, cuello uterino, útero, recto, páncreas	Pérdida de apetito, náuseas, vómitos, calambres abdominales, diarrea, estreñimiento, cansancio	Diarrea, estreñimiento



Si su ser querido tiene efectos secundarios relacionados con la alimentación, consulte: ***Cómo sobrellevar los problemas alimentarios causados por los tratamientos del cáncer*** en cancer.org/es para obtener consejos sobre cómo sobrellevarlos.

COMER BIEN DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

La mayoría de los efectos secundarios de los tratamientos del cáncer relacionados con la alimentación desaparecen una vez finalizado el tratamiento. A veces, los efectos secundarios como falta de apetito, xerostomía, cambios en el gusto o el olfato, dificultad para tragar o cambios de peso duran algún tiempo. Si esto sucede, hable con el equipo de atención médica contra el cáncer y elabore un plan para ayudar a su ser querido a sobrellevar el problema.

A medida que su ser querido comience a sentirse mejor, es posible que usted tenga preguntas sobre cómo seguir una dieta saludable. Así como deseaba que comenzara el tratamiento con las mejores reservas de nutrientes que su dieta pudiera brindarle, también querrá hacer lo mejor para él en este momento tan importante. Comer bien ayudará a su ser querido a recuperar fuerzas, reconstruir tejidos y sentirse mejor en general.

Consejos para una alimentación saludable después del cáncer:

- Consulte con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier restricción alimentaria o dietética.
- Pídale a un dietista que le ayude a crear un plan de alimentación nutritivo y equilibrado.

Elija una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Anime a su ser querido a comer frutas y verduras todos los días, incluidas las frutas cítricas y las verduras de color verde oscuro y amarillo intenso.

- Ofrezca muchos alimentos ricos en fibra, como panes y cereales integrales.
- Compre una nueva fruta, verdura, alimento bajo en grasa o producto integral cada vez que compre alimentos.
- Disminuya la cantidad de grasa en las comidas horneando o asando los alimentos.
- Evite o limite el consumo de carnes rojas (carne de res, cerdo o cordero) y carnes procesadas, como los alimentos curados con sal, ahumados y encurtidos (incluidos el tocino, las salchichas y fiambres).
- Elija leche y productos lácteos bajos en grasa.
- Es mejor no tomar alcohol. Si su ser querido decide beber alcohol, recuérdale que limite la cantidad a no más de 1 bebida por día para las mujeres y 2 para los hombres. El alcohol es un agente cancerígeno conocido.

La nutrición y la actividad física durante y después del tratamiento: Preguntas y respuestas

Ningún estudio por sí solo tiene la última palabra sobre ningún tema. Los informes de noticias pueden centrarse en lo que parecen ser resultados contradictorios porque son nuevos o diferentes, o porque desafían la creencia convencional. En las noticias breves, los periodistas no siempre pueden situar los nuevos hallazgos de la investigación en su contexto adecuado.

En las preguntas y respuestas que se enumeran aquí, hemos intentado abordar algunas preocupaciones comunes que tienen los cuidadores de pacientes con cáncer sobre la dieta y la actividad física.

Alcohol

¿Una persona con cáncer debería evitar el alcohol durante el tratamiento del cáncer?

Se deben tener en cuenta el tipo y la etapa (extensión) del cáncer, así como el tipo de tratamiento, a la hora de decidir si se debe beber alcohol durante el tratamiento. Muchos de los medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer se descomponen en el hígado y el alcohol, al provocar inflamación del hígado, podría alterar este proceso y aumentar los efectos secundarios. Es mejor no beber alcohol durante el tratamiento para evitar interacciones con los medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer.

El alcohol, incluso en pequeñas cantidades que se utilizan en los enjuagues bucales, puede irritar las llagas en la boca e incluso empeorarlas. Si su ser querido tiene llagas en la boca, se le puede recomendar que evite o limite el alcohol. También puede ser mejor que evite o limite el alcohol si está comenzando un tratamiento que le pondrá en riesgo de sufrir llagas en la boca, como radiación en la cabeza y el cuello o muchos tipos de quimioterapia.

Antioxidantes

¿Es seguro que las personas con cáncer tomen suplementos antioxidantes durante el tratamiento del cáncer?

Muchos suplementos dietéticos contienen niveles de antioxidantes (como vitaminas C y E) que son mucho

más altos que las ingestas dietéticas de referencia recomendadas para una salud óptima.

En este momento, muchos médicos oncólogos desaconsejan tomar dosis altas de suplementos antioxidantes durante la quimioterapia o la radiación. Existe la preocupación de que los antioxidantes puedan reparar el daño a las células cancerosas que causan estos tratamientos contra el cáncer, haciendo que los tratamientos sean menos eficaces. Sin embargo; otros han señalado que el posible daño de los antioxidantes es sólo en teoría. Creen que puede haber un beneficio neto al ayudar a proteger las células normales del daño causado por estos tratamientos del cáncer.

Si los antioxidantes u otros suplementos son útiles o perjudiciales durante la quimioterapia o la radioterapia es una pregunta importante sin una respuesta científica clara. Hasta que haya más evidencia científica disponible, es mejor que las personas que reciben estos tratamientos eviten los suplementos dietéticos, excepto para tratar una deficiencia conocida de un determinado nutriente, y eviten los suplementos que proporcionen más del 100% del valor diario de antioxidantes.

Comer bien ayudará a su ser querido a recuperar fuerzas, reconstruir tejidos y sentirse mejor en general.

Alimentos orgánicos

¿Se recomiendan los alimentos etiquetados como orgánicos para personas con cáncer?

El término “orgánico” se utiliza a menudo para alimentos cultivados sin pesticidas ni modificaciones (cambios) genéticos. También se utiliza para carnes, aves, huevos y productos lácteos que provienen de animales a los que no se les administran antibióticos ni hormonas de crecimiento.

El uso del término orgánico en las etiquetas de los alimentos está controlado por el Departamento de Agricultura de los EE. UU.

Comúnmente se piensa que los alimentos orgánicos pueden ser mejores para usted porque reducen la exposición a ciertas sustancias químicas. También se ha sugerido que su composición nutricional puede ser mejor que la de los alimentos no orgánicos. Se desconoce si esto implica beneficios para la salud de quienes consumen alimentos orgánicos.

En este momento, no hay estudios en humanos que demuestren si los alimentos orgánicos son mejores que otros alimentos en cuanto a reducir el riesgo de cáncer, el riesgo de que el cáncer regrese o el riesgo de que el cáncer empeore.

Actividad física

¿Las personas con cáncer deberían hacer ejercicio durante el tratamiento y la recuperación del cáncer?

Las investigaciones sugieren firmemente que el ejercicio no sólo es seguro durante el tratamiento del cáncer, sino que también puede mejorar el funcionamiento físico y muchos aspectos de la calidad de vida. Se ha demostrado que el ejercicio moderado mejora el cansancio (fatiga extrema), la ansiedad, la depresión, el sueño y la autoestima.



También ayuda a la salud del corazón y los vasos sanguíneos, la fuerza muscular y la composición corporal (la cantidad de grasa, hueso o músculo de su cuerpo).

Es posible que las personas que reciben quimioterapia y radiación y que ya hacen ejercicio deban hacerlo a una intensidad más baja y aumentarla más lentamente que las personas que no reciben tratamiento del cáncer. El objetivo principal debe ser mantenerse lo más activo posible y aumentar de forma gradual el nivel de actividad con el tiempo después del tratamiento.

¿Existen precauciones especiales que las personas con cáncer deberían considerar?

Ciertos problemas pueden impedir o afectar su capacidad para hacer ejercicio. Algunos efectos del tratamiento pueden aumentar el riesgo de que se presenten problemas relacionados con el ejercicio. Por ejemplo:

- Las personas con anemia grave (recuentos bajos de glóbulos rojos) deben retrasar la actividad hasta que la anemia mejore.
- Las personas con sistemas inmunitarios débiles deben evitar los gimnasios públicos, las piscinas y otros lugares públicos hasta que sus recuentos de glóbulos blancos vuelvan a niveles seguros.
- Las personas que reciben radiación deben consultar con su equipo de radioterapia antes de nadar en una piscina. Si se les permite nadar, deben asegurarse de enjuagarse después de salir de la piscina para reducir la posibilidad de irritación de la piel.

Si su ser querido no hacía actividad física antes del diagnóstico, debe comenzar con actividades de baja intensidad y luego aumentar lentamente su nivel de actividad. Ciertas personas deben tener especial precaución para reducir el riesgo de caídas y lesiones:

- Personas con enfermedades cardíacas y pulmonares
- Personas con enfermedades óseas (cáncer en los huesos o adelgazamiento de los huesos, como osteoporosis)
- Personas con cansancio intenso
- Personas que son inestables sobre sus pies o tienen problemas de equilibrio

Productos de soya

¿Las personas con cáncer deberían incluir alimentos a base de soya en su dieta?

Los alimentos a base de soya son una excelente fuente de proteínas y pueden ser una buena opción para comidas sin carne. La soya contiene muchos fitoquímicos, algunos de los cuales tienen una actividad estrogénica débil y al parecer brindan protección contra los cánceres hormonodependientes en estudios con animales. Otros compuestos de la soya tienen propiedades antioxidantes y pueden tener efectos anticancerígenos.

Existe un gran interés en el posible rol de los alimentos de soya en la reducción del riesgo de cáncer; en especial, el riesgo de cáncer de seno. No obstante; la evidencia científica en este momento es contradictoria.

Para las personas con cáncer de seno, las investigaciones actuales no encuentran efectos perjudiciales por el consumo de alimentos de soya. Estos alimentos pueden incluso ayudar a que el tamoxifeno funcione mejor. Se sabe menos sobre los efectos de los suplementos de soya, por lo que deben usarse con precaución.

Azúcar

¿El azúcar “alimenta” el cáncer?

No. No se ha demostrado que la ingesta de azúcar aumente de forma directa el riesgo de

padecer cáncer o de que la enfermedad empeore (progresión). Aun así, los azúcares y las bebidas endulzadas con azúcar añaden grandes cantidades de calorías a la dieta y pueden provocar aumento de peso, lo que sabemos que puede afectar los resultados del cáncer.

Hay muchos tipos de azúcares, incluida la miel, el azúcar sin refinar, el azúcar moreno, el jarabe de maíz y la melaza. Muchas bebidas, como los refrescos y las bebidas con sabor a frutas, contienen azúcar.

La mayoría de los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar agregada no ofrecen muchos nutrientes y pueden reemplazar opciones de alimentos más nutritivos. Por este motivo, se recomienda limitar la ingesta de alimentos y bebidas con azúcar añadido.

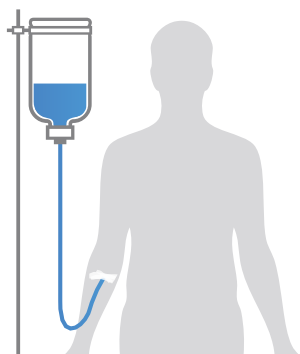
Suplementos

¿Se beneficiarían las personas con cáncer del consumo de suplementos vitamínicos y minerales?

Su ser querido debe intentar obtener los nutrientes que necesita a través de los alimentos, no de suplementos.

Los suplementos dietéticos sólo deben utilizarse cuando el médico así lo indique debido a la deficiencia de un determinado nutriente. No se deben utilizar vitaminas u otros suplementos para obtener niveles de nutrientes superiores a los recomendados; esto puede hacer más daño que bien.

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO, INTENTE HACER ACTIVIDADES DE BAJA INTENSIDAD



150 MINUTOS
cada semana de actividad
intensa o moderada
(es decir, caminata rápida,
clase de aeróbic, tenis)

COSAS QUE DEBE
EVITAR:
gimnasios y piscinas
públicas
(para quienes tienen sistemas
inmunitarios débiles)



Frutas y verduras

¿Existe alguna diferencia en el valor nutricional de las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas?

Sí, pero todas pueden ser buenas elecciones. Por lo general se piensa que los alimentos frescos tienen el mayor valor nutricional. Sin embargo; algunos alimentos congelados pueden tener más nutrientes que los alimentos frescos. Esto se debe a que a menudo se recogen maduros y se congelan rápidamente, y los nutrientes se pueden perder en el tiempo entre la cosecha y el consumo de alimentos frescos.

Es más probable que el enlatado reduzca los nutrientes sensibles al calor y solubles en agua debido a las altas temperaturas que se utilizan en el proceso de enlatado. Además, tenga en cuenta que algunas frutas están envasadas en almíbar espeso, lo que significa mucha cantidad de azúcar, y algunas verduras enlatadas tienen un alto contenido de sodio.

Lo mejor es elegir diferentes formas de frutas y verduras.

¿Cocinar afecta el valor nutricional de las verduras?

Cocinar las frutas y verduras puede ayudar al cuerpo a absorber mejor ciertos nutrientes, como los carotenoides (compuestos que dan color a las frutas y verduras). Cocinar en el microondas y al vapor son las mejores formas de conservar los nutrientes, mientras que hervir; en especial, durante mucho tiempo, puede eliminar las vitaminas solubles en agua.

¿Debería prepararle jugo de frutas y verduras a mi ser querido?

Los jugos pueden añadir variedad a la dieta y pueden ser una buena manera de consumir frutas y verduras; en especial, si su ser querido tiene dificultades para masticar o tragar. Los jugos también ayudan al cuerpo a absorber algunos de los nutrientes de las frutas y verduras. Sin embargo; los jugos pueden ser menos saciantes que las frutas y verduras enteras y contienen menos fibra. Beber mucho jugo de frutas también puede agregar calorías adicionales a la dieta de una persona.

Compre productos de jugo que sean 100% vegetales o jugos de frutas pasteurizados para eliminar gérmenes dañinos. Estos son mejores para todas las personas, pero son especialmente importantes para las que pueden tener sistemas inmunitarios débiles, como quienes reciben quimioterapia.

Envíenos un correo electrónico a: caregiving@cancer.org si tiene preguntas relacionadas con la *Guía de recursos para el cuidador*.



Afrontamiento

CÓMO HACER FRENTE AL CÁNCER

EMOCIONES COMUNES DESPUÉS DE UN	
DIAGNÓSTICO DE CÁNCER.....	95
CÓMO OFRECER APOYO EMOCIONAL.....	99
CÓMO COMPARTIR INQUIETUDES CON EL EQUIPO	
DE ATENCIÓN MÉDICA CONTRA EL CÁNCER.....	99
ANGUSTIA Y NECESIDADES INSATISFECHAS DEL	
CUIDADOR.....	100
LISTA DE CONTROL DE LA ANGUSTIA DEL	
CUIDADOR.....	101
LISTA DE CONTROL DE AFRONTAMIENTO PARA LOS	
CUIDADORES.....	103





CÓMO HACER FRENTE AL CÁNCER

La mayoría de las personas con cáncer, sus familias y sus cuidadores enfrentan cierto grado de depresión, ansiedad y miedo cuando el cáncer se convierte en parte de sus vidas. Estos sentimientos son respuestas normales a una experiencia como esta que cambia la vida. Los cuidadores pueden tener estos sentimientos porque tienen miedo de perder a su ser querido. También pueden sentirse enojados porque alguien a quien aman tiene cáncer, frustrados porque no pueden “hacer lo suficiente” o estresados porque tienen que hacer más.

Es importante recordar que las personas pueden sentir angustia en cualquier momento después de un diagnóstico y tratamiento del cáncer, incluso muchos años después de que se haya tratado el cáncer. A medida que cambian las situaciones de salud, las personas con cáncer y sus cuidadores deben afrontar nuevos factores estresantes junto con los antiguos, y sus sentimientos a menudo también cambian.

Las personas que tienen síntomas físicos como dolor, náuseas o cansancio extremo (fatiga) también parecen más propensos a sufrir angustia emocional. La mayoría de las veces, estos síntomas físicos se pueden controlar con medicamentos, pero puede ser necesario más de un intento para encontrar el medicamento o la combinación de medicamentos adecuados. El equipo de atención médica contra el cáncer puede ayudar a su ser querido con este tipo de síntomas antes de que se sienta abrumado.

EMOCIONES COMUNES DESPUÉS DE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

La depresión y la persona con cáncer

Es normal lamentarse por los cambios que el cáncer trae a la vida de una persona. El futuro, que antes parecía tan seguro, ahora se vuelve incierto. Pero si una persona ha estado triste durante mucho tiempo o tiene problemas para realizar las actividades diarias, es posible que tenga depresión clínica. De hecho, hasta 1 de cada 4 personas con cáncer tiene depresión clínica.

La depresión clínica causa gran angustia, afecta el funcionamiento e incluso puede hacer que la persona con cáncer sea menos capaz de seguir su plan de tratamiento del cáncer. La buena noticia es que la depresión clínica se puede tratar.

Si la persona a su cuidado tiene síntomas de depresión clínica, animela a buscar ayuda. Hay muchas formas de tratar la depresión clínica, incluidos medicamentos, orientación o una combinación de ambos. Los tratamientos pueden reducir el sufrimiento y mejorar la calidad de vida.

Síntomas de la depresión clínica

- Estado de ánimo de tristeza, desesperación o “vacío” constante, durante la mayor parte del día
- Pérdida de interés o placer en las actividades que antes disfrutaba
- Pérdida importante de peso (cuando no se hace dieta) o aumento de peso
- Estar lento o inquieto casi todos los días, lo suficiente como para que los demás lo noten.
- Cansancio extremo (fatiga) o falta de energía
- Dificultad para dormir despertándose a primera hora, dormir demasiado o no poder dormir
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Sentirse culpable, inútil o desamparado
- Pensamientos frecuentes de muerte o de suicidio (no solo temor a la muerte), planes o intentos de suicidio
- Cambios de ánimo bruscos desde la depresión hasta periodos de agitación y mucha energía.

Algunos de estos síntomas, como falta de apetito, el cansancio o los cambios en el sueño, pueden ser causados por el cáncer en sí y su tratamiento. No obstante; si varios de estos síntomas ocurren casi todos los días durante 2 semanas o más, o son lo suficientemente graves como para interferir con las actividades normales, podría tratarse de depresión. Si este es el caso, anime a su ser querido a que un profesional de la salud o de la salud mental calificado le revise para detectar si padece depresión clínica. Si la persona intenta hacerse daño o tiene un plan para hacerlo, busque ayuda de inmediato.

CÓMO DETECTAR LA DEPRESIÓN EN LOS SERES QUERIDOS



Baja energía



Estado de ánimo negativo o sensación de vacío



Dificultad para concentrarse



Cosas que debe hacer para ayudar a la persona con cáncer que padece depresión clínica

- Invite amablemente a su ser querido a hablar sobre sus miedos y preocupaciones.
- Anime a su ser querido a continuar el tratamiento para la depresión hasta que los síntomas mejoren o a hablar con el médico sobre un tratamiento diferente si no mejora después de 2 o 3 semanas.
- Promueva la actividad física, especialmente el ejercicio suave como las caminatas diarias.
- Ayude a programar citas para tratamiento de salud mental, si es necesario.
- Proporcione transporte para el tratamiento, si es necesario.
- Involucre a la persona en conversaciones y actividades que disfrute.
- Recuerde que está bien sentir tristeza y lamentar las pérdidas que el cáncer ha traído a la vida de su ser querido y a la suya.
- Darse cuenta de que ser pesimista y pensar que todo es inútil son síntomas de depresión y deberían mejorar con tratamiento.
- Asegúrele a su ser querido que, con el tiempo y el tratamiento, comenzará a sentirse mejor y, aunque a veces sea necesario realizar cambios en el plan de tratamiento, es importante tener paciencia.

Si sospecha que puede estar deprimido, consulte a un médico. Tómese el tiempo para obtener la ayuda y el apoyo que necesita como cuidador.

Para obtener ideas sobre cómo controlar su estrés, consulte: cancer.org/videoseriecuidadores y mire un video sobre el *Control y el afrontamiento del estrés*.

Cosas que no debe hacer

- Guardarse sus sentimientos.
- Obligar a una persona a hablar cuando no está preparada.
- Culparse a usted mismo o culpar a otra persona por sentirse deprimido.
- Decirle a una persona que se anime si se ve deprimida.
- Intentar razonar con una persona cuya depresión parece ser grave. En cambio, hable con el médico sobre medicamentos y otros tipos de ayuda.

La ansiedad, el miedo y la persona con cáncer

En diferentes momentos durante el tratamiento y la recuperación, las personas con cáncer pueden sentir miedo y ansiedad. Enterarse de que tienen cáncer o que el cáncer ha regresado causa la mayor ansiedad y miedo. El miedo al tratamiento, a las visitas al médico y a las pruebas también puede provocar aprensión (la sensación de que algo malo va a suceder).

Es normal sentir miedo cuando está enfermo. Las personas pueden tener miedo al dolor incontrolado, a la muerte o a lo que sucede después de la muerte, incluido lo que les podría pasar a sus seres queridos. Nuevamente, es posible que familiares y amigos experimenten estos mismos sentimientos. Los signos y síntomas de miedo y ansiedad incluyen:

- Expresiones faciales ansiosas
- Preocupación incontrolada
- Dificultad para resolver problemas y enfocar pensamientos
- Tensión muscular (la persona también puede verse tensa o rígida)
- Temblores o escalofríos
- Inquietud, puede sentirse tenso o nervioso
- Xerostomía (boca seca)
- Irritabilidad o arrebatos de ira (de mal humor o de mal genio)

Si su ser querido tiene estos síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, y están interfiriendo con su vida, podría ser útil llevar a cabo una evaluación de salud mental. Tenga en cuenta que, en ocasiones, a pesar de tener todos los síntomas, una persona puede negar tener estos sentimientos.

Pero si su ser querido está dispuesto a admitir que se siente angustiado o incómodo, la terapia a menudo puede ayudar.

Cosas que debe hacer para ayudar

- Anime a su ser querido a hablar, pero no le obligue.
- Comparta sentimientos y temores que usted o su ser querido puedan tener.
- Escuche atentamente sus sentimientos. Ofrezcale apoyo, pero no niegue ni subestime los sentimientos.
- Recuerde que está bien sentir tristeza y frustración.
- Obtenga ayuda a través de orientación y/o grupos de apoyo.
- Si le ayuda, recurra a la meditación, la oración u otros tipos de apoyo espiritual.
- Anime a su ser querido a probar ejercicios de respiración profunda y relajación.
- Comenzando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza, debe cerrar los ojos, respirar profundamente, concentrarse en cada parte del cuerpo y relajarla. Cuando esté relajado debería intentar pensar en un lugar agradable como una playa por la mañana o un campo soleado en un día de primavera. También puede visitar: cancer.org/videoseriecuidadores para encontrar videos sobre prácticas de conciencia plena y técnicas de relajación.
- Anime a la persona a la que cuida a hablar con su médico sobre el uso de medicamentos ansiolíticos o antidepresivos.
- El ejercicio, desde una caminata ligera hasta una rutina de ejercicios regular, puede ayudar a reducir la ansiedad.

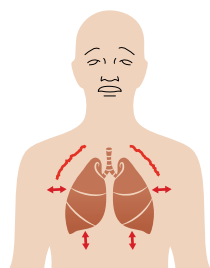
Cosas que no debe hacer

- Guardarse sus sentimientos.
- Obligar a una persona a hablar si no está preparada para hacerlo.
- Culparse o culpar a otra persona por sentir miedo o ansiedad.
- Intentar razonar con su ser querido si sus miedos y ansiedades son graves; hable con el médico sobre medicamentos y otros tipos de ayuda.

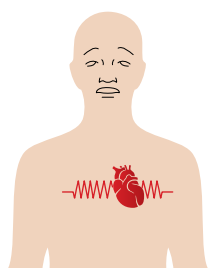
Los ataques de pánico y la persona con cáncer

Los ataques de pánico pueden ser un síntoma alarmante de ansiedad. Ocurren de forma muy repentina y, a menudo, alcanzan su punto máximo en unos 10 minutos. La persona puede parecer bien entre ataques, pero suele tener mucho miedo de que vuelvan a ocurrir.

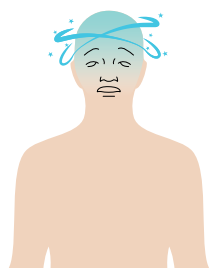
SI SE PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS



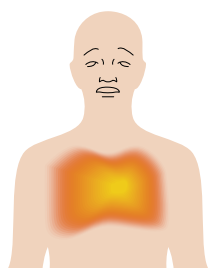
Dificultad para respirar y sensación de ahogo



Palpitaciones



Sensación de mareo o desmayo



Dolor en el pecho



o



Síntomas de un ataque de pánico

- Dificultad para respirar o sensación de ser asfixiado*
- Palpitaciones*
- Sentirse mareado, inestable, aturdido o débil*
- Dolor o malestar en el pecho*
- Sensación de ahogo*
- Temblores o escalofríos
- Sudoración
- Miedo a perder el control o “volverse loco”
- Un impulso de escapar
- Sensaciones de entumecimiento u hormigueo
- Sentirse “irreal” o “desconectado” de sí mismo
- Escalofríos (temblores o estremecimientos) o sensaciones repentinas de calor (sofocos). (puede involucrar sudoración o enrojecimiento facial)

** Si una persona tiene alguno de los primeros 5 síntomas (marcados con *), puede significar una afección urgente o que pone en peligro la vida. Llame al 911 o al médico de inmediato si su ser querido presenta de manera inesperada alguno de estos síntomas, ya que pueden ser signos de otros problemas más graves, como estado de shock, ataque cardíaco, desequilibrio químico sanguíneo, colapso pulmonar, reacción alérgica u otros. No es seguro asumir que están relacionados con el pánico hasta que un médico haga un diagnóstico.*

Si su ser querido ha tenido ataques de pánico en el pasado y esto le vuelve a suceder exactamente como antes, a menudo podrá reconocerlo como un ataque de pánico.

Si se recupera por completo en unos minutos y no presenta más síntomas, lo más probable es que haya sido un ataque de pánico. Si un médico diagnostica los ataques de pánico, se ha demostrado que la terapia breve y los medicamentos son útiles.



Cosas que debe hacer para ayudar

- Consultar con el médico para asegurarse de que los síntomas sean causados por el pánico y no por otro problema médico.
- Mantener la calma y hablar en voz baja durante un ataque de pánico.
- Sentarse con su ser querido durante los ataques de pánico hasta que se sienta mejor.
- Llamar para pedir ayuda si es necesario.
- Una vez que haya pasado el ataque de pánico, animar a la persona a recibir tratamiento para los ataques de pánico.
- Proporcionar transporte al sitio del tratamiento si es necesario. Es posible que su ser querido tenga miedo de sufrir un ataque de pánico mientras conduce.

Cosas que no debe hacer

- Minimizar o menospreciar el terror o miedo de la persona.
- Juzgar a su ser querido por sentir temor y actuar de forma extraña.
- Intentar disuadir a la persona de sus miedos u otros sentimientos.
- Dudar en llamar al médico si tiene preguntas sobre lo que está sucediendo.

CÓMO OFRECER APOYO EMOCIONAL

Algunas personas que se enfrentan al cáncer pueden fingir o poner una “cara feliz”, incluso si en realidad no se sienten así. Esta puede ser su forma de intentar proteger a las personas que aman, y posiblemente a ellos mismos, de sentimientos dolorosos. Algunas personas incluso creen que una persona con cáncer puede mejorar sus resultados de salud estando alegre y feliz todo el tiempo, pero esto no es cierto.

Los estudios sobre estilos de afrontamiento y supervivencia o recurrencia (el cáncer regresa después del tratamiento) muestran que estar alegre tiene poco o ningún efecto sobre el cáncer. Aun así, algunas personas con cáncer se sienten culpables por estar tristes o tener miedo y pueden tratar de actuar felices y “ser positivas” incluso cuando les resulta doloroso. Si esto pudiera estar sucediendo, díglele amablemente a su ser querido que está dispuesto a escuchar sus sentimientos, sin importar cuáles sean. El mensaje podría ser algo como: “Me preocupo por ti y estoy aquí para ti, ya sea que estés feliz, asustado, enojado o triste”.

CÓMO COMPARTIR INQUIETUDES CON EL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA CONTRA EL CÁNCER

Poder hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre inquietudes como miedos, dolor y otros problemas puede ayudar a que la persona con cáncer se sienta más cómoda. Un miembro del equipo puede responder preguntas y hablar sobre cualquier inquietud. También pueden derivar a su ser querido a un profesional de salud mental si es necesario.

La depresión, la ansiedad y otros problemas emocionales casi siempre pueden aliviarse con una combinación de medicamentos, grupos de apoyo o psicoterapia. Pero primero, una persona debe reconocer que necesita ayuda para lidiar con sus emociones y respuestas a los cambios importantes que el cáncer trae a su vida.



ANGUSTIA Y NECESIDADES INSATISFECHAS DEL CUIDADOR

Cuando a su ser querido le diagnosticaron cáncer por primera vez y usted inició su experiencia como cuidador, es posible que su calidad de vida en general se haya visto afectada porque estaba intentando adaptarse a su nuevo rol. Durante la fase intensiva inicial del cuidado, es posible que haya tenido síntomas de depresión y que su salud física se haya afectado.

Las investigaciones han demostrado que una de las principales cosas que contribuye a una gran angustia es el miedo a que el cáncer de su ser querido regrese (esto se conoce como temor a la recurrencia). De hecho, uno de los acontecimientos más estresantes en el transcurso de la experiencia del cáncer es que le digan que el cáncer ha regresado. Durante este tiempo en especial, contar con un sistema de apoyo sólido le ayudará a adaptarse mejor.

Hemos preguntado a los cuidadores sobre sus necesidades a lo largo de la experiencia del cuidado de alguien con cáncer y compartieron estas 5 necesidades principales:

- Ayudar a su ser querido con su angustia emocional (por ejemplo, ira, ansiedad, depresión y miedo)
- Sobrellevar mi propia angustia emocional (por ejemplo, ira, ansiedad, depresión, miedo y resentimiento)
- Sobrellevar los cambios en el estilo de vida
- Obtener información sobre el cáncer que le diagnosticaron a mi ser querido (por ejemplo, pronóstico, tratamiento)

- Hablar con mi ser querido sobre sus preocupaciones

Tal vez, estas sean cosas con las que usted está lidiando actualmente como cuidador. Esta guía está diseñada para ayudar a satisfacer todas esas necesidades y para que se utilice como una herramienta práctica diaria que le ayude a superar esta experiencia.

Si desea ver qué nivel de angustia puede estar experimentando, en la página siguiente se brinda una 'Lista de control de la angustia para el cuidador'. Utilice esta lista de control durante toda su experiencia de cuidador cuando sienta que su nivel de angustia cambia. Puede ayudarle a encontrar formas de medirla y controlarla. A continuación la 'Lista de control de afrontamiento para los cuidadores' brinda información sobre formas saludables de sobrellevar la angustia que puede estar experimentando.

La *Serie de videos de apoyo para cuidadores* se creó especialmente para usted, para ayudarle a afrontar la compleja experiencia del cuidado. Incluye videos sobre Control del estrés, Afrontamiento, Temor a la recurrencia y la Relajación. Visite: cancer.org/videoseriecuidadores para ver estos videos.

Envíenos un correo electrónico a: caregiving@cancer.org si tiene preguntas relacionadas con la *Guía de recursos para el cuidador*.

LISTA DE CONTROL DE LA ANGUSTIA DEL CUIDADOR

A menudo, los cuidadores están tan preocupados por atender las necesidades de sus seres queridos que pierden de vista su propio bienestar. Tómese un momento para responder las siguientes preguntas. Una vez que haya respondido las preguntas, pase a la página siguiente para realizar una autoevaluación.

Durante la última semana más o menos, yo...

- | | |
|---|--|
| 1. He tenido problemas para mantener mi mente enfocada en lo que estaba haciendo ☐ Sí ☐ No | 12. He sentido tensión entre el trabajo y las responsabilidades familiares ☐ Sí ☐ No |
| 2. He sentido que no podía dejar sin compañía a mi ser querido ☐ Sí ☐ No | 13. He tenido dolor de espalda ☐ Sí ☐ No |
| 3. He tenido dificultades para tomar decisiones ☐ Sí ☐ No | 14. Me he sentido enfermo (dolores de cabeza, problemas estomacales o resfriado común) ☐ Sí ☐ No |
| 4. Me he sentido completamente abrumado/a ☐ Sí ☐ No | 15. He sentido satisfacción con el apoyo que me ha brindado mi familia ☐ Sí ☐ No |
| 5. Me he sentido útil y necesario/a ☐ Sí ☐ No | 16. He pensado que la situación de vida de mi ser querido es inconveniente o un obstáculo para brindarle cuidado ☐ Sí ☐ No |
| 6. He sentido soledad ☐ Sí ☐ No | 17. En una escala del 1 al 10, donde 1 es “no estresante” y 10 es “extremadamente estresante”, califique su nivel actual de estrés. |
| 7. He sentido malestar porque mi ser querido ha cambiado mucho con respecto a su antiguo ser. ☐ Sí ☐ No | |
| 8. He sentido una pérdida de privacidad y/o de tiempo personal ☐ Sí ☐ No | 18. En una escala del 1 al 10, donde 1 es “muy saludable” y 10 es “muy enfermo”, califique su estado de salud actual en comparación con el estado de salud que tenía en esta misma época el año pasado |
| 9. He sentido irritabilidad y nervios ☐ Sí ☐ No | |
| 10. He tenido trastornos del sueño debido al cuidado de mi ser querido ☐ Sí ☐ No | |
| 11. He tenido un ataque de llanto ☐ Sí ☐ No | |

Comentarios:

No dude en comentar o brindar su opinión si planea compartir esto con un profesional médico.

Autoevaluación

Para determinar su puntuación

1. Cuente todas sus respuestas “Sí”, pero no cuente la #5 ni la #15 todavía.
2. Ahora, mire las preguntas #5 y #15. Si respondió “Sí” a estas preguntas, no las cuente con su recuento de “Sí”. Si respondió “No” a una o ambas preguntas, agréguelas a su recuento de “Sí”. (Por ejemplo, si obtuvo 4 respuestas “Sí” en el resto de las preguntas y respondió “No” a la pregunta #5 y “No” a la pregunta #15, su puntuación total sería 6).

Para interpretar su respuesta

Lo más probable es que esté experimentando un alto grado de angustia:

- Si respondió “Sí” a una o ambas preguntas 4 y 11; o
- Si su puntuación total de “Sí” = 10 o más; o
- Si su puntuación en la pregunta #17 es 6 o más; o
- Si su puntuación en la pregunta #18 es 6 o más

Fuente: American Medical Association. Todos los derechos reservados

Si tiene un alto grado de angustia

- Considere consultar a un médico para una revisión médica.
- Busque algún relevo de su rol de cuidador. (Hable con el médico, el trabajador social o el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido sobre los recursos disponibles en su comunidad).
- Considere unirse a un grupo de apoyo para cuidadores. Existe apoyo disponible en línea y por teléfono.
- Llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** para obtener más información y referencias.

Si su nivel de angustia es bajo

Es frecuente que los cuidadores tengan algunos de estos problemas por un corto tiempo. Sin embargo, pueden significar que usted corre el riesgo de sufrir niveles más altos de angustia. Cuando los cuidadores no atienden sus propias necesidades y permiten que otras presiones se apoderen de ellos, pueden perder la capacidad de seguir cuidando a su ser querido. Parte de cuidar a otra persona es cuidarse a uno mismo.

Quizás desee obtener más información sobre cómo lidiar con las responsabilidades de los cuidadores. Puede obtener más información sobre el cuidado y los recursos que puede utilizar en nuestro sitio web.

¿Ahora qué?

Pedir ayuda puede ser algo bueno. Es posible que necesite más de un tipo de ayuda para manejar el cuidado de su ser querido. Consulte a un médico si padece angustia grave o si no puede realizar sus actividades diarias. También le recomendamos que imprima esta lista de control y la consulte con un médico, enfermero, trabajador social u otro profesional del equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido.

Obtenga apoyo

Los programas de apoyo de la Sociedad Americana Contra El Cáncer llegan a personas con cáncer y a sus cuidadores en todo los Estados Unidos. Hay consejos prácticos disponibles en línea para ayudarles a gestionar el día a día y afrontar los cambios físicos y emocionales. Consulte los recursos que se enumeran al final de esta guía. También puede llamarnos a nuestro número telefónico gratuito, **1-800-227-2345**, para obtener más información y apoyo.

LISTA DE CONTROL DE AFRONTAMIENTO PARA LOS CUIDADORES

Cuidar a alguien con cáncer, asumir nuevas responsabilidades y preocuparse por el futuro puede ser, como mínimo, agotador y puede llevar rápidamente al desgaste. Cuando usted está ocupado cuidando a su ser querido con cáncer, ¿quién se ocupa de usted? Consulte estas listas para identificar las fortalezas y debilidades que puede desarrollar o mejorar.

Formas saludables de afrontar la situación

Tómese un momento para leer estas afirmaciones. Describen algunas situaciones saludables y formas de afrontamiento. Le darán una idea de qué tan bien está sobrellevando la situación y pueden ayudarle a identificar áreas en las que necesita hacer algunos cambios para cuidarse mejor. Cuantas más afirmaciones esté de acuerdo, mejor. Si aún no tiene o no hace todas estas cosas, busque formas de comenzar a trabajar en aquellas que le resulten atractivas. Pueden ayudarle a ampliar y fortalecer sus habilidades de afrontamiento.

- | | |
|--|--|
| ☐ Tengo a mi alrededor familiares y amigos que me brindan apoyo. | ☐ Durante una semana promedio, hago al menos 150 minutos de ejercicio moderado (como caminar o hacer yoga) o 75 minutos de actividad energética (como trotar o jugar baloncesto). |
| ☐ Dedico tiempo a un pasatiempo o a un proyecto para el trabajo, la iglesia o mi comunidad. | ☐ Como una comida saludable y bien equilibrada 2 o 3 veces durante un día normal. (Una comida equilibrada es baja en grasas y rica en frutas, verduras y alimentos integrales). |
| ☐ Participo en un grupo social o de actividades más de una vez al mes. | ☐ Tengo un lugar donde puedo ir a relajarme o estar solo. |
| ☐ Estoy dentro de las 10 libras del peso corporal ideal para mi altura y estructura ósea. | ☐ Establezco prioridades y administro mi tiempo todos los días (como decidir qué tareas son más importantes, cuánto puedo (y no puedo) hacer y obtengo ayuda cuando la necesito). |
| ☐ Utilizo métodos de relajación como meditación, yoga o relajación muscular progresiva al menos 5 veces por semana. | |
| ☐ Hago algo divertido “sólo para mí” al menos una vez durante una semana normal. | |

Puede resultar difícil encontrar tiempo para hacer todas estas cosas, pero pueden ser de gran ayuda para mantener el equilibrio en su vida durante este tiempo tan estresante. Si su agenda está demasiado apretada, vea a quién puede pedir ayuda. Si no hay nadie que le ayude, hable con el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido para averiguar qué recursos pueden estar disponibles en su área.

Notas:



Formas de afrontamiento menos saludables

Si utiliza cualquiera de estas estrategias para enfrentar la situación, es posible que descubra que, a largo plazo, en realidad reducen su capacidad para sobrellevar cuestiones importantes de su vida. También pueden crear problemas de salud y empeorar las relaciones con sus seres queridos. Si necesita ayuda para dejar el tabaco, el alcohol u otras drogas, hable con su proveedor de atención médica.

- ☐ Fumo cigarrillos o consumo tabaco varias veces a la semana.
- ☐ Al menos una o dos veces durante una semana normal, uso medicamentos, alcohol u otras sustancias que me ayuden a dormir.
- ☐ Al menos una o dos veces durante una semana promedio, consumo alcohol, medicamentos u otras sustancias para reducir la ansiedad o ayudarme a calmarme.
- ☐ Llevo trabajo a casa al menos una o dos veces durante una semana normal.

Si le resulta difícil afrontar la situación o siente agobio o tristeza todo el tiempo, es posible que desee hablar con un proveedor de atención médica sobre estos sentimientos.

Fuente: Esta lista de verificación se adaptó a partir de una lista que creó el Dr. George Everly Jr. de la University of Maryland. El original aparece en el folleto del Servicio de Salud Pública de los EE. UU., "What Do You Know About Stress" (¿Qué sabes sobre el estrés?) (DHHS Publication No. PHS79-50097) y es de dominio público. Mencione el origen de la información si realiza una copia.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE DEJAR DE FUMAR CON EL TIEMPO

20
minutos



Su frecuencia cardíaca y presión arterial disminuyen.

Unos pocos
días



El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja al nivel normal.

2 a 3
semanas
meses



La circulación mejora y la función pulmonar aumenta.

1 a 12
meses



Disminuyen la tos y la dificultad para respirar; los cilios comienzan a recuperar su función normal en los pulmones, lo que aumenta la capacidad de controlar la mucosidad, limpiar los pulmones y reducir el riesgo de infección.

1 a 2
años



Su riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye de forma notable.

5 a 10
años



El riesgo de padecer cánceres de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad. El riesgo de padecer cáncer de cuello uterino es igual al de alguien que no fuma. Su riesgo de sufrir un derrame cerebral disminuye.

10
años



El riesgo de morir de cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad que el de una persona que todavía fuma. Su riesgo de padecer cánceres de vejiga, esófago y riñón disminuye.

15
años



Su riesgo de presentar una cardiopatía coronaria es similar al de una persona que no fuma.



Recursos para el cuidador

LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER Y OTROS RECURSOS

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER	107
MATERIALES DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER	108
ORGANIZACIONES NACIONALES Y SITIOS WEB*	109





LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER Y OTROS RECURSOS

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER

Cuando a alguien recibe un diagnóstico de cáncer, estamos disponibles en el teléfono **1-800-227-2345** o en cancer.org/es, para brindarle la información más actualizada sobre el cáncer y servicios gratuitos para ayudarle a usted y a su familia.

ACS CARES™

ACS CARES (Acceso comunitario a recursos, educación y apoyo) es un programa de apoyo a la guía del paciente no clínico para personas con cáncer y sus cuidadores. La aplicación ACS CARES, disponible en App Store y Google Play, brinda acceso a recursos confiables y de alta calidad así como apoyo digital y telefónico con empleados y voluntarios de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. El programa también está poniendo a prueba el apoyo voluntario en persona en centros del cáncer de todo el país. Visite cancer.org/acscares para informarse más al respecto.

Programas de alojamiento

Albergue De La Esperanza®

El programa Albergue De La Esperanza (Hope Lodge) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer proporciona un hogar gratuito lejos de casa para las personas que enfrentan el cáncer y sus cuidadores. Más que solo un lugar donde alojarse, es una comunidad acogedora donde las personas con cáncer y sus cuidadores pueden compartir historias y brindarse apoyo emocional mutuo. Visite: cancer.org/hopelodge para encontrar las ubicaciones.

Programa de socios hoteleros (Hotel Partners)

Nos hemos asociado con Extended Stay America a fin de ofrecer habitaciones con descuento para personas que tienen que viajar fuera de casa para recibir tratamiento contra el cáncer. Con más de 760 sedes en todo el país, es posible que los pacientes encuentren una suite cómoda y espaciosa cerca de su centro de tratamiento.

Este programa varía, por lo que es mejor comunicarse con la Sociedad Americana Contra El Cáncer para ver si está disponible. Visite cancer.org/lodging o bien llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al: **1-800-227-2345**.



El Centro Nacional de Información del Cáncer: 1-800-227-2345

Nuestro Centro Nacional de Información del Cáncer brinda información y respuestas sobre el cáncer para todas las personas que lo están afrontando. Los miembros de nuestro equipo, atentos y capacitados, están disponibles por teléfono, chat en vivo en cancer.org/es, o video chat para ayudar a quienes acaban de ser diagnosticados, están en medio de un tratamiento o están cuidando a alguien con cáncer. Proporcionan la información más actualizada sobre el cáncer, el seguro médico, el transporte y el alojamiento.

Recuperación A Su Alcance®

Nuestro programa Recuperación A Su Alcance (Reach To Recovery) conecta a personas con cáncer de seno con voluntarios capacitados que han tenido diagnósticos y planes de tratamiento similares. Nuestros voluntarios brindan apoyo de pares en todo, desde cuestiones prácticas y emocionales hasta ayudar a sobrellevar la enfermedad, el tratamiento y los problemas de supervivencia a largo plazo. Visite: reach.cancer.org para obtener más información. También puede descargar la aplicación Reach To Recovery desde App Store o Google Play.

Camino A La Recuperación®

Uno de los obstáculos más grandes para el tratamiento del cáncer es la falta de transporte. Es por eso que iniciamos el programa Camino A La Recuperación (Road To Recovery®). Constituye una parte central de nuestro trabajo para eliminar las barreras a la atención médica de calidad brindando a los pacientes transporte hacia el lugar de tratamiento y otras citas relacionadas con el cáncer a través de conductores voluntarios, socios u organizaciones comunitarias.

Para ver si el programa se ofrece en el área de su ser querido, llame al **1-800-227-2345**, o visite cancer.org/roadtorecovery para obtener más información.

MATERIALES DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER

La siguiente información también puede resultarle útil.

Directivas por anticipado

Ley para Estadounidenses con Discapacidades

Cómo elegir a un médico y a un hospital

Cambios emocionales, de salud mental y de ánimo

Ley de Licencia Familiar y Médica

La fertilidad femenina y el cáncer

Apoyo a los niños cuando un familiar o ser querido tiene cáncer

Cuidados terminales

Cómo el cáncer y el tratamiento pueden afectar la sexualidad

Cómo sobrellevar los problemas alimentarios comunes

La fertilidad masculina y el cáncer Dolor relacionado con el cáncer

Cuando se acerca el final de la vida Nutrición para la persona con cáncer durante el tratamiento

Regresar al trabajo después del tratamiento contra el cáncer

Buscar una segunda opinión

El sexo y la mujer adulta con cáncer

El sexo y el hombre adulto con cáncer

Tipos de tratamientos

Seguro médico y asuntos financieros

Trabajar durante el tratamiento contra el cáncer



ORGANIZACIONES NACIONALES Y SITIOS WEB*

Junto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer, otras fuentes de información y apoyo brindadas por organizaciones externas incluyen:

American Association for Marriage and Family Therapy (Asociación Estadounidense de Terapia Matrimonial y Familiar)

Teléfono: 703-838-9808

Sitio web: aamft.org

Esta asociación cuenta con materiales educativos sobre cómo ayudar a las parejas que viven con una enfermedad.

AARP (Asociación estadounidense de jubilados)

Línea telefónica gratuita: 1-877-333-5885

Sitio web: aarp.org/caregiving

Este centro de recursos para el cuidado cuenta con herramientas, hojas de trabajo y consejos sobre cómo planificar, prepararse y tener éxito como cuidador. Incluyen información sobre opciones de cuidado, vivienda, cuestiones legales, asuntos financieros, el cuidado del cuidador y más.

Sociedad Americana de Oncología Psicosocial (APOS, siglas en inglés)

Teléfono: 615-432-0090

Sitio web: apos-society.org

Afrontar un diagnóstico de cáncer puede resultar abrumador y la enfermedad afecta todos los aspectos de la vida de los pacientes y sus cuidadores. APOS se compromete a ayudarles a acceder a los recursos, programas y apoyo que puedan necesitar para aliviar la carga de la experiencia con el cáncer.

CancerCare

Línea telefónica gratuita: 1-800-813-4673

Sitio web: cancercares.org/caregiving

CancerCare brinda servicios de apoyo profesionales y gratuitos (en línea, por teléfono y en persona) para cuidadores y seres queridos, así como información sobre cuidados y otros recursos

Red de Esperanza contra el Cáncer

Línea telefónica gratuita: 1-877-467-3638

Sitio web: cancerhopenetwork.org

Los voluntarios de la Red de Esperanza contra el Cáncer (Cancer Hope Network) brindan apoyo telefónico personalizado, gratuito y confidencial para las personas con cáncer, familiares y cuidadores.

Centro de Recursos Legales para el Cáncer

Línea telefónica gratuita: 1-866-843-2572

Sitio web: cancerlegalresources.org

Este centro de recursos brinda información y recursos gratuitos y confidenciales sobre cuestiones legales relacionadas con el cáncer a los sobrevivientes de cáncer, sus familias, amigos y otras personas que enfrentan el cáncer.

Comunidad de Apoyo contra el Cáncer (CSC, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-888-793-9355

Sitio web: cancersupportcommunity.org

La CSC brinda servicios emocionales y educativos a todas las personas afectadas por el cáncer. El sitio web proporciona una variedad de información, herramientas y apoyo para ayudarle a afrontar el impacto del cáncer. La comunidad de apoyo ha desarrollado un Registro de Experiencias con el

Cáncer, una comunidad de personas afectadas por el cáncer donde los pacientes y los cuidadores son expertos. Es un lugar donde puede compartir su opinión, aprender de otros y ayudar a dar forma a nuevos programas, investigaciones y políticas para quienes viven con cáncer. Visite: CancerExperienceRegistry.org para obtener más información acerca del registro.

Red de Acción de Cuidadores (CAN, siglas en inglés)

Teléfono: 1-855-227-3640

Sitio web: caregiveraction.org

Esta organización apoya y educa a los cuidadores familiares, les ayuda a conectarse con otros cuidadores así como a convertirse en sus propios defensores. La CAN es una socia colaboradora de Help For Cancer Caregivers (Ayuda para Cuidadores de Personas con Cáncer), una herramienta que proporciona información personalizada para ayudar a supervisar, dar seguimiento y controlar los desafíos que enfrentan los cuidadores. Visite: helpforcancercaregivers.org para obtener más información al respecto.

CaringBridge

Teléfono: 651-789-2300

Sitio web: caringbridge.org

CaringBridge ofrece sitios web gratuitos y personalizados para personas que enfrentan diversas afecciones médicas, hospitalización, tratamiento médico y/o recuperación de una enfermedad o procedimiento importante. Permite a familiares y amigos recibir información sobre una persona en particular. Los visitantes a quienes se les proporciona la dirección del sitio web personal (o URL) y la contraseña de la persona pueden leer actualizaciones sobre el estado de la persona o publicar mensajes a la familia según sea necesario.

Eldercare Locator

Línea telefónica gratuita: 1-800-677-1116

Sitio web: eldercare.acl.gov

Este programa de apoyo a cuidadores ayuda a encontrar servicios y programas de relevo locales

financiados por la Administración de Asuntos sobre la Vejez (AoA, siglas en inglés). Estos programas, junto con otros servicios estatales y comunitarios, ayudan a reducir la depresión, la ansiedad y el estrés que pueden sentir los cuidadores.

Alianza de Cuidadores Familiares (FCA, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-800-445-8106

Sitio web: caregiver.org

Esta organización proporciona información y recursos para el cuidado a largo plazo, incluidas habilidades prácticas, cómo celebrar reuniones familiares, toma de decisiones, equipo de asistencia y apoyo en línea. Puede encontrar los recursos específicos del estado buscando en su directorio integral.

GriefShare

Teléfono: 1-800-395-5755

Sitio web: griefshare.org

Los seminarios y grupos de apoyo de GriefShare están dirigidos por personas que entienden por lo que están pasando los cuidadores y desean ayudar. El localizador en línea encontrará grupos de apoyo cerca de usted

Red de Adaptación en el Empleo (JAN, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-800-526-7234

Sitio web: askjan.org

La JAN brinda servicios de consultoría gratuitos para personas con limitaciones físicas o intelectuales que afectan el empleo. Los servicios incluyen consultas individuales sobre ideas de adaptaciones laborales, solicitud y negociación de adaptaciones y derechos según la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, siglas en inglés) y leyes afines.

Lotsa Helping Hands

Sitio web: lotsahelpinghands.com

Lotsa Helping Hands conecta a los cuidadores que necesitan asistencia con las personas que desean brindar ayuda y ofrece herramientas para permitir a

los cuidadores coordinar sus equipos de cuidado en línea o con una aplicación móvil.

MyLifeLine

Línea telefónica gratuita: 1-888-234-2468

Sitio web: mylifeline.org

MyLifeLine proporciona sitios web personales gratuitos que permiten a los pacientes y cuidadores publicar actualizaciones, solicitar y coordinar ayuda de amigos y familiares con las tareas diarias y recolectar donaciones personales para ayudar con el costo del cuidado.

Alianza Nacional para el Cuidado (NAC, siglas en inglés)

Teléfono: 1-202-918-1013

Sitio web: caregiving.org

La NAC es una coalición sin fines de lucro de organizaciones nacionales que se enfoca en promover el cuidado familiar mediante la investigación, la innovación y la defensa. La alianza lleva a cabo investigaciones, realiza análisis de políticas, desarrolla programas nacionales de mejores prácticas y trabaja para aumentar la conciencia pública sobre los problemas del cuidado familiar.

Asociación Nacional para la Atención Domiciliaria y Servicio de Ubicación de Centros de cuidados terminales

Teléfono: 1-202-547-7424

Sitio web: agencylocator.nahc.org

El servicio cuenta con un localizador de agencias de cuidado domiciliario y cuidados terminales, que contiene la base de datos más completa de agencias de cuidado domiciliario y cuidados terminales.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-800-422-6237

Sitio web: cancer.gov

El NCI es una excelente fuente de información actualizada sobre el cáncer para los pacientes y sus familias. Los cuidadores también pueden buscar



estudios clínicos respaldados por el NCI por código postal.

Organización Nacional de Cuidados Paliativos y Terminales (NHPCO, siglas en inglés)

Teléfono: 1-703-837-1500

Sitio web: nhpco.org

La NHPCO ofrece CaringInfo (caringinfo.org), que proporciona recursos gratuitos para ayudar a las personas a tomar decisiones sobre cuidados y servicios al final de la vida antes de una crisis. Se encuentra disponible información sobre directivas por anticipado específicas de cada estado.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-866-615-6464

Sitio web: nimh.nih.gov

El NIMH proporciona información sobre síntomas, diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales.

Red Nacional de Relevo y Centro de Recursos

Teléfono: 1-703-256-2084

Sitio web: archrespice.org/respitelocator

Este sitio web proporciona un localizador de relevo para encontrar programas y servicios locales que

ayudan a los cuidadores a tomar un breve descanso del cuidado.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Sitio web: 988lifeline.org/

La línea telefónica 988 (988 Lifeline) brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro, prevención y recursos de crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales. También brinda apoyo especializado a la comunidad LGBTQ+ y a los veteranos.

Sage: Defensa y Servicios para Personas Mayores LGBTQ+

Línea telefónica gratuita: 1-877-360-5428

Sitio web: sageusa.org

Esta organización brinda orientación, información y grupos de apoyo para cuidadores de personas mayores homosexuales, lesbianas, bisexuales y transgénero.

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-800-662-4357

Sitio web: samhsa.gov

SAMHSA proporciona referencias e información sobre tratamientos por consumo/abuso de sustancias. Puede encontrar centros y programas de tratamiento para el consumo de alcohol, drogas o de salud mental en todo el país con el Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual.

Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC, siglas en inglés)

Línea telefónica gratuita: 1-800-669-4000

Sitio web: eeoc.gov

La EEOC proporciona información sobre las leyes de discriminación laboral y describe cómo presentar una queja formal ante un empleador cuando pueda existir discriminación.



Programa de Apoyo al cuidador del Departamento de Asuntos de Veteranos

Línea telefónica gratuita: 1-855-260-3274

Sitio web: caregiver.va.gov

Este programa ofrece servicios y apoyo para los veteranos y sus cuidadores, incluido un conjunto de herramientas para cuidadores.

Asociación de Cónyuges Sanos (WSA, siglas en inglés)

Teléfono: 1-732-577-8899

Sitio web: wellspouse.org

La WSA es una organización nacional sin fines de lucro (con cuotas de membresía) que brinda apoyo emocional a cónyuges y parejas de personas con enfermedades crónicas y/o discapacitadas.

**La inclusión en esta lista no implica el respaldo de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. No somos responsables de los servicios o programas ofrecidos por organizaciones externas.*

Envíenos un correo electrónico a:

caregiving@cancer.org si tiene preguntas relacionadas con la *Guía de recursos para el cuidador*.

AGRADECEMOS SUS COMENTARIOS...



A A continuación se encuentra la encuesta que puede completar en línea **haciendo clic aquí** o en su dispositivo móvil tocando este código QR.

1. ¿Qué tan útil fue la siguiente información?

	Nada útil	Algo útil	Muy útil
a) Qué significa ser un cuidador de una persona con cáncer	☐	☐	☐
b) Qué es el cáncer y cómo se desarrolla	☐	☐	☐
c) Efectos secundarios del tratamiento del cáncer y cómo controlarlos	☐	☐	☐
d) Consejos de nutrición durante y después del tratamiento del cáncer	☐	☐	☐
e) Cómo comunicarse mejor con su ser querido	☐	☐	☐
f) Cómo comunicarse mejor con el equipo de atención médica contra el cáncer de su ser querido	☐	☐	☐
g) Cómo afrontar los síntomas de ansiedad, depresión y miedo	☐	☐	☐
h) Cuidarse mediante la alimentación y la actividad física	☐	☐	☐

2. Después de leer la *Guía de recursos para cuidadores*, indique qué tan **de acuerdo** está con cada afirmación:

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
a) Me siento preparado/a para brindar cuidados a mi ser querido con cáncer.	☐	☐	☐	☐
b) Me siento preparado/a para atender las necesidades físicas de mi ser querido.	☐	☐	☐	☐
c) Me siento preparado/a para atender las necesidades emocionales de mi ser querido.	☐	☐	☐	☐
d) Me siento seguro/a de poder ayudar a mi ser querido a acceder a recursos.	☐	☐	☐	☐
e) Me siento seguro/a de mi capacidad de cuidarme como cuidador.	☐	☐	☐	☐

3. ¿Dónde se enteró de la Guía de recursos para cuidadores de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS, siglas en inglés)?

- ☐ Sitio web de ACS
 ☐ Centro Nacional de Información del Cáncer de ACS (1-800-227-2345)
- ☐ ACS CARES™
 ☐ Albergue De La Esperanza® de ACS (Hope Lodge®)
- ☐ Otro _____



Cuando se convierte en cuidador de una persona con cáncer, tiene preguntas. Muchas preguntas. Esta guía ayuda a responder esas preguntas, al mismo tiempo que brinda información sobre lo que significa ser un cuidador, una perspectiva sobre lo que está atravesando su ser querido y consejos sobre cómo cuidarse y afrontar su nuevo rol. En el interior, también encontrará recursos para conectarle con otros cuidadores y ayuda adicional.

Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en: cancer.org/es o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



cancer.org/es | 1.800.227.2345

©2023, American Cancer Society, Inc.
No 013002 Revisado el 10/23
Los modelos se usaron solo para fines ilustrativos.

