

Introducción	iii
Nuestro planteamiento en la atención del cáncer	iv
1. Mi diagnóstico	
Información del diagnóstico y plan de tratamiento	v
Panfleto “Si usted tiene cáncer de...”	
2. El equipo de atención del cáncer	
Las opciones de oncología	1
El equipo de atención integral	2
Los servicios de apoyo	3
3. Los fundamentos del cáncer	
Una guía rápida sobre el cáncer	5
Mitos e ideas falsas sobre el cáncer	9
El tratamiento del cáncer	13
La comprensión del pronóstico de cáncer	17
4. Los efectos secundarios y el cuidado personal	
Las guías que indican cuándo se debe llamar para informar sobre los síntomas (al dorso de la pestaña)	
Introducción	21
La anemia	23
Los cambios en el apetito	24
El sangrado	25
El estreñimiento	26
La diarrea	28
El agotamiento	30
La fertilidad en los hombres	31
La fertilidad en las mujeres	32
La pérdida del cabello	33
La infección	35
La memoria	37
Los cambios en la boca y la garganta	38
Las náuseas	40
Los cambios en los nervios	43



El dolor	45
La piel y las uñas	47
El sueño	49
La inflamación	50
La orina	51

5. El control de mi atención

La lista de medicamentos	53
Información sobre el calendario planificador	55
El calendario	56
El registro de los síntomas	81

6. Preguntas frecuentes

El tratamiento	87
Los cobros y el seguro médico	89
La salud emocional	91
Las precauciones para la quimioterapia	93
La seguridad de los alimentos	95
El ejercicio	97
Los análisis de laboratorio	99
Las directrices anticipadas	103

7. Notas

.....	109
-------	-----



INTRODUCCIÓN

Cuando usted o alguien que ama tiene cáncer, usted quiere lo mejor. Le aseguramos que aquí lo encontrará. Con sede en Goshen, Indiana, nuestro planteamiento para el tratamiento del cáncer ha resultado en la creación de un programa para el cáncer reconocido a nivel nacional. Los principales especialistas en la atención del cáncer, con el uso de las herramientas tecnológicas de primera calidad, no escatiman esfuerzos para sanarlo...en cuerpo, mente y espíritu.

¿Qué nos hace únicos?

- la dirección médica de oncólogos quirúrgicos, radioterápicos y médicos, certificados por la junta evaluadora
- un programa comprensivo ubicado en un centro de cáncer de avanzada
- un programa que le ayuda a sanar en mente y espíritu, tanto como su cuerpo
- un lugar donde usted es participe igualitario en todas sus decisiones de tratamiento
- el único centro de cáncer de la región que cuenta con médicos naturópatas como parte del personal

La decisión es suya.

En nuestra opinión, usted es el que tiene la última palabra respecto a su tratamiento. Tiene el derecho de conocer sus opciones de tratamiento y lo que se puede esperar de cada una. Luego, usted decide.

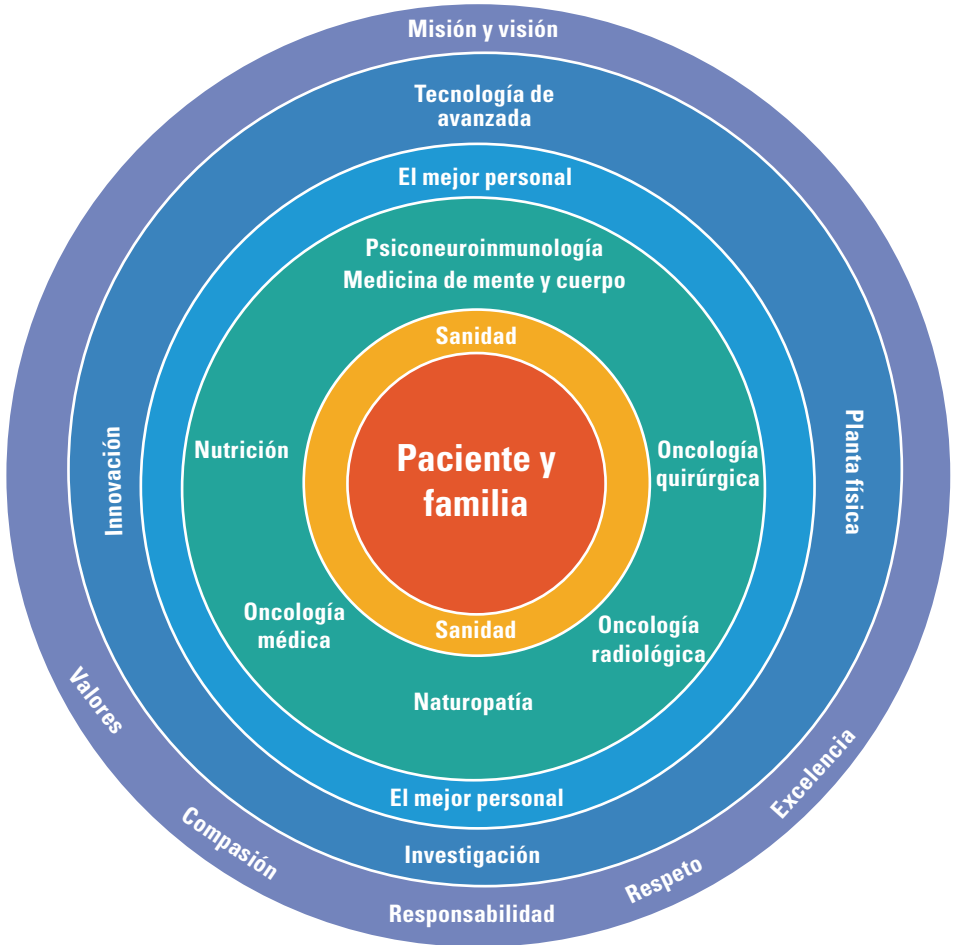
Por esas razones, nuestro equipo de médicos, enfermeros y demás personal de apoyo trabaja muy de cerca Introcon usted y su familia para garantizar que comprenda los efectos de diversos tratamientos. Solo entonces podrá unirse a su equipo médico para elegir el mejor curso de acción.

Goshen Center for Cancer Care es líder en el tratamiento innovador para el cáncer. Fuimos de los primeros en adoptar el planteamiento comprensivo al tratamiento, en ofrecer programas para el fortalecimiento de mente a la vez que cuerpo, en darle importancia a la participación de la familia y las necesidades espirituales, y en animar a los pacientes a participar de la toma de decisiones en la selección del tratamiento.

Este planteamiento integrado abarca:

- la acupuntura
- la terapia biológica
- la quimioterapia
- la buena condición física de por vida
- la terapia hormonal
- la medicina naturopática
- la nutrición
- la consejería de mente y cuerpo
- el apoyo de otras personas con cáncer
- la radioterapia
- la atención espiritual
- la cirugía
- seminarios de bienestar

NUESTRO PLANTEAMIENTO EN LA ATENCIÓN DEL CÁNCER



Goshen Center for
Cancer Care

DIAGNÓSTICO Y PLAN DE TRATAMIENTO

Nombre: _____

Diagnóstico: _____

Régimen de tratamiento:

Mi equipo oncológico:

Médico oncólogo _____

Enfermero _____

Radiólogo oncólogo _____

Enfermero _____

Cirujano oncólogo _____

Enfermero _____

Enfermeros médicos _____

Médico naturópata _____

Consejero de mente y cuerpo _____

Dietista certificado _____

Otro _____



EL EQUIPO DE ATENCIÓN DEL CÁNCER

Las opciones integrales de oncología

Cuando viene a Goshen Center for Cancer Care puede estar seguro de que recibirá las más modernas terapias para luchar contra el cáncer y una amplia gama de servicios de apoyo. Nuestros expertos crean específicamente para usted un plan de tratamiento integral personal. No encontrará en nuestra región el nivel de competencia que abarca las áreas especializadas contra el cáncer que ofrecemos. Es lo que nos permite aceptar casos complejos, y ofrecer terapias capaces de salvar vidas, aquí mismo, cerca de su hogar.

La cirugía ofrece la mejor oportunidad de diagnóstico y de cura de muchos tipos de cáncer.

La quimioterapia y otras terapias de oncología médica destruyen las células del cáncer, a menudo con planteamientos dirigidos que causan menos daño a las células normales, sanas.

La radiación dirigida mata las células del cáncer y reduce los tumores sin causar daño al tejido sano.

Las terapias integradas reducen el estrés, fortalecen el sistema inmunológico y disminuyen los efectos secundarios de algunas condiciones médicas y tratamientos convencionales.

Los servicios diagnósticos nos ayudan a detectar el cáncer, a identificar en cuál etapa está, y a definir las opciones de tratamiento.

Los descubrimientos científicos traducidos en cura

Realizamos estudios clínicos que muy pocos y reconocidos centros de cáncer en el país ofrecen. Nuestra investigación lleva a descubrimientos novedosos sobre la forma de combatir el cáncer y de encontrar una cura. Por eso en los centros de cáncer de nivel mundial como el nuestro opinamos que podemos ayudar a nuestros pacientes a vivir más tiempo con menos efectos secundarios, y a disfrutar de una mejor calidad de vida.

Su equipo integrado de atención

En Goshen Center for Cancer Care, contamos con un equipo que se esfuerza por apoyar su mente y su cuerpo antes, durante y después del tratamiento de cáncer. Cuando uno de nuestros oncólogos está a cargo de su tratamiento, no hay cobro por estas citas. Puede solicitar una cita con cualquiera de los miembros de nuestro equipo integrado en cualquier momento, por medio de uno de los programadores.

Los médicos naturópatas

Los médicos naturópatas reciben preparación para integrar la atención médica convencional con las opciones no farmacéuticas como las plantas medicinales, vitaminas, suplementos y modificaciones al estilo de vida. En el centro de oncología, los médicos naturópatas brindan apoyo durante y después del tratamiento. Reúnase con un naturópata al iniciar, cambiar o terminar su tratamiento, para la:

- disminución de los efectos secundarios
- mejoría de la calidad de vida
- revisión de los suplementos, a fin de evitar que interfieran con el tratamiento
- filtración de la información obtenida del internet y de los amigos y familiares con buenas intenciones
- reducción del riesgo de la reincidencia a futuro
- conversación sobre otros padecimientos o preocupaciones sobre su salud

Los consejeros de mente y cuerpo

Nuestros consejeros de mente y cuerpo lidian con el efecto que tiene el estado mental, emocional y físico sobre la salud y el bienestar general. Los servicios de consejería también están a disposición para los cuidadores y familiares del paciente. Una cita con un consejero puede tratar sobre:

- cómo lidiar con el estrés y la ansiedad relacionadas con su diagnóstico y tratamiento
- las técnicas de relajamiento para apoyar la sanidad
- los problemas comunes como la dificultad para dormir o los efectos secundarios del tratamiento
- las herramientas y las palabras para explicarle a los hijos o nietos sobre el cáncer

Los dietistas titulados

Nuestros dietistas del centro de oncología tienen amplio conocimiento sobre los efectos secundarios del tratamiento y sobre cómo prevenir o disminuirlos. Pueden darle recomendaciones sobre lo siguiente:

- las elecciones de los alimentos que pueden ayudar con los cambios en el gusto, la pérdida del apetito, la pérdida o el aumento de peso, o los cambios en las rutinas del intestino
- la información nutricional que mejora su salud y bienestar durante y después del tratamiento
- las respuestas a sus preguntas sobre la información nutricional confusa y a menudo contradictoria
- los recursos para ideas de preparación de las comidas para el paciente o su cuidador

Los servicios de apoyo

Los consejeros financieros para el paciente

El consejero financiero para el paciente de Goshen Center for Cancer Care está a su disposición para responder sus preguntas sobre su seguro médico y los asuntos financieros como sus cobros. Nuestro consejero financiero puede ayudarle a con:

- la verificación de su seguro médico
- la explicación de los servicios de su seguro médico
- la conversación sobre sus cuentas:
 - ◇ el repaso de sus estados de cuenta y la explicación de los servicios prestados al paciente
 - ◇ la ayuda financiera
 - la Fundación y el pago de bolsillo
 - la ayuda del hospital
 - ◇ los planes de pago
 - ◇ los formularios de FMLA (la ley federal para la ausencia del empleado sin goce de salario por razones médicas y familiares justificadas), las políticas sobre el cáncer y otros

Sírvase llamar a nuestro consejero de ayuda financiera al 574-364-2352 para cualquier consulta.

El coordinador de atención al paciente

Nuestro coordinador de atención al paciente pone a nuestro paciente en contacto con los recursos que le serán de valor durante y después del tratamiento. Algunos de estos servicios ayudan la paciente en su búsqueda de:

- recomendaciones de recursos comunitarios
- recursos para la reducción de los gastos dentales relacionados con el tratamiento del cáncer
- transporte
- hoteles
- ayuda para cubrir los pagos de bolsillo para las recetas médicas de alto costo
- ayuda para los fármacos de los que no tienen seguro médico

El coordinador de la red de sobrevivientes

La meta de la Red de sobrevivientes de Goshen Cancer es crear un lazo entre los sobrevivientes del cáncer para brindarles fuerza y apoyo a fin de enfrentarse al futuro con esperanza. Con esa meta en mente, el coordinador de la red de sobrevivientes brinda oportunidades para el apoyo, el ánimo y la ayuda por diversos medios:

- el programa de compañero sobreviviente para crear un lazo entre pacientes nuevos y sobrevivientes de más tiempo
- eventos especiales para unir a los sobrevivientes en su celebración de la lucha contra el cáncer
- programas de Cancer Center para los recursos de salud y educación
- el enlace para recibir el volante Hope (Esperanza) que lo mantiene al día con los temas del cáncer
- sitio en red de los sobrevivientes de cáncer en Goshen Goshen Cancer Survivor website (www.goshensurvivors.org) con recursos y relatos de otros sobrevivientes

Todos nuestros pacientes se convierten en miembros de la Red de sobrevivientes del cáncer en Goshen en forma automática, pero para inscribirse formalmente en la red y recibir los boletines o correos electrónicos, sírvase llamar al coordinador de la red de sobrevivientes al 574-264-2922.

Los capellanes

Los capellanes brindan la atención espiritual y el apoyo que se alinean con las creencias y tradiciones espirituales del paciente. Un capellán participa desde el punto de vista del paciente sobre lo que le da significado y propósito a la vida. El capellán también está a su disposición para apoyar a sus seres queridos.

Un capellán puede:

- ayudarle a encontrarle sentido a la vida aun cuando ésta no se alinea con sus creencias sobre el mundo
- realizar oraciones y ritos religiosos o espirituales
- facilitar la lectura de las escrituras y las prácticas espirituales
- reflexionar junto con usted sobre la historia de su vida
- ayudarle a encontrar sanidad espiritual

LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL CÁNCER

(Adaptado del sitio del instituto nacional del cáncer: National Cancer Institute)

Los conceptos básicos del cáncer: una guía práctica para el conocimiento sobre el cáncer

Las siguientes páginas definen y aclaran los conceptos básicos del cáncer.

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es el nombre de un grupo de más de 100 enfermedades que se inician con algún tipo de crecimiento anormal de células, en el que las células se reproducen en forma descontrolada y desplazan a las células normales.

Las células son los componentes básicos que forman el cuerpo humano que crecen y se dividen para crear nuevas células según las necesita el cuerpo. Lo usual es que en forma sistemática, las células envejecidas o dañadas mueren y son reemplazadas por nuevas células. El inicio del cáncer se da cuando los cambios genéticos impiden este proceso ordenado y las células empiezan a crecer en forma descontrolada.

El cáncer no es una sola enfermedad y puede iniciar en cualquier parte del cuerpo: los pulmones, un pecho, el colon, o aún en la sangre, lo que dificulta el buen funcionamiento del cuerpo. Los cánceres se parecen en algunas maneras y a la vez son diferentes en la forma en que crecen y se propagan.

Además hay distintas formas de tratar el cáncer. Sin importar si su lucha contra el cáncer requiera de cirugía, radiación, quimioterapia u otras terapias médicas, el cáncer puede ser tratado de buena manera para muchas personas. Es más, ahora más que nunca antes, más personas pueden vivir vidas plenas después del tratamiento del cáncer.

¿Cómo puedo saber si tengo cáncer?

A menudo, un diagnóstico empieza cuando una persona va a una cita médica por algún síntoma poco usual. El médico hablará con la persona sobre sus antecedentes médicos y sus síntomas. Tenga en mente que muchas personas con cáncer no tienen ningún síntoma. Es esos casos, el diagnóstico de cáncer se da al hacer una prueba médica por una afección distinta.

A veces, el médico diagnostica cáncer después de una prueba diagnóstica del cáncer hecha a una persona que aparte de eso, está sana. Algunos ejemplos de las pruebas diagnósticas son: la colonoscopia, la mamografía y el Papanicolaou. Algunas personas quizás necesiten pruebas adicionales para confirmar el resultado de la prueba diagnóstica. En la mayoría de los cánceres, la única forma de hacer un diagnóstico definitivo es la biopsia. Una biopsia es la remoción de una pequeña muestra de tejido para análisis a fondo.

¿En qué se asemejan los cánceres?

Todas las células del cuerpo tienen funciones específicas. Las células normales se dividen en forma ordenada, se mueren al sufrir desgaste o daño, y son reemplazadas por nuevas células. El cáncer se da cuando las células empiezan a crecer en forma desmedida, siguen creciendo y reproduciéndose y desplazan a las células normales. Esto causa problemas en la parte del cuerpo donde el cáncer se inició.

Las células del cáncer también pueden diseminarse a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, células de cáncer en el pulmón pueden trasladarse a los huesos y reproducirse ahí. Se le llama metástasis al esparcimiento de las células del cáncer. Si un cáncer de pulmón se esparce a los huesos, aún se le sigue llamando cáncer de pulmón. Cuando los médicos las inspeccionan, las células de cáncer en los huesos tienen el mismo aspecto que las del pulmón. Solo se le llama cáncer del hueso si se inició en los huesos.

¿En qué se diferencian los cánceres?

Algunos cánceres crecen y se diseminan con rapidez y otros crecen con más lentitud. También responden de distintas formas al tratamiento. Algunos tipos de cáncer se tratan mejor con cirugía; otros responden mejor a las drogas llamadas quimioterapia. A menudo se usan 2 o más tipos de tratamiento para lograr el mejor resultado.

Cuando una persona tiene cáncer el médico quiere determinar qué tipo de cáncer es porque es necesario darle el tratamiento que funciona para ese tipo de cáncer.

¿Qué es un tumor?

La mayoría de los cánceres forman un bulto que se llama tumor. Un tumor puede ser maligno o benigno. Un tumor cancerígeno es maligno, lo cual significa que puede crecer y diseminarse a otras partes del cuerpo. Un tumor benigno puede crecer pero no se diseminará.

Algunos tipos de cáncer no forman un tumor. Entre ellos está la leucemia, el linfoma y el mieloma, que crecen en las células de la sangre o en otras células del cuerpo.

¿Qué significa la metástasis?

Al crecer un tumor cancerígeno, la corriente sanguínea o el sistema linfático pueden transportar las células de cáncer a otras partes del cuerpo. En ese proceso conocido como metástasis, las células de cáncer crecen y pueden formar nuevos tumores.

Unos de los primeros sitios a los que el cáncer con frecuencia se disemina, es a los nódulos linfáticos. Los nódulos linfáticos son pequeños órganos con forma de frijol que ayudan a luchar contra las infecciones. Están ubicados en racimos en diferentes partes del cuerpo como el cuello, la ingle, y las axilas.

El cáncer también puede diseminarse a través de la corriente sanguínea hacia zonas más alejadas del cuerpo como los huesos, el hígado, los pulmones o el cerebro. Aún cuando el cáncer se disemina, se le nombra por la zona donde se inició. Por ejemplo, si el cáncer de seno se disemina a los pulmones, se le llama cáncer metastásico de mama, no cáncer del pulmón.

¿En cuál etapa está el cáncer?

El médico también necesita saber si el cáncer se ha diseminado desde su punto de inicio, y cuánto se ha diseminado. A esto se le llama la etapa del cáncer. Quizás ha escuchado que las personas dicen que su cáncer estaba en la etapa 1 o etapa 2. Al saber la etapa del cáncer el médico puede decidir mejor qué tipo de tratamiento se recomienda.

Para cada tipo de cáncer existen pruebas que pueden hacerse para averiguar en qué etapa está. Por lo general una etapa más baja (como la etapa 1 o 2) quiere decir que el cáncer no se ha diseminado mucho. Un número más elevado (como la etapa 3 o 4) significa que se ha esparcido más. La etapa 4 es la más avanzada.



Mitos comunes e ideas falsas acerca del cáncer

Preguntas frecuentes

(Publicado originalmente por el Instituto Nacional del Cáncer)

Existen ciertas ideas generalizadas sobre cómo empieza y cómo se disemina el cáncer que aunque son erróneas desde un punto de vista científico, parecen tener sentido, especialmente cuando esas ideas están arraigadas en teorías anticuadas. El problema es que una idea falsa sobre el cáncer puede causar preocupaciones innecesarias e, incluso, complicar decisiones acertadas de prevención y tratamiento. Esta página ofrece la información científica más reciente sobre lo que es cierto y lo que es falso en relación con algunas ideas comunes sobre el cáncer. Puede encontrar información y panfletos con datos prácticos sobre los siguientes temas en www.cancer.gov.

¿Es una sentencia de muerte tener cáncer?

En Estados Unidos, la probabilidad de morir por cáncer ha bajado en forma constante desde la década de 1990. En la actualidad, los índices de supervivencia a cinco años de algunos tipos de cáncer, como el de seno, próstata y tiroides, son 90 por ciento o más. El índice de supervivencia a 5 años de todos los cánceres combinados es actualmente de cerca de 67 por ciento. Para obtener más información, consulte el Informe Anual a la Nación sobre el Estado del Cáncer que encontrará en www.cancer.gov.

Sin embargo, es importante destacar que esos índices están basados en datos provenientes de un enorme número de personas. La cantidad de tiempo que un paciente con cáncer va a vivir y la posibilidad de que muera o no debido a la enfermedad depende de muchos factores, entre otros, la velocidad con que avanza el cáncer, cuánto se ha diseminado en el cuerpo, si existen tratamientos disponibles que sean eficaces y el estado de salud general de la persona.

¿Consumir azúcar hará que mi cáncer empeore?

No. Si bien los estudios de investigación han indicado que las células cancerosas consumen más azúcar (glucosa) que las células normales, ningún estudio ha demostrado que consumir azúcar hará que su cáncer empeore o que, si se deja de consumir azúcar, el cáncer disminuye o desaparece. No obstante, una alimentación con un alto contenido de azúcar puede tener como consecuencia un aumento excesivo de peso, y la obesidad está asociada a un riesgo elevado de padecimiento de varios tipos de cáncer. Para obtener más información sobre la nutrición, le puede ser de utilidad programar una cita con uno de nuestros dietistas diplomados.

¿Los edulcorantes artificiales causan cáncer?

No. Los investigadores han realizado estudios sobre la seguridad de los edulcorantes artificiales (sustitutos del azúcar) sacarina (Sweet 'N Low®, Sweet Twin®, NectaSweet®); ciclamato; aspartamo (Equal®, NutraSweet®); acesulfamo de potasio (Sunett®, Sweet One®); sucralosa (Splenda®); y neotame y no han encontrado ninguna evidencia de que causen cáncer en seres humanos. Todos estos edulcorantes artificiales, excepto el ciclamato, han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para su comercialización en Estados Unidos.

¿Es contagioso el cáncer?

En general, no. El cáncer no es una enfermedad contagiosa que se disemina con facilidad

entre las personas. La única circunstancia en la que el cáncer puede pasar de una persona a otra es en el caso de trasplantes de órganos o tejidos. Si una persona recibe órganos o tejidos de un donante que tuvo cáncer en el pasado, podría enfrentar en el futuro un mayor riesgo de padecer cáncer relacionado con el trasplante. Sin embargo, ese riesgo es extremadamente bajo, cerca de dos casos de cáncer por cada 10,000 trasplantes de órganos. Los médicos evitan usar órganos o tejidos de donantes con antecedentes de cáncer.

En ciertas personas, es posible que la causa del cáncer sea la presencia de ciertos virus (algunos tipos de virus del papiloma humano o VPH, por ejemplo) y bacterias (como *Helicobacter pylori*). Si bien los virus o las bacterias pueden pasar de una persona a otra, los cánceres que éstos a veces causan no se pueden diseminar de una persona a otra.

¿Es cierto que si tengo una actitud—positiva o negativa—esto determina mi riesgo de cáncer o mis posibilidades de recuperación?

A la fecha no existe evidencia científica convincente que relacione la "actitud" de una persona con su riesgo de padecer cáncer o morir por la enfermedad. Si usted tiene cáncer, es normal sentirse a veces triste, enojado o desanimado y, otras veces, optimista y animado. Es posible que las personas con una actitud positiva tengan más oportunidades de mantener relaciones sociales y estar activas, y la actividad física y el apoyo emocional pueden ayudar a hacer frente al cáncer.

¿Es posible que una cirugía para el cáncer o una biopsia de un tumor puedan causar que el cáncer se disemine al resto del cuerpo?

La probabilidad de que una operación haga que el cáncer se disemine a otras partes del cuerpo es extremadamente baja. Los cirujanos siguen procedimientos estándar y usan métodos especiales con varios pasos para prevenir que las células cancerosas se diseminen durante las biopsias o las operaciones quirúrgicas para extirpar tumores. Por ejemplo, si deben extirpar tejidos de más de un área del cuerpo, usan instrumentos quirúrgicos diferentes para cada sitio.

¿Es cierto que el cáncer empeora si se lo expone al aire?

No. La exposición al aire no hace que los tumores crezcan más rápido ni causa que el cáncer se disemine a otras partes del cuerpo.

¿Es cierto que los teléfonos celulares causan cáncer?

No. El cáncer se produce por mutaciones genéticas, y los teléfonos celulares emiten un tipo de energía de baja frecuencia que no hace daño a los genes.

¿Es cierto que los cables de alta tensión causan cáncer?

No. Los cables de alta tensión emiten energía eléctrica y magnética. Las paredes y otros objetos bloquean o debilitan con facilidad la energía eléctrica emitida por los cables de alta tensión. La energía magnética emitida por estos cables es una forma de radiación de baja frecuencia que no causa daño a los genes.

¿Existe alguna hierba medicinal que pueda curar el cáncer?

No. Si bien algunos estudios permiten suponer que los tratamientos alternativos o complementarios podrían ayudar a los pacientes a tolerar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, como por ejemplo algunas hierbas medicinales, no existe ningún producto herbario que nos permita suponer que es eficaz para el tratamiento

del cáncer. De hecho, algunas hierbas medicinales pueden ser perjudiciales cuando se consumen durante la quimioterapia o la radioterapia porque pueden interferir con el funcionamiento de estos tratamientos. Los pacientes con cáncer deben consultar a su doctor acerca de cualquier tipo de producto de medicina complementaria y alternativa que puedan estar usando, entre ellas, las vitaminas y los complementos de hierbas. Nuestros médicos naturópatas están a su disposición para ofrecerle más información respecto a las hierbas y los suplementos medicinales. Para obtener una cita con ellos por favor hable con las programadoras del departamento o llame al (574) 364-2888.

Si alguien en mi familia tiene cáncer, ¿es posible que yo también vaya a tener cáncer?

No necesariamente. El cáncer es causado por cambios dañinos (mutaciones) en los genes. Solo cerca de 5 a 10 por ciento de los cánceres son causados por mutaciones dañinas que la persona hereda de sus padres. En familias con mutaciones heredadas que causan cáncer, varios miembros de la familia suelen padecer del mismo tipo de cáncer. Estos cánceres se denominan cánceres "familiares" o "hereditarios".

El 90 a 95 por ciento restante de los cánceres son causados por mutaciones que le suceden a la persona durante la vida como consecuencia natural del envejecimiento y la exposición a factores ambientales como el humo del tabaco y la radiación. Estos cánceres se denominan cánceres "no hereditarios" o "espontáneos".

Si nadie en mi familia ha tenido cáncer, ¿significa que no tengo ningún riesgo?

No. Según los datos más recientes, cerca del 40 por ciento de hombres y mujeres recibirán un diagnóstico de cáncer en algún momento de su vida. La mayoría de los cánceres son causados por cambios genéticos que suceden a través de la vida de la persona como consecuencia natural del envejecimiento y la exposición a factores ambientales como el humo del tabaco y la radiación. Otros factores, como el tipo de alimentos que usted consume, qué tanto come de estos alimentos y si practica o no ejercicio, es posible que también influyan en el riesgo de padecer cáncer.

¿Es cierto que los antitranspirantes o desodorantes causan cáncer de seno?

No. Los mejores estudios realizados hasta el momento no han encontrado ninguna evidencia que relacione las sustancias químicas que generalmente se encuentran en los antitranspirantes y desodorantes con cambios en el tejido mamario.

¿El uso de tintes para el cabello aumenta el riesgo de cáncer?

No existe evidencia científica convincente que indique que el uso personal de tintes o tintas para teñir el cabello aumente el riesgo de cáncer. Sin embargo, algunos estudios parecen indicar que los peluqueros y barberos que se exponen con regularidad a grandes cantidades de tintes para el cabello y otros productos químicos, podrían tener un mayor riesgo de cáncer de vejiga.

* Actualización: 22 de agosto de 2018 - "Mitos comunes e ideas falsas acerca del cáncer publicada originalmente por el Instituto Nacional del Cáncer".

El tratamiento del cáncer: una guía de los diferentes tipos de tratamiento

(créditos: Instituto nacional del cáncer, NCI, por sus siglas en inglés)

LA CIRUGÍA

La remoción de todo el tumor

La cirugía remueve el cáncer contenido en una zona.

La citorreducción quirúrgica de un tumor

La cirugía extirpa parte del tumor cancerígeno, no la totalidad. El citorreducción quirúrgica se hace cuando la remoción de todo el tumor puede causar daño a un órgano a al cuerpo. La remoción de parte del tumor puede ayudar al mejor funcionamiento de otros tratamientos.

El alivio de los síntomas del cáncer

Se hace cirugía para extirpar los tumores que estén causando dolor o presión.

LA RADIACIÓN

La terapia con radiación (también se le dice radioterapia) es un tratamiento para el cáncer que usa alta dosis de radiación para matar las células de cáncer y para reducir los tumores. La radiación de baja dosis se usa en los rayos X para ver adentro de su cuerpo como se hace con una radiografía de sus dientes o huesos fracturados.

La radioterapia no mata las células cancerígenas de inmediato. Se requiere de días o semanas de tratamiento para que las células de cáncer empiecen a morir. Luego, las células de cáncer siguen muriendo a lo largo de semanas o meses después de terminada la terapia con radiación.

El tratamiento del cáncer

La radiación puede usarse para curar el cáncer, para evitar que regrese, o para detener o disminuir su crecimiento.

El alivio de los síntomas del cáncer

La radiación puede usarse para reducir un tumor o para tratar el dolor y otros problemas causados por el tumor. También puede reducir los problemas que pueden ser causados por el crecimiento de un tumor, como la dificultad respiratoria o la falta de control de la vejiga o los esfínteres.

LA QUIMIOTERAPIA

La quimioterapia detiene o reduce el crecimiento de las células de cáncer que crecen y se dividen con rapidez.

La quimioterapia puede ser administrada de diversas maneras entre ellas, por vía:

Oral

La quimioterapia se da con pastillas, cápsulas o líquidos que se tragan.

Intravenosa

La quimioterapia ingresa directamente en la vena.

Inyección

La quimioterapia se da en una inyección en el músculo del brazo, muslo, cadera o bajo la piel donde hay grasa en el brazo, pierna o estómago.

Intratecal

La quimioterapia se inyecta en el espacio entre las capas de tejido que recubren el cerebro y la espina dorsal.

Intraperitoneal

La quimioterapia entra directamente en la cavidad peritoneal, que es la zona del cuerpo que contiene los órganos como el intestino, el estómago y el hígado.

Intraarterial

La quimioterapia se inyecta en forma directa dentro de la arteria que fluye hacia el cáncer.

Tópica

La quimioterapia está en una crema que se aplica sobre la piel.

LA TERAPIA BIOLÓGICA

Los anticuerpos monoclonales: Los anticuerpos monoclonales: Es un tipo de proteína fabricada en un laboratorio que puede adherirse a sustancias dentro del cuerpo, entre ellas, las células cancerígenas. Existen muchos tipos de anticuerpos monoclonales. Un anticuerpo monoclonal es creado de modo que se adhiera a una sola sustancia. Los anticuerpos monoclonales se están usando para tratar algunos tipos de cáncer. Pueden ser usados solos o para transportar fármacos, toxinas o sustancias radiactivas directamente hacia las células cancerígenas.

Pueden causar una respuesta inmunológica que destruye las células cancerígenas.

Otros tipos de anticuerpos monoclonales pueden resaltar las células cancerígenas para que sea más fácil ubicarlas y destruirlas. Estos tipos de anticuerpos monoclonales también se llaman terapia dirigida.

La mayor parte de las terapias ayudan a tratar del cáncer al interferir con proteínas específicas que contribuyen al crecimiento y la diseminación de los tumores a través del cuerpo. Tratan el cáncer de muchas distintas maneras, entre ellas:

Ayudan al sistema inmunológico a destruir las células cancerígenas. Una razón por la que las células prosperan es que tienen la capacidad de esconderse del sistema inmunológico. Algunas terapias dirigidas pueden resaltar las células de cáncer para que el sistema inmunológico pueda encontrarlas y destruirlas. Otras terapias dirigidas ayudan a fortalecer su sistema inmunológico para que funcione mejor contra el cáncer.

Detienen el crecimiento de las células de cáncer. Las células sanas del cuerpo por lo general solo se dividen para formar nuevas células después de recibir directrices claras que deben hacerlo. Estas señales se adhieren a las proteínas que se encuentran en la superficie de las células, indicándoles que deben dividirse. Este proceso ayuda a que solo se formen nuevas células cuando su cuerpo las necesita. Sin embargo, algunas células cancerígenas tienen alteraciones en las proteínas superficiales que les indican que deben dividirse con o sin las señales. Algunas terapias dirigidas interfieren con esas proteínas, evitando que le den a esas células orden de dividirse. Este proceso ayuda a disminuir el crecimiento descontrolado del cáncer.

Detienen las señales que ayudan a formar los vasos sanguíneos. Para poder crecer más allá de cierto tamaño, los tumores necesitan formar nuevos vasos sanguíneos. Estos nuevos vasos sanguíneos se forman por señales emitidas por el tumor. Algunas terapias dirigidas son diseñadas para interferir con esas señales, para prevenir que se envíe sangre. Sin esa fuente de sangre, los tumores no crecen. O, en el caso de un tumor que ya está recibiendo un suministro de sangre, estos tratamientos pueden causar la muerte a los vasos sanguíneos, y así se reduce el tumor.

Transportan sustancias que matan a las células cancerígenas. Algunos anticuerpos monoclonales se combinan con toxinas, fármacos de quimioterapia y radiación. Cuando estos anticuerpos se adhieren a los objetivos en la superficie de las células cancerígenas, las células absorben las sustancias que destruyen las células, causando así su muerte. Las células que no tienen el marcador no serán dañadas.

Causan la muerte de las células de cáncer. Las células sanas mueren en forma ordenada cuando están dañadas o cuando no son necesarias. Las células cancerígenas tienen formas de eludir este proceso de muerte. Algunas terapias dirigidas pueden obligar a las células cancerígenas a este proceso de muerte.

Le niegan al cáncer las hormonas que necesita para crecer. Algunos tipos de cáncer de pecho y de próstata requieren de un tipo particular de hormonas para crecer. Las terapias hormonales son un tipo de terapia dirigida que pueden funcionar de dos maneras. Algunas terapias hormonales evitan que su cuerpo forme algunas hormonas específicas. Otras evitan que las hormonas tengan efecto en sus células, entre ellas, sobre las células cancerígenas.

LA TERAPIA HORMONAL

La terapia hormonal se usa para tratar el cáncer de próstata y de pecho que usa las hormonas para crecer. La terapia hormonal se usa más a menudo en conjunto con otros tratamientos de cáncer. Los tipos de tratamiento que usted necesita dependen del tipo de cáncer, si éste usa hormonas para crecer, si se ha diseminado y cuánto se ha diseminado y si usted ha sufrido otros problemas de salud.

La forma de administrar la terapia hormonal

La terapia hormonal puede administrarse de diversas maneras. Entre las formas comunes están:

La oral. La terapia hormonal se da en pastillas para tragar.

La inyección. La terapia hormonal se da por medio de una inyección en el músculo del brazo, el muslo, la cadera o debajo de la piel en la parte gruesa del brazo, de la pierna o del abdomen.

La cirugía. Se puede hacer cirugía para extirpar órganos que producen las hormonas. En las mujeres se extirpan los ovarios y en los hombres, los testículos.



El pronóstico del cáncer

créditos: National Cancer Institute

Si usted tiene cáncer, quizás tenga dudas sobre la gravedad de su enfermedad y se pregunte cuáles serán sus posibilidades de supervivencia. El pronóstico es una estimación de lo que ocurrirá durante su enfermedad. Entender lo que significa el pronóstico puede ser difícil. Tampoco es fácil hablar sobre este tema, incluso para los médicos.

Muchos factores pueden afectar su pronóstico

Entre estos factores están:

- El tipo de cáncer y dónde está en su cuerpo
- El nivel o etapa de la enfermedad, que indica el tamaño del cáncer y si se ha diseminado a otras partes de su cuerpo
- El grado del cáncer, que indica qué tan anormales se ven las células cancerosas al microscopio. El grado nos da una idea de la rapidez con que puede crecer y diseminarse el cáncer
- Ciertas características de las células cancerosas
- Su edad y su estado de salud antes de tener cáncer
- Cómo responde usted al tratamiento

La búsqueda de información sobre el pronóstico es una decisión personal

Cuando tiene cáncer, usted y sus seres queridos enfrentan muchas cosas desconocidas. Entender su propia enfermedad y saber lo que viene puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a tomar decisiones. Algunas de las decisiones que podría enfrentar son las siguientes:

- Cuál es el mejor tratamiento para usted
- Si desea recibir tratamiento
- Cuál es la mejor manera de cuidarse y controlar los efectos secundarios del tratamiento
- Cómo lidiar con asuntos económicos y legales

Muchas personas desean saber cuál es su pronóstico. Consideran que es más fácil hacer frente a la situación cuando saben más sobre el cáncer que tienen. Usted puede hacerle preguntas a su médico sobre las estadísticas de supervivencia o buscar esta información por su cuenta. O puede que las estadísticas le parezcan confusas y le atemorizen, y piense que no le sirven porque son demasiado impersonales. Es su decisión personal saber cuánta información desea obtener.

Si decide que quiere saber más información, el médico que conoce mejor su situación es la persona más indicada para explicarle su pronóstico y decirle lo que significan las estadísticas.

Si necesita ayuda para lidiar con su pronósticos, le puede ayudar hablar con uno de nuestros consejeros de mente y cuerpo. Para obtener una cita, sírvase pasar al mostrador de programación de citas o llame al (574) 364-2888.

Cómo entender las estadísticas de supervivencia

Los médicos calculan el pronóstico usando estadísticas recogidas por investigadores durante muchos años. Estas estadísticas provienen de personas con el mismo tipo de cáncer que usted tiene. Para predecir el pronóstico se pueden usar varios tipos de estadísticas. Las estadísticas que se usan con mayor frecuencia son las siguientes:

Supervivencia específica al cáncer

Es el porcentaje de pacientes con un tipo y un estadio específico de cáncer que no han muerto debido al cáncer durante un período determinado de tiempo después del diagnóstico. El período de tiempo puede abarcar 1 año, 2 años, 5 años, etc. El período que se usa con mayor frecuencia es 5 años. La supervivencia específica al cáncer también se llama supervivencia específica a la enfermedad. En la mayoría de los casos, la supervivencia específica al cáncer se basa en las causas de muerte que se encuentran en expedientes médicos, que pueden no ser las correctas.

Supervivencia relativa

Esta estadística es otro método para calcular la supervivencia específica al cáncer que no usa la información sobre la causa de muerte. Compara el porcentaje de pacientes con cáncer que ha sobrevivido por un periodo determinado de tiempo después del diagnóstico con las personas que no tienen cáncer.

Supervivencia general

Es el porcentaje de personas con un tipo y etapa específica de cáncer que no han muerto por ninguna causa durante un período determinado de tiempo después del diagnóstico.

Supervivencia sin enfermedad

Esta estadística es el porcentaje de pacientes que no presentan signos de cáncer durante un período determinado de tiempo después del tratamiento. Esta estadística también recibe los siguientes nombres: supervivencia sin recidiva o supervivencia sin evolución.

Dado que las estadísticas se basan en grandes grupos de personas, no se pueden usar para predecir con exactitud que le sucederá a usted en particular. Cada persona es diferente. Los tratamientos y cómo responden las personas al tratamiento pueden variar muchísimo. Además, puede llevar años ver los beneficios de nuevos tratamientos y formas de detectar el cáncer. Por lo tanto, las estadísticas que su médico utiliza para hacer un pronóstico pueden no estar basadas en los tratamientos que se usan hoy en día.

De todas maneras, el médico puede informarle que su pronóstico es bueno si las estadísticas indican que es probable que su cáncer responda bien al tratamiento. O puede decirle que tiene un mal pronóstico, si el cáncer es más difícil de controlar. Recuerde que cualquiera que sea el pronóstico que su médico le dé, el pronóstico es una suposición lógica basada en la mejor información disponible. El médico no puede saber con certeza cómo será la enfermedad en su caso.

Si usted decide no recibir tratamiento

Si usted decide no recibir tratamiento, el médico que conoce mejor su situación es la persona más indicada para explicarle su pronóstico.

Las estadísticas de supervivencia provienen con frecuencia de estudios que comparan un tratamiento con otro, y no de comparaciones cuando hay o no hay tratamiento. Por lo tanto, es posible que no le sea sencillo a su doctor darle un pronóstico preciso.

Cuál es la diferencia entre cura y remisión

La cura significa que no hay rastros de cáncer después del tratamiento y que el cáncer nunca volverá.

La remisión significa que los signos y síntomas del cáncer se han reducido. La remisión puede ser parcial o completa. En una remisión completa, todos los signos y síntomas del cáncer han desaparecido.

Si usted presenta una remisión completa por 5 años o más, es posible que algunos médicos digan que se ha curado. Pero algunas células cancerosas pueden todavía permanecer en su cuerpo durante muchos años después del tratamiento. Estas células pueden causar que un día vuelva a tener cáncer. La mayoría de los tipos de cáncer generalmente vuelven dentro de los primeros 5 años después del tratamiento. Pero también existe la posibilidad de que el cáncer vuelva más allá de ese período. Por esta razón, los médicos no pueden decirle con seguridad que se ha curado. Lo más que pueden decir es que no hay signos de cáncer en ese momento.

Debido a que es posible que el cáncer vuelva a aparecer, el médico le hará controles durante muchos años y ordenará exámenes para detectar signos de si el cáncer ha regresado. También se evaluará si hay signos de efectos secundarios tardíos de los tratamientos que usted recibió contra el cáncer.



LOS EFECTOS SECUNDARIOS Y EL CUIDADO PERSONAL

Las siguientes páginas identificarán muchos de los efectos secundarios que usted podría tener debido a varios tratamientos, y le darán recomendaciones detalladas sobre el cuidado personal y el control de esos síntomas en casa. Además, cada sección identificará los síntomas relacionados o comunes para un tipo particular de efecto secundario, dentro de un cuadro amarillo. Es importante que observe que algunos de los síntomas pueden ser controlados por usted y sus seres queridos, para algunos se pueden esperar al día siguiente para informarnos, mientras que otros pueden requerir de la acción inmediata.

Agradecemos la confianza que ha depositado en el centro oncológico Goshen Center for Cancer Care. A fin de atender sus necesidades con mayor eficiencia, le brindamos una breve descripción de nuestro sistema de enfermería de turno a continuación.

El enfermero de turno por teléfono está a su disposición para los asuntos urgentes y no urgentes entre las 8:30am y las 4:30pm y tiene acceso rápido a su expediente y a sus médicos.

Su llamada es muy importante para nosotros. A veces el enfermero de turno no puede responder el teléfono de inmediato por estar atendiendo a otro paciente. Si quiere dejar un mensaje para el enfermero de turno, espere una respuesta a su llamada de 30 a 60 minutos después. Si tiene un problema o preocupación por favor llame lo más temprano posible para darnos suficiente tiempo de atenderle a su entera satisfacción.

El enfermero de turno está a su disposición para asuntos urgentes fuera de horario laboral (entre las 4:30pm y las 8:30am) no siempre tiene acceso inmediato a su expediente médico ni a sus médicos. Para asuntos que no sean de urgencia favor de esperarse a llamar en horas laborales para permitir que el enfermero de turno le dé toda su atención a los asuntos urgentes.

LOS EFECTOS SECUNDARIOS Y EL CUIDADO PERSONAL

Cuándo debe ir al departamento de emergencias

- sangrado no controlado
- problemas respiratorios que van en aumento
- nuevo dolor de pecho
- reacción alérgica con sarpullido, problemas respiratorios, opresión en la garganta

Cuándo llamar de inmediato

Nota: El enfermero de turno está a su disposición fuera de horario laboral para atender su llamada.

- temperatura de 100.5° F y/o escalofríos
- náuseas/vómito que no se logran controlar con medicina
- diarrea líquida + de 5 veces al día que no se logra controlar con medicina antidiarreica
- dolor que no se controla con medicina
- cambios en el estado mental
- dolor, inflamación, enrojecimiento en el sitio de tratamiento o inyección

Cuándo es seguro esperarse para llamar en horas laborales

- sarpullido sin dificultad respiratoria ni urticaria/ronchas
- inflamación de manos, pies o cara sin dificultad respiratoria
- diarrea, menos de 5 veces al día
- cambios de apetito
- sangrado que se detiene antes de los 30 minutos
- estreñimiento de menos de 3 días
- dificultad para dormir

La gravedad de los síntomas varía mucho según la opinión personal. Si usted no está seguro de cómo controlar un síntoma, por favor no dude en llamar al consultorio o al enfermero de turno.

Cuando solicita nuestro consejo por favor tenga lo siguiente a la mano:

- su carpeta
- todas sus medicinas y el régimen de tratamiento
- todo lo que se ha hecho para tratar el síntoma

ANEMIA

La anemia ocurre cuando su cuerpo no tiene suficientes células rojas. Algunos tipos de quimioterapia pueden causar anemia. La anemia puede causar agotamiento, debilidad o problemas para respirar.

Consejos prácticos de su Equipo de atención

Ahorre su energía: Elija hacer las cosas más importantes cada día.

Pida ayuda: Acepte la ayuda que le ofrecen sus familiares o amigos. Ellos pueden llevarlo a citas médicas, a hacer compras o a preparar alimentos.

Tenga balance entre la actividad y el descanso: Haga siestas cortas durante el día. Las siestas cortas de menos de 1 hora son las mejores. Si reposa demasiado puede llegar a sentirse más cansado.

Mejore sus hábitos de sueño: Duerma por lo menos 8 horas cada noche. Practique buena higiene del sueño.

Ejercicio: Puede sentirse mejor si hace caminatas cortas o algo de ejercicio a diario.

Elija los alimentos altos en hierro: carnes rojas, hojas verde oscuro como las espinacas, y frijoles secos cocinados son buenas opciones. El uso de los sartenes de hierro colado le agrega hierro a su comida.

Aumente el consumo de líquidos: El agua y el jugo con agua agregada son buenas elecciones.

Los síntomas asociados con la anemia que sería bueno evaluar:

Cambios o aumento de:

- mareo
- falta de aire
- debilidad
- fatiga
- latido cardíaco acelerado

CAMBIOS EN EL APETITO

Es posible que observe que tiene menos apetito o cambios en el paladar que cambian el sabor o el disfrute de los alimentos.

Consejos prácticos de su Equipo de atención:

Controle su peso: Avísele a su médico, enfermero o dietista si observa que está perdiendo peso.

Ejercicio: Puede sentirse mejor si hace caminatas cortas o algo de ejercicio a diario.

Síntomas: Informe sobre todo problema de náuseas, vómitos, estreñimiento o dolor.

Pida ayuda: Acepte la posibilidad de alimentos precocidos o pídale a familiares o amigos que le ayuden a hacer las compras y a cocinar.

Trate de comer alimentos altos en proteínas y en calorías: Pídale ideas a su dietista.

Beba líquidos: El consumo de una cantidad suficiente de líquido es importante, sin embargo, no debe llenarse con líquidos a las horas de las comidas.

Si le cuesta tragar, intente consumir batidos o sopas y pida una cita con un dietista.

Fije las horas de comida y las rutinas.

Coma un poco aún si no tiene apetito.

Puede ser mejor comer 5 a 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas grandes.

Pruebe alimentos nuevos para ayudar a mantener el interés en la comida.

Coma con familiares o amigos o vea televisión al comer.

Pídale ideas a su dietista sobre la sazón que puede ayudar a mejorar el sabor de los alimentos.

Si los alimentos tienen un sabor metálico, coma con utensilios plásticos e intente darle más énfasis a los sabores ácidos como los cítricos y el vinagre.

Vitaminas y suplementos: Si tiene cambios en el gusto pídale a su naturópata que le recete zinc u otros suplementos que sean seguros para probar.

PROBLEMAS DE SANGRADO

El sangrado puede ser señal de plaquetas bajas o algún problema con alguna medicina que está tomando. Las señales de un sangrado problemático pueden ser el moreteo, las hemorragias nasales o sangre en la orina, las heces o la mucosidad.

Consejos prácticos de su Equipo de atención:

- No tome aspirina ni productos que contengan aspirina.
- Soplese la nariz suavemente.
- Lávese los dientes con un cepillo dental de cerdas muy suaves.
- Use un rasurador eléctrico en lugar de una navajilla.
- No use hilo dental, palillos de dientes, no se presione los barros ni se rasque los granos, no juegue deportes rudos, ni se inserte nada en recto, como un termómetro o medicina.
- Si empieza a sangrar: aplique presión constante y firme hasta que el sangrado se detenga. Puede aplicarse hielo en la zona por 20 minutos.
- Consulte con su médico naturópata antes de empezar a tomar una vitamina, suplemento o remedio.

Los síntomas asociados con el sangrado que sería bueno evaluar:

Cambios o aumento de:

- sangrado o moreteo fuera de lo normal
- dolores de cabeza agudos
- cambios en la visión
- sangrado que no se detiene después de unos minutos
- sangre en la orina o las heces

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento se da cuando sus movimientos intestinales se dan con menos frecuencia de lo que es usual para usted, cuando son dolorosos o difíciles de evacuar.

Consejos prácticos de su Equipo de atención

Ejercicio: Trate de estar activo por lo menos 15 minutos al día.

Medicina para el dolor: Empiece un régimen intestinal diario que incluya un laxante con base vegetal con suavizador de heces si le han recetado medicina narcótica para el dolor. *Lea la información en el cuadro en la siguiente página para obtener indicaciones sobre la medicina.*

Trate de comer alimentos altos en fibra: Elija alimentos de la gráfica abajo. Evite los panes y pastas blancas y el queso.

Beba líquidos tibios y calientes: Empiece el día tomando en ayunas, agua tibia con jugo de limón o jugo de ciruelas tibio. El café y el té también pueden ayudar.

Aumente la cantidad de líquido que consume: Intente tomar por lo menos 8 tazas de líquido al día. El agua y el jugo son buenas opciones.

Vitaminas y suplementos: Un médico naturópata puede recomendar un probiótico para estimular la función sana del intestino durante el tratamiento. Algunos nutrientes (como una vitamina C de dosis alta o el magnesio) o algunas hierbas pueden ser recomendadas a modo de suavizador de heces o laxantes.

Granos	Frutas y vegetales	Meriendas
<ul style="list-style-type: none">• panecillos de salvado• cereales de salvado o de grano integral• arroz silvestre o integral• arvejas y frijoles secos cocinados (como las lentejas, los frijoles pintos, negros, rojos o judías)• linaza molida	<ul style="list-style-type: none">• frutas secas, como los albaricoques, dátiles, ciruelas y pasas• fruta fresca como el kiwi, manzanas, arándanos y uvas• vegetales crudos o cocinados como el brócoli, el maíz, los ejotes y las arvejas	<ul style="list-style-type: none">• granola• nueces• palomitas de maíz• semillas como el girasol

Pregúntele a su enfermero o dietista cuáles alimentos le convienen.

ESTREÑIMIENTO

Protocolo de medicamentos

- Tome 1 tableta de laxante vegetal con suavizador de heces (como el Senokot-S) al día.
- Si por la noche aún no ha tenido movimiento intestinal, aumente la dosis a 1 laxante vegetal con suavizador de heces dos veces al día.
- Si por la noche aún no ha tenido movimiento intestinal, aumente la dosis a 1 laxante vegetal con suavizador de heces en la mañana y 2 en la noche.
- Otras medicinas que pueden ser agregadas en cualquier momento durante este régimen son:
 - leche de magnesio 15 ml o 1200 mg dos veces al día
 - Polyethylene Glycol (como MiraLAX) siguiendo las indicaciones del paquete
 - Magnesium Citrate solución (siga las indicaciones del paquete)
 - Bisacodyl en pastillas (como Docolax®) siga las indicaciones del paquete.

Cuadro de heces Bristol			
	Tipo 1	Grumos duros separados	Estreñimiento agudo
	Tipo 2	Grumoso y alargado	Estreñimiento leve
	Tipo 3	Forma alargada con grietas en la superficie	Normal
	Tipo 4	Forma alargada regular	Normal
	Tipo 5	Masas blandas con bordes bien definidos	Sin fibra
	Tipo 6	Consistencia blanda con bordes irregulares	Diarrea leve
	Tipo 7	Consistencia líquida sin piezas sólidas	Diarrea aguda

Si luego de 3 días de seguir este protocolo no ha tenido movimiento intestinal, por favor comuníquese con el Equipo de atención del cáncer.

DIARREA

La diarrea ocurre cuando tiene 2 a 3 deposiciones más de las que siempre tiene a diario, o si son líquidas o aguadas.

Consejos prácticos de su Equipo de atención

Mantenga su zona rectal aseada: Límpiase el recto con agua tibia y toallitas de limpieza de bebés después de cada deposición. Seque la zona con palmaditas. Pregunte sobre lociones que pueden ayudar si siente dolor en la zona.

Antidiarreico:

- Si tiene diarrea, tome 2 Loperamide después de la primera deposición aguada cada día y luego 1 Loperamide después de cada deposición floja, hasta un máximo de 8 por día.
- Deje de tomar Loperamide cuando haya regresado a su patrón normal de movimientos intestinales por 12 horas.
- **No tome bismuth subsalicylate (Pepto Bismol).**

Deje de tomar laxantes o suavizantes de heces.

Tome un suplemento de fibra soluble en forma regular: como Benefiber o Psyllium en polvo para absorber el exceso de agua en el intestino.

Coma comidas pequeñas fáciles de digerir: 5 a 6 comidas por día es mejor que 3 comidas grandes.

Aumente el consumo de líquido: El agua y los jugos con agua adicional agregada son buenas opciones.

Vitaminas y suplementos: Dosis altas de vitamina C o magnesio también pueden actuar como suavizador de heces y deben discontinuarse si causan diarrea. Hable con su médico naturópata sobre alguna forma de magnesio que no empeore la diarrea. También le puede recomendar otros suplementos como los probióticos o L_Glutamine en polvo, según el régimen de su tratamiento.

DIARREA

Estos alimentos y bebidas pueden ayudar si tiene diarrea:

Sopas (líquidos claros)	Bebidas (líquidos claros)	Comidas y meriendas
<ul style="list-style-type: none">• caldos claros de pollo, vegetales o res	<ul style="list-style-type: none">• bebidas gaseosas claras como ginger ale• jugo de arándano o de uva• bebidas de hidratación oral como el Pedialyte• té (sin cafeína)• agua	<ul style="list-style-type: none">• puré de manzana• bananos• galletas de soda• atole de trigo o de arroz• huevos• gelatina• carnes como pollo, pescado o pavo, a la parrilla o al horno, sin la piel• fideos• avena• mantequilla de maní (cacahuete) cremoso• papas hervidas sin la piel• arroz blanco• tostada de pan blanco
<p>Los bananos, el arroz blanco, el puré de manzana y el pan tostado blanco son alimentos que le ayudan si su diarrea es aguda. Por sus siglas en inglés se le llama la dieta BRAT.</p>		

Los alimentos que pueden agravar la diarrea:

- leche, jugo de ciruelas, cafeína
- todos los granos integrales y sus harinas, los cereales altos en fibra, salvado, semillas o nueces
- toda fruta y vegetal crudo y seco, ciruelas
- alimentos fritos, grasosos con mucho condimento o picantes

Los síntomas asociados con la diarrea que deben ser evaluados:

- sensación de mareo
- temperatura de 100.5° F o más alta
- debilidad
- diarrea y retortijones por más de 24 horas
- sangre en las heces
- pulso acelerado

FATIGA

Las personas a menudo describen la fatiga relacionada con el cáncer como un agotamiento fuerte, debilidad, pesadez, falta de energía. El descanso no siempre ayuda a aliviar la fatiga relacionada con el cáncer. La fatiga por cáncer es uno de los efectos secundarios más difíciles con los que las personas lidian.

La fatiga es un efecto secundario común de muchos tratamientos del cáncer, entre ellos, la quimioterapia, la radioterapia, la terapia biológica, el trasplante de médula espinal y la cirugía. Afecciones como la anemia y el dolor, las medicinas y las emociones también pueden causar o agravar la fatiga.

Consejos prácticos de su equipo de atención del cáncer:

Dieta:

- Beba bastante líquido.
- Trate de comer más carbohidratos y proteínas.
- Coma pequeñas comidas con más frecuencia.

Tenga un balance entre la actividad y el descanso:

- Establezca una rutina estructurada diaria
- Defina un orden prioritario en las actividades.
- Delegue los quehaceres.

Intente hacer ejercicio moderado a lo largo del día, como la caminata y el ejercicio de resistencia.

Repase su régimen de medicamentos con sus médicos.

Intente usar métodos para la reducción del estrés:

- respiración profunda
- imaginación visual
- conversación con otras personas
- escuchar música
- Hable con su consejero de mente y cuerpo para oír más sugerencias.

CAMBIOS SEXUALES Y DE FERTILIDAD EN LOS HOMBRES

Es posible que le sea difícil lograr o mantener una erección. A esto se le llama impotencia. Tal vez no pueda lograr un orgasmo.

Es posible que se sienta demasiado cansado o estresado como para tener relaciones sexuales. El tratamiento puede afectar su capacidad de procrear hijos.

¿Cómo puedo conseguir ayuda para lidiar con esto?

Hable con su pareja sobre sus sentimientos y preocupaciones. Busque nuevas formas de mostrar su amor y de estar cerca. Quizás le ayude hablar con un médico, enfermero, trabajador social, consejero o con personas en un grupo de apoyo.

¿Está bien tener relaciones sexuales?

La mayoría de los hombres pueden tener relaciones sexuales durante el período de su tratamiento, pero deben usar un condón cada vez.

Use un condón aún si su pareja está utilizando métodos del control de la natalidad o no puede tener hijos, porque su semen puede contener quimioterapia.

Preguntas que hacen los hombres sobre los cambios en la fertilidad:

¿Podré procrear hijos?

Si usted quiere tener hijos después del tratamiento, hable con su médico **antes de iniciar el tratamiento**. Su médico o enfermero pueden hablar con usted sobre sus opciones y le pueden referir a un especialista en fertilidad.

La quimioterapia puede dañar el espermatozoides y causar defectos de nacimiento. Para asegurarse de evitar el embarazo de su pareja use un condón. Es posible que su pareja también tenga que usar métodos de control de la natalidad.

CAMBIOS SEXUALES Y DE FERTILIDAD EN LAS MUJERES

Es posible que se sienta demasiado cansada o estresada para tener relaciones sexuales. Además, el tratamiento puede afectar su capacidad de procrear hijos.

Los cambios que tenga pueden depender del tipo de tratamiento de quimioterapia para el cáncer al que se someta.

Su edad y otros asuntos de salud también son importantes.

¿Cuáles problemas sexuales podría tener?

Podría tener:

- sequedad o comezón (picazón) vaginal
- calores
- infecciones vaginales o en la vejiga
- períodos menstruales irregulares o no existentes
- estrés, fatiga o poco interés en el sexo

Hable con su oncólogo, médico naturópata o enfermero para aprender formas de controlar estos cambios. Pregunte cómo pueden ser tratados y cuánto podría esperarse que se tarden esos problemas.

Consejos prácticos de su Equipo de atención del cáncer:

¿Cómo puedo obtener ayuda para lidiar con esto?

Comuníquese en forma abierta y honesta con su compañero. Hable sobre sus sentimientos y preocupaciones. Encuentre nuevas maneras de mostrar el amor y la cercanía. Puede ayudarle una conversación con su médico, enfermero, trabajador social, consejero u otras personas en un grupo de apoyo.

¿Debo usar métodos de control de la natalidad?

Sí, toda mujer que no haya pasado por la menopausia debe usar un método de control de la natalidad, o su compañero debe usar un método de control de la natalidad. Hable con su médico o enfermero para informarse. **No debe embarazarse durante el tratamiento** porque puede dañar a un bebé que no ha nacido (feto).

La quimioterapia se excreta en todos los líquidos corporales durante aproximadamente 48 a 72 horas después de ingresar en su cuerpo. Un condón debe ser usado para la relación sexual en ese transcurso de tiempo.

¿Podré tener hijos después del tratamiento?

Si desea tener hijos, hable con su médico **antes del inicio de su tratamiento**. Su médico puede informarle sobre sus opciones y referirla a un especialista en fertilidad.

PÉRDIDA DEL CABELLO (Alopecia)

La quimioterapia puede dañar las células que forman en cabello. Por eso, es posible que todo el pelo en su cabeza y en todo el cuerpo se le caiga. La pérdida del pelo se llama alopecia.

Consejos prácticos de su Equipo de atención:

¿Cuándo empezaré a perder el pelo?

Su pelo empezará a caerse 2 a 3 semanas después del inicio de la quimioterapia.

¿Qué puedo hacer antes de perder el pelo?

Use un champú suave a base de proteínas como el champú para bebés, y un enjuague o acondicionador cada 3 a 5 días para mantener su cabello sano.

Enjuáguese el cuero cabelludo y el cabello por completo y séquelo con palmaditas suaves para evitar dañarlo.

Use una funda de almohada de seda para reducir los nudos en su cabello.

Use un peine de diente ancho para evitar quebrar y dañar su cabello.

Limite el uso de prensas de pelo, ligas elásticas, fijadores atomizados, tintes, secadores de cabello y planchas rizadoras o alisadoras calientes.

Algunas personas eligen hacerse un corte de cabello corto.

Si se afeita la cabeza, use un rasurador eléctrico para evitar el corte del cuero cabelludo.

Si piensa comprar una peluca o peluquín, hágalo cuando aún tiene cabello, para poder conseguirlo con el color más parecido a su color natural.

¿Qué hago después de que se me cae el cabello?

Proteja su cabeza del sol. Use filtro solar o use una gorra o sombrero cuando ande al exterior.

Los turbantes, sombreros y pañuelos son alternativas atractivas en lugar de una peluca. Elija un color y estilo que le guste más para sentirse cómodo.

Intente dormir con un pañuelo suave.

¿Cuándo me volverá a crecer el cabello?

Lo más probable es que de 2 a 3 meses después de terminar la quimioterapia le volverá a nacer el cabello. Es posible que su nuevo cabello sea más rizado o más lacio, o aún de un color diferente. Con el paso del tiempo puede volver a ser como era antes del tratamiento.

Continúa...

¿El seguro médico cubrirá el costo de una peluca?

Sí, las compañías de seguros médicos con frecuencia cubren el costo de la peluca. De lo contrario puede ayudar si su médico le escribe una receta médica para una prótesis capilar. El coordinador de la Red de sobrevivientes de cáncer tiene un listado de recursos para pelucas, tanto gratuitas como sugerencias de lugares donde puede comprarlas en su comunidad. Además, puede preguntarle al trabajador social, al consejero de mente y cuerpo o a la Asociación norteamericana contra el cáncer dónde puede conseguir pelucas gratuitas.

Busque apoyo emocional.

Hable con su consejero de mente y cuerpo para obtener consejos prácticos que le ayuden a lidiar y a encontrar recursos. Además, puede unirse a un grupo de apoyo o formar lazos con otro paciente que comprende lo que usted está viviendo.

INFECCIÓN

La quimioterapia tiene efecto sobre las células que se dividen con rapidez, entre las cuales están las células de su médula ósea, como los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas.

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

Lávese bien las manos.

- Lávese las manos siempre:
 - antes de comer o cocinar
 - después de usar el servicio sanitario
 - después de estar en un sitio público
- Lávese las manos bien con agua y jabón.
- Pida a las personas a su alrededor que también se laven bien las manos.
- Pregúntele a su médico o enfermero cuándo debe usar desinfectante de manos.

Manténgase muy aseado.

- Lávese los dientes después de comer y antes de acostarse a dormir. Use un cepillo dental de cerdas muy suaves.
- Si tiene una sonda o tubo gástrico para alimentarse, mantenga la zona alrededor bien limpia y seca. Aprenda de su enfermero cómo cuidar esa zona.

Intente mantenerse alejado de los gérmenes.

- No se acerque a personas enfermas o con resfrío. Manténgase alejado de los grupos grandes de personas.
- Lave muy bien las frutas y verduras crudas.
- Lávese las manos con cuidado después de manipular carne cruda. Cocine la carne bien antes de comerla.
- Evite el contacto con las personas que han vacunado recientemente contra la varicela, la polio o el sarampión.
- Pida que otra persona limpie la suciedad de las mascotas.
- Es posible que su médico naturópata tenga consejos para reducir el riesgo de la gripe o la influenza.

Evite las cortadas.

- Use una rasuradora eléctrica, no una afeitadora con navaja.
- Límpiase bien y con suavidad después de usar el inodoro. Avísele a su enfermero si su recto está maltratado o sangrando.
- Evite ir al dentista para limpieza o procedimientos mientras esté en la quimioterapia. Llámenos antes de recibir un tratamiento dental de emergencia (como un diente quebrado).
- Consulte con su médico o enfermero **antes** de irse a vacunar o inyectar.

Síntomas asociados con las infecciones que deben ser evaluados:

- temperatura de 100.5° F (38° C) o más alta
- escalofríos
- tos o dolor de garganta
- dolor de oído
- dolor de cabeza o dolor fuerte de sinusitis
- cuello adolorido o rígido
- sarpullido
- llagas o capa blanca en la lengua o boca
- inflamación o enrojecimiento en cualquier parte del cuerpo, especialmente si tiene una sonda
- orina ensangrentada o turbia
- dolor o ardor al orinar

CAMBIOS EN LA MEMORIA

Los cambios en la memoria pueden deberse al estrés, la medicina, el cáncer, el tratamiento del cáncer, o a otros problemas de salud.

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

Planifique su día.

- Haga las cosas que requieran de más concentración mental a la hora del día en que se sienta mejor.
- Cada noche logre sueño de calidad. Consulte a sus profesionales de salud integral para obtener estrategias integradas para mejorar la calidad del sueño.

Pida ayuda para recordar las cosas.

- Anote o grabe lo que quiere recordar.
- Anote fechas e información importante en un calendario.
- Anote toda pregunta que tenga para el equipo de atención del cáncer y lleve sus apuntes a sus citas.
- Use un organizador de pastillas o un calendario para el buen control de las medicinas.

Pida ayuda.

- Pídale a un amigo o familiar más ayuda cuando la necesite.
- Pídale ayuda a su enfermero o trabajador social para llevar un control de las medicinas y las citas médicas.
- Busque el apoyo de su consejero de mente y cuerpo si está luchando para poder tolerar y controlar el estrés en su vida.
- Si está muy confundido, pida que lo acompañen siempre en lugar de estar solo en la casa.

Existen algunos suplementos que pueden ayudar a mejorar el funcionamiento mental. Consulte con su médico naturópata para enterarse de las elecciones que son más seguras y convenientes para usted.

Los síntomas asociados con los cambios en la memoria que deben ser evaluados.

- confusión
- mucha tristeza o depresión
- dificultad para pensar o recordar

CAMBIOS EN LA BOCA Y LA GARGANTA

- cambios en el gusto o el olfato
- boca seca (poca o nada de saliva)
- dolor cuando come alimentos calientes o fríos

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

Revise el interior de su boca a diario para detectar llagas, enrojecimiento o manchas blancas.

Límpiese la boca con cuidado.

- Lávese los dientes y la lengua después de cada comida y antes de acostarse. Use un cepillo dental con cerdas muy suaves o bolas de algodón.
- Use pasta dental o gel con fluoruro.
- Enjuáguese la boca con la mezcla de bicarbonato de sodio, sal y agua que mostramos a continuación. Evite los lavados bucales comerciales que contienen alcohol.

Los productos Biotene y Oralbalance de Laclede, Inc. son de libre venta. Fabrican pastas dentales, enjuagues bucales, goma de mascar y gel humectante no abrasivos y para humectar.

Si usa dentadura postiza, debe sacarla y enjuagarla por separado. Si la dentadura es acrílica use una solución que contenga hipoclorito de sodio. Si la dentadura es de metal use una solución que contenga clorexidine. Si tiene la boca seca o irritada use la dentadura postiza el menor tiempo posible.

Cada 3 horas a lo largo del día, mezcle:

1 taza de agua tibia

1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio

1/8 de cucharadita de sal

Haga buches en la boca con pequeños sorbos. Luego enjuáguese con agua.

Mantenga la boca y los labios húmedos.

Use un protector labial humectante.

Beba sorbos de agua o chupe hielo picado.

Beba usando un popote.

Use mentas de xylitol y pastillas de olmo para aumentar la producción de saliva, reducir las bacterias nocivas en la boca y para fortalecer el recubrimiento protector de la boca y la garganta.

CAMBIOS EN LA BOCA Y LA GARGANTA

Los alimentos que pueden ayudar cuando la boca está adolorida:

- Elija alimentos que son suaves y fáciles de tragar. Cuando su boca está adolorida, intente comer cereales cocinados, puré de papas y huevos revueltos.
- hielo picado
- alimentos húmedos fríos como frutas y helados
- Humedezca los alimentos con mantequilla, margarina, caldo de carne o salsas.
- Sumerja los alimentos tostados en leche o en té.
- atoles, postres batidos
- paletas de nieve, batidos, licuados y granizados
- Machaque, licúe o triture las frutas y vegetales en licuadora.

Evite lo que puede lastimar su boca:

- jugo de naranja, limón, tomate o toronja
- alcohol, cerveza, vino
- alimentos picantes, crujientes, tostados
- alimentos o bebidas con azúcar como los dulces y bebidas gaseosas
- el consumo de cigarrillos u otros productos del tabaco

Suplementos: Según su tratamiento para el cáncer, su médico naturópata recomendará algunos suplementos para prevenir o disminuir la intensidad de los cambios en la boca y la garganta. Si su tratamiento contra el cáncer es uno que probablemente causará cambios considerables en su boca y garganta, asegúrese de ir a cita con su médico naturópata antes del inicio de su tratamiento para iniciar con las estrategias preventivas antes de que empiecen los efectos secundarios.

Síntomas asociados con los cambios en la boca y garganta que deben evaluarse:

- dificultad para comer o tragar
- llagas o secciones adoloridas en la boca
- llagas en los labios o en la boca

NAÚSEAS Y VÓMITO

Las náuseas causan malestar estomacal con la sensación de querer vomitar. El vómito causa que se devuelva por la boca.

Consejos de su equipo de atención del cáncer

El control de las náuseas y el vómito

- Aumente el consumo de líquidos a 3 litros diarios el día antes de su tratamiento. Tome sorbos de agua a lo largo del día si le cuesta tomarse un vaso lleno a una vez. Las paletas de nieve, el té, las barras de frutas congeladas, la gelatina y las sopas a base de caldo también son líquidos.
- Use sus medicinas contra las náuseas tal como se las recetaron antes de ir a su tratamiento. Tome ondansetron para las náuseas en caso necesario. Si sigue con náuseas 30 minutos después de tomarse el ondansetron, puede tomar prochlorperazine u otra medicina recetada contra las náuseas.
- La actividad a veces empeora las náuseas. Le puede ayudar el descanso después de las comidas, manteniendo la cabeza elevada.
- Duerma durante las horas en las que tiene o anticipa que tendrá náuseas. Si está con náuseas al despertar, tome medicina para las náuseas y descanse en la cama por 30 minutos a 1 hora antes de levantarse.
- El aire fresco o una distracción de su agrado, como la música, una película o un pasatiempos que le ayude a estar relajado, pueden ayudarle.

Las comidas

- Puede comer normalmente antes de ir a su tratamiento.
- Coma lentamente, mastique bien sus alimentos, y hágase limpieza bucal antes y después de las comidas.
- Coma comidas pequeñas frecuentes (5-6 veces al día). A veces un estómago vacío empeora las náuseas.
- Tome suplementos nutritivos altos en calorías recomendados por el médico o el dietista.
- Si le molesta el olor de los alimentos cuando se están cocinando, pídale a otras personas que cocinen en las casas de ellos, u ordene los alimentos a domicilio.
- Pruebe cocinar alimentos que no tienen olores fuertes y que se cocinen con rapidez, por ejemplo; los huevos revueltos, las tostadas francesas, los panqueques, la avena, el cereal cocido de trigo, los coditos de pasta con queso, los fideos y el puré de papas.
- Algunos prefieren los alimentos a temperatura ambiente o fríos, por ejemplo: melón, uvas, melocotones enlatados, cereal frío, ensalada de huevo duro, batidos o licuados.
- Los alimentos secos como las galletas de soda, el cereal seco, el pan tostado y los pretzel pueden ser apetecidos.
- Evite los alimentos grasosos, con mucho condimento o muy dulces.
- Los alimentos blandos de sabor simple como el puré de papas, la salsa de manzana,

NAÚSEAS Y VÓMITO

la nieve, las galletas de soda, el pan tostado y las frutas frías son más toleradas.

- Intente comer alimentos con alto contenido de potasio como los aguacates, bananos, naranjas, albaricoques, melón, dátiles, higos, leche, ciruela pasa, papas, pasas y jugo de tomate.
- El jengibre ayuda mucho. Pruebe tomar té de jengibre o una bebida casera hecha a base de jengibre.

Los síntomas asociados con las náuseas y el vómito que deben evaluarse:

Favor de llamar al enfermero al (574) 364-2888 si sus medicinas para las náuseas no están teniendo efecto o si tiene los siguientes síntomas por primera vez, o los síntomas empeoran:

- náuseas y vómitos por 24 horas
- disminución en la cantidad de orina
- mareo
- debilidad
- estreñimiento

Los días de su tratamiento:

- La respiración profunda y la meditación le ayuda a algunas personas a estar relajadas antes del tratamiento.
- Esté atento a las horas en que su estómago recibe mejor la comida y los líquidos. Algunas personas se sienten mejor si comen un poco antes del tratamiento. Otras se sienten mejor si no comen ni toman nada antes del tratamiento.
- La acupuntura o la acupresión pueden disminuir las náuseas y/o el vómito. Hable con su médico naturópata para enterarse sobre la acupuntura y otros métodos que le ayuden a sentirse mejor antes del tratamiento.

Lea sobre algunos alimentos sugeridos en la siguiente página.

NAÚSEAS Y VÓMITO

Estos alimentos y bebidas tienden a ser de fácil digestión:

sopas	bebidas
<ul style="list-style-type: none">• caldo claro, de pollo, res o verduras	<ul style="list-style-type: none">• bebidas gaseosas como la ginger ale• jugo de arándano o de uva• bebidas rehidratantes como Pedialyte®• té• agua
comidas y meriendas	frutas y dulces
<ul style="list-style-type: none">• pollo – a la parrilla o al horno, sin la piel• cereal de arroz o crema de trigo cocinado• galletas de soda o pretzels• avena• pasta o fideos• papas – hervidas y peladas• arroz blanco• pan blanco tostados	<ul style="list-style-type: none">• bananos• fruta enlatada como salsa de manzana, melocotones y peras• gelatina• nieves o paletas de nieve• yogur – simple o de vainilla

CAMBIOS EN LOS NERVIOS

Algunas quimioterapias causan problemas en los nervios. Pueden causar adormecimiento, hormigueo, ardor o debilidad en diferentes partes del su cuerpo. A menudo empieza en las manos o en los pies. Se le llama neuropatía periférica.

Síntomas comunes de los cambios en los nervios:

Dolor

- hormigueo, ardor o debilidad en las manos o pies
- dolor al caminar

Problemas de movimiento

- caídas
- pies o manos adormecidas
- temblores o agitación
- músculos cansados o adoloridos
- dificultad para sujetar o alzar las cosas

Problemas de audición

- dificultad para oír

Problemas estomacales

- estreñimiento o heces secas y duras
- dolor estomacal

Síntomas asociados con los cambios de nervio que deben ser evaluados:

- dolor que no se puede controlar
- pérdida de equilibrio
- aumento de mareo
- aumento de debilidad
- aumento en las caídas

En la siguiente página encontrará consejos de su equipo de atención del cáncer.

CAMBIOS EN LOS NERVIOS

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

Evite las caídas.

- Quite las alfombras de las zonas donde podría tropezarse.
- Instale pasamanos y agarraderas en las paredes y en el baño.
- Ponga alfombras antideslizantes en la tina y en la ducha.
- Use zapatos fuertes que apoyen.
- Apóyese en los pasamanos, en un bordón o andadera.

Proteja sus manos y pies.

- Use guantes de cocina para evitar una quemadura en las manos.
- Antes de bañarse, pídale a alguien que verifique que el agua no esté muy caliente.
- Use zapatos adentro y afuera de la casa.
- Use guantes cuando esté trabajando afuera de la casa o en la cocina.
- Si tiene los pies adormecidos, siéntese y use un espejo para revisarlos a diario, en busca de una cortada o llaga, o pida la ayuda de alguien para revisarlos bien.
- Use compresas de hielo para aliviar las manos y los pies.

Pida ayuda.

- Pida ayuda para abotonarse la ropa, para usar el computador, para abrir frascos o para sujetar una pluma.
- Dése más tiempo para hacer las cosas sin prisa.

Vitaminas/suplementos: Su médico naturópata analizará varias opciones de suplementos para proteger sus nervios durante el tratamiento y para ayudarlos a repararse.

Acupuntura: El tratamiento de acupuntura ha resultado útil en muchos casos de neuropatía. Hable con su médico naturópata para enterarse sobre los beneficios posibles de la acupuntura y lo que puede esperarse con el tratamiento. Los servicios de acupuntura están a su disposición en el centro oncológico a un precio módico.

DOLOR

Es importante crear un plan para tratar el dolor. Si usted tiene menos dolor se sentirá mejor y más fuerte.

Siempre traiga a las citas la lista de todas las medicinas que toma.

Llame al enfermero de oncología si:

- el dolor no está mejorando con las medicinas contra el dolor.
- el dolor empieza muy de pronto.
- por el dolor le cuesta comer, dormir, trabajar o divertirse.
- siente un dolor nuevo.
- la medicina del dolor no está teniendo efecto tan rápidamente o por tanto tiempo como antes lo hacía.

Efectos secundarios comunes de la medicina para el dolor:

- náuseas
- somnolencia
- deposiciones secas o estreñimiento

Mantenga un registro diario de su dolor.

Haga anotaciones diarias sobre su dolor. Esto le ayudará para conversar con su médico o enfermero. Use un cuaderno u hojas por separado para llenar la información que indicamos a continuación.

El dolor es sordo, agudo, quema, punzante, pulsante, o: _____

(Agregue sus propias palabras si éstas no describen su dolor.)

En una escala del 1 al 10 (1 es un dolor mínimo y 10 es un dolor máximo) mi dolor es un: _____

Tengo más dolor cuando: _____

El dolor me impide hacer lo siguiente: _____

El dolor empeora con: _____

El dolor mejora con: _____

DOLOR

Cuando llegue el momento indicado para dejar de tomar la medicina para el dolor, su médico le indicará que tome un poco menos cada día, para que su cuerpo tenga tiempo de acostumbrarse al cambio.

Es posible que necesite más medicina para el dolor, o una medicina diferente.

Es normal que su cuerpo se acostumbre a la medicina para el dolor. En ese caso, ya no tendrá el efecto que antes tenía. A esto se llama tolerancia y le sucede a muchas personas. Si esto le sucede, su médico talvez decida cambiarle la medicina para el dolor o cambie la manera en que la toma.

Usted no se hará adicto si toma las medicinas contra el dolor en la forma indicada y luego se las retiran. No tema pedir más medicina si la que está tomando no le alivia el dolor.

**Esté pendiente de cuánta medicina para el dolor le queda.
Si necesita reabastecer su receta, por favor llame en horas
laborales y espere 24 a 48 horas para que esté lista.**

(574) 364-2888

CAMBIOS EN LA PIEL Y EN LAS UÑAS

Para problemas leves de la piel:

Tenga cuidado con lo que se pone en la piel.

- Solo use jabones suaves para la piel.
- Use lociones y cremas. Pregúntele a su enfermero cuándo debe usarlas.
- No use productos en la piel que contengan alcohol, perfumes o fragancias.

Pregunte cuáles productos o marcas debe usar en la piel.

La farmacia de suplementos naturales en el vestíbulo del centro de oncología tiene lociones preparadas en forma específica para los cambios que suelen darse en la piel durante el tratamiento. Pídale recomendaciones a su médico naturópata.

Preguntas para su equipo de atención:

1. ¿Qué tipo de problemas ameritan una llamada mía?
2. ¿Cuáles marcas de jabones y lociones son las mejores para que yo use?
3. ¿Qué número de FPS (factor de protección solar) debo usar en mi filtro solar y mi protector labial?
4. ¿Tendría menos comezón/picazón en la piel si me doy un baño de avena?
5. ¿Cuáles productos puedo usar para beneficio de las uñas?
6. ¿Cuándo desaparecerán estos problemas?
7. Después de terminar el tratamiento ¿por cuánto tiempo más debo usar filtro solar?

Proteja su piel del sol.

Trate de no exponerse al sol.

Cuando esté al aire libre, siempre use filtro solar y protector labial, o vista pantalones, camisa o blusa de manga larga y un sombrero de ala ancha.

No use camas de bronceado.

Trate su piel con delicadeza.

Es posible que los baños o duchas de agua tibia ayuden. No se bañe por largo rato en agua caliente. En lugar de frotarse la piel, séquese con palmaditas.

A veces ayuda el empolvarse con almidón de maíz. Póngaselo en los dobleces de la piel, como las axilas, detrás de las rodillas y debajo de los senos.

Aféitese con menos frecuencia o deje de afeitarse si tiene la piel adolorida.

Continúa...

CAMBIOS EN LA PIEL Y EN LAS UÑAS

Para problemas leves en las uñas:

Mantenga las uñas limpias y cortas. Consulte con su enfermero antes de hacerse una manicura.

- Use guantes cuando lava los platos, cuando trabaja en el patio o cuando limpia la casa.
- Consulte con su enfermero para enterarse sobre productos que pueden beneficiar sus uñas.

Los síntomas asociados con los cambios de piel y uñas que deben ser evaluados:

- Le empieza una comezón o picazón repentina o aguda.
- Se le forman granos o un sarpullido.

PROBLEMAS DEL SUEÑO

Las personas que están en tratamiento por cáncer a veces tienen cambios en los patrones de sueño o dificultad para dormir.

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

La terapia conductista cognitiva puede ayudarle a identificar o suplantar pensamientos que causan o empeoran los problemas del sueño por medio del aprendizaje de prácticas que promueven el buen dormir. Las estrategias de relajamiento, como el relajamiento muscular, la imaginación dirigida y un diario también suelen ayudar a su mente y a su cuerpo. Pídale guía a su consejero de mente y cuerpo en cuanto a estas estrategias o para que le preste discos compactos de relajamiento.

Establezca buenos hábitos para la hora de acostarse.

- Acuéstese solo cuando tiene sueño y solo en una cama cómoda en una habitación silenciosa y oscura.
- Si no logra dormirse, levántese y regrese a la cama cuando tenga sueño.
- Deje de ver televisión o de usar otros aparatos electrónicos un par de horas antes de acostarse.
- No beba ni coma mucho antes de acostarse.
- Es importante mantenerse activo y hacer ejercicio regular durante el día, pero si lo hace un par de horas antes de acostarse es posible que le cueste conciliar el sueño.

Se le puede recetar medicina para dormir. Su médico puede recetarle medicina para dormir por un período corto de tiempo si las otras estrategias no están teniendo efecto. La medicina para el dolor que se le recete dependerá de su problema específico (le cuesta dormirse o le cuesta permanecer dormido) y también de las otras medicinas que esté tomando.

Consulte a su médico naturópata para que le dé información sobre remedios naturales para el relajamiento y el sueño.

INFLAMACIÓN / EDEMA (retención de líquido)

La inflamación puede ser causada por la quimioterapia, la radiación o la cirugía. Algunos tipos de cáncer o cambios hormonales pueden causar la inflamación.

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

Para la prevención de la inflamación:

Elija ropa cómoda.

- Pregunte sobre las medias/calzetines especiales.
- Vista ropa holgada y zapatos que no queden muy estrechos.

Eleve los pies.

- Siempre que pueda mantenga los pies elevados. Siéntese o recuéstese con los pies sobre un banco o elévelos con almohadas.
- Trate de no estar mucho tiempo seguido de pie ni caminando.

Controle su peso.

- Pésese todos los días a la misma hora.
- Avísele a su médico o enfermero si aumenta de peso.

Evite consumir sal.

- No coma alimentos como papitas, tocineta, jamón o sopas enlatadas. Estas contienen mucha sal (sodio).
- No le agregue sal ni salsa de soya a los alimentos.
- Revise la etiqueta alimentaria para saber si el alimento tiene sodio. Pregúntele a su enfermero cuánta sal puede consumir.

Los síntomas asociados con el edema que deben ser evaluados:

- Le cuesta respirar.
- Tiene el latido del corazón diferente o irregular.
- De pronto tiene inflamación, o la inflamación está peor que antes.
- Aumenta de peso con rapidez.
- No orina u orina poco.

CAMBIOS URINARIOS

Es común que su orina cambie de color o de olor durante la quimioterapia.

Consejos de su equipo de atención del cáncer:

Tome más líquido.

- Tome líquidos como agua, sopa y jugo de arándano 100%. Agréguele agua para diluir el jugo.
- Pregúntele a su médico o enfermero cuántas tazas de agua debe tomar por día. La mayoría de las personas deben tomar por lo menos 8 taza a diario.

Siga tomando líquidos, aunque tenga que orinar con frecuencia. Los líquidos mantienen el buen funcionamiento del cuerpo.

Algunos líquidos empeoran las condiciones de la vejiga.

Hable con su dietista para saber lo que debe dejar de tomar o lo que debe reducir, entre ellas, las bebidas:

- con cafeína, como el café, el té negro y las bebidas gaseosas.
- con alcohol, como la cerveza, el vino, los cocteles preparados y el licor.

Hable con su médico naturópata si tiene infecciones del tracto urinario frecuentes o recurrentes. Hay suplementos y probióticos que le pueden beneficiar.

Los síntomas asociados con los cambios urinarios que deben ser evaluados:

- temperatura de 100.5° F (38° C) o más alta
- escalofríos
- sangre en la orina o no puede orinar
- dolor o ardor cuando orina



LISTA DE MEDICAMENTOS

nombre	dosis	indicaciones	fecha en que fue recetado

LISTA DE MEDICAMENTOS

nombre	dosis	indicaciones	fecha en que fue recetado

CALENDARIO PLANIFICADOR

¿Por qué debo usar este planificador de calendario?

1. Su horario diario se encuentra lleno de cita médicas, segundas opiniones, reuniones del grupo de apoyo, horarios de los medicamentos, citas con el salón de pelucas, una clase de estiramiento, etc. ¿Cierto?
2. Los médicos suelen decirle que vuelva para una cita dentro de cierto número de días o semanas y tendrá que estar consultando con los apuntes de sus citas previas para entonces programar otras.
3. Es difícil encontrar su horario de medicamentos cuando está combinado con el horario de los entrenamientos del fútbol de su hijo o con sus reuniones de negocios.

Consejos

- Los calendarios están en blanco para que usted pueda empezar sus anotaciones a partir del mes de su diagnóstico. Use el calendario adjunto para llenar las fechas que inicien con su primer mes de diagnóstico.
- Por favor observe que las fechas programadas de sus tratamientos podrían variar.
- Use esta sección para mantener una lista actualizada de sus medicamentos, todas sus citas y las anotaciones de sus síntomas.

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

MES:

AÑO:

domingo	lunes	martes	miércoles
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha
fecha	fecha	fecha	fecha

Recuerde sacar sus citas de seguimiento y tomarse las medicinas según las indicaciones de su médico.

jueves	viernes	sábado	NOTAS
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<input type="text" value="fecha"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



EL REGISTRO DE MIS SÍNTOMAS

Anote los síntomas que tiene en las siguientes páginas, calificándolos de 1 a 5, e informe a su médico de ello. Al anotar la fiebre y el peso, anote su medición. Es importante mostrarle a su médico si existe algún patrón y preguntarle cómo puede aliviarse.

Use esta lista como guía:

- dolor de hueso
- estreñimiento
- depresión
- diarrea
- mareo
- agotamiento
- fiebre
- dolor de cabeza
- incontinencia
- inflamación de pierna o brazo por linfodema
- pérdida de memoria
- dolor muscular
- náuseas
- falta de apetito
- adormecimiento/hormigueo
- dolor
- dolor, frecuencia o urgencia urinaria
- aumento de peso
- pérdida de peso

REGISTRO DE SÍNTOMAS

SÍNTOMAS	nauseas							
	dolores de cabeza							

Anote sus síntomas y califíquelos:

5 = el que más le afecta 1= el que menos le afecta

Para registrar la fiebre o el peso, anote los números exactos abajo.

FECHA

CALIFICACIÓN

2/4	3	5						
2/5	5	5						

REGISTRO DE SÍNTOMAS

SÍNTOMAS								
----------	--	--	--	--	--	--	--	--

Anote sus síntomas y califíquelos:

5 = el que más le afecta 1 = el que menos le afecta

Para registrar la fiebre o el peso, anote los números exactos abajo.

FECHA

CALIFICACIÓN

REGISTRO DE SÍNTOMAS

SÍNTOMAS								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Anote sus síntomas y califíquelos:
 5 = el que más le afecta 1= el que menos le afecta
 Para registrar la fiebre o el peso, anote los números exactos abajo.

FECHA

CALIFICACIÓN

REGISTRO DE SÍNTOMAS

SÍNTOMAS								
----------	--	--	--	--	--	--	--	--

Anote sus síntomas y califíquelos:

5 = el que más le afecta 1 = el que menos le afecta

Para registrar la fiebre o el peso, anote los números exactos abajo.

FECHA

CALIFICACIÓN

REGISTRO DE SÍNTOMAS

SÍNTOMAS								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Anote sus síntomas y califíquelos:
 5 = el que más le afecta 1= el que menos le afecta
 Para registrar la fiebre o el peso, anote los números exactos abajo.

FECHA

CALIFICACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL TRATAMIENTO

¿Puedo conducir el auto cuando voy al tratamiento?

Sí, a menos que su médico le haya indicado que no puede. Sin embargo, es mejor que otra persona lo lleve a sus primeras sesiones de tratamiento y lo recoja después, por si llegase a tener una reacción alérgica o efectos secundarios. Si después de un par de tratamientos se siente bien para conducir, puede seguir haciéndolo.

¿Puedo comer antes del tratamiento?

No es necesario estar en ayunas antes de los análisis de laboratorio o los tratamientos en el centro de oncología a menos que alguien le haya dicho que deba ir en ayunas.

El propio día del tratamiento, puede desayunar o almorzar como acostumbra antes de salir camino a su cita. Es poco probable que el alimento antes de su cita le cause malestar.

Mientras esté aquí para recibir tratamiento, puede ordenar una comida gratuita de la cafetería. También puede traer alimentos o meriendas de su casa. Si alguien lo acompaña, esa persona puede traer su propio almuerzo o comprarlo por \$5.35 (pago con tarjeta de crédito o efectivo) y la cafetería se lo llevará a la sala de infusiones. Siempre hay bebidas y meriendas gratuitas disponibles en la sala de infusiones para los pacientes y sus familiares y amigos.

¿Puedo tomarme los medicamentos recetados antes de ir al tratamiento?

Sí, por favor tómese sus medicamentos recetados siguiendo sus indicaciones normales.

No es necesario tomarse su medicina contra las náuseas antes de la infusión, a menos que ya esté con náuseas. Su enfermero de infusiones le dará medicina contra las náuseas antes del tratamiento.

Si está tomando medicamentos para el dolor u otros que TALVEZ deba tomar durante su estadía aquí, por favor tráigalos. Si tenemos que solicitar medicamento para el dolor para usted mientras esté con nosotros, es posible que tenga que esperar un buen rato, ya que ese proceso no es muy ágil.

Por favor traiga una lista actualizada de los medicamentos que toma en casa cada vez que venga, sea que tenga cita con el médico o el enfermero médico, o que venga para un análisis de laboratorio o para la quimioterapia.

Favor de avisarle a su enfermero de infusiones cuáles medicinas ha tomado antes de su llegada al centro de oncología Center for Cancer Care.

¿Puedo llevar a familiares o amigos a mi sesión de tratamiento?

Sí. Sin embargo, para brindarle un ambiente seguro y de sanidad a TODOS nuestros pacientes, limitamos las visitas a 1 persona a la vez en la sala de infusiones. No se permite la presencia de bebés ni niños en la zona de las infusiones.

¿Qué debo hacer durante mi tratamiento de infusiones?

Puede usar su teléfono celular en el centro oncológico Center for Cancer Care. Por favor manténgalo en modalidad de silencio durante las citas con el personal médico.

También puede traer libros, cartas, computadores portátiles u otras actividades para ocupar su tiempo mientras recibe su tratamiento. La sala de infusiones también tiene revistas, y cada silla tiene su propio televisor. Hay material para colorear disponible. Usted puede pedirlo si le interesa.

Por favor hágale todas sus preguntas a los médicos durante su cita con ellos.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA FACTURACIÓN Y EL SEGURO MÉDICO

En el centro oncológico Goshen Center for Cancer Care, creemos que nuestra razón para existir es el servicio a nuestros clientes. De hecho, nuestra meta es ir más allá de las expectativas de nuestros clientes. Las preguntas respecto a los cobros y el seguro médico tienden a ser un tema que desanima y preocupa a los pacientes. Para cualquier consulta sobre la facturación o el seguro médico, sírvase llamar al consejero financiero al paciente al (574) 364-2352 o llame al número de teléfono en el estado de cuentas. Haremos todo lo que esté en nuestras manos para responder sus preguntas y ayudarlo.

¿Qué debo llevar a mi primera cita con el consejero financiero al paciente?

Siempre que se reúna con el consejero financiero al paciente de Goshen Center for Cancer Care lleve sus tarjetas de seguro médico actualizadas y la información de la cobertura de recetas médicas. Tenga en mente que debemos saber si su seguro médico cambia.

¿Cómo puedo saber lo que cubre mi seguro médico?

Muchos planes de seguros médicos requieren de una autorización previa para una admisión hospitalaria y para algunos procedimientos ambulatorios. Para estar seguro que los servicios serán cubiertos por su plan de seguros médico y que no habrá atraso en el proceso de admisión en un hospital, por favor consulte con su compañía de seguros médicos para verificar que su cita será cubierta bajo su plan actual. Es su responsabilidad asegurarse de cumplir con los requisitos previos a la autorización. Por favor verifique que nuestro hospital forme parte de la red de servicios médicos de su compañía de seguros médicos.

¿Qué tipo de cobros podría recibir?

El centro oncológico Goshen Center for Cancer Care brinda atención en cooperación con otras entidades de atención médica que cobran sus servicios por separado, entre ellas:

- Goshen Health Emergency Room Physicians (médicos de emergencias)
- Goshen Health Radiology (radiología)
- Anesthesia Billing (anestesia)
- Goshen Hospital (Hospital de Goshen)
- Goshen Physicians (consultorios de médicos)
- Laboratory Services (laboratorio)



PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA SALUD EMOCIONAL

Me estoy sintiendo abrumado. ¿Qué puedo hacer para lidiar mejor con esto?

El cáncer cambia las vidas de las personas. El estrés emocional puede ser abrumador, pero nadie tiene que lidiar a solas con él.

Consejos para ayudar a aliviar el estrés emocional:

- Piense en forma creativa sobre quiénes forman su red de apoyo: sus seres queridos, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, el clero y su equipo de atención de cáncer. Avísele a las personas a su alrededor cómo pueden apoyarle.
- La mayoría de las personas se sienten mejor cuando saben lo que pueden esperar. Tienen menos temor cuando aprenden sobre el cáncer y las opciones de tratamiento. Avíseles a sus profesionales en salud cuando usted no entiende lo que le están diciendo o cuando quiere más información sobre algo.
- Preste atención a lo que disfruta hacer a diario. Puede ser algo tan sencillo como el tomar café en la mañana, el sentarse con una mascota, o la conversación con un amigo. Estas pequeñas actividades cotidianas pueden brindarle bienestar y placer.
- Haga las cosas que para usted tienen valor. Cada persona tiene cosas especiales, pequeñas o grandes, que le dan significado a su vida. Para usted podría ser la visita a un jardín en su ciudad o pueblo. Puede ser la oración en una capilla en especial. O podría ser un juego de golf u otro deporte que ama. Sea lo que sea, siempre que pueda, elija las cosas que le producen gozo.

¿Cómo sé si mi depresión o ansiedad son algo de más gravedad?

Aunque es normal o de esperar algo de estrés cuando se tiene cáncer, se debe prestar atención a algunas cosas que debe informarle a su equipo de atención del cáncer. Si usted o alguien cercano a usted está pasando por alguno de los siguientes problemas, por favor busque ayuda cuanto antes:

- pensamientos o planes de suicidio o de hacerse daño
- sensación de tanta tristeza que piensa que no podrá someterse al tratamiento
- falta de interés en las actividades usuales. muchos días
- incapacidad de sentir placer por las cosas que antes disfrutaba
- emociones que interfieren con sus actividades cotidianas y que duran más de unos días.

El equipo de atención del cáncer parece estar concentrado en su salud física, pero a la vez está concentrado en su salud emocional. Manténgales informados y pendientes de su salud emocional.

Me siento desesperado. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

Nadie está alegre todo el tiempo; a la vez, la esperanza es una parte normal y positiva de su experiencia con el cáncer.

Consejos prácticos para cultivar la esperanza:

- Mire más allá de su cáncer. No limite lo que le gusta hacer solo porque tiene cáncer. Planifique sus días como siempre lo ha hecho. Muchas personas se sienten mejor cuando están ocupadas.
- Busque razones para encontrar esperanza. Encuentre esperanza en la naturaleza o en sus creencias religiosas o espirituales. Encuentre esperanza en las historias de las personas con cáncer que viven vidas activas.
- Anote su ensación de esperanza y hable de ello con otras personas.

¿Qué pueden hacer las personas que quieren ayudar a un ser querido a lidiar con el cáncer?

Es importante darse cuenta que el cáncer es una enfermedad familiar. En otras palabras, afecta a toda la familia, no solo al paciente. A pesar de que los cuidadores no tienen cáncer en sus cuerpos, sufren los aspectos emocionales, sociales y espirituales de la enfermedad. La investigación muestra que no es inusual que los familiares vivan tanto sufrimiento emocional como el paciente.

Consejos prácticos para los seres queridos:

Comuníquense - Una de las funciones más importantes del cuidador es la comunicación abierta con la persona que tiene cáncer. Elijan un tiempo que les conviene a los dos para hablar. Asegúrele que él o ella será parte de todas las conversaciones y decisiones. Esté abierto a los sentimientos y opiniones de la persona y dense suficiente tiempo para explicar a fondo los sentimientos.

Acepte las limitaciones de una persona que sufre una enfermedad grave. La persona que acaba de pasar por la quimioterapia tal vez no pueda disfrutar del sabor de un alimento que usted se esforzó tanto por preparar. O la persona que esté tomando medicamento contra el dolor tal vez no observe todas las pequeñas cosas que usted está haciendo. Además, esté pendiente de que tal vez tengan que cambiar las tareas del cuidado cuando se den cambios en la salud de la persona.

Tome en cuenta a la persona con cáncer para que pueda participar de las actividades significativas o placenteras. Si la persona con cáncer ya no puede participar activamente en las actividades que él o ella disfruta, busque otras formas de animarlo a participar. Es importante ayudarle a la persona a mantenerse en contacto con el mundo que existe más allá del cáncer para que tenga algún sentido de la normalidad.

PRECAUCIONES DURANTE EL TRATAMIENTO

La seguridad en el hogar mientras está recibiendo tratamiento

¿Qué se recomienda para el control de las excreciones del cuerpo después del tratamiento?

La medicina de la quimioterapia es liberada durante **aproximadamente 48 horas** después del final de su tratamiento. Para la protección personal y de sus seres queridos de la exposición, siga estas indicaciones:

- Luego de usar el inodoro, baje la tapa y jale la cadena dos veces. Los hombres deben orinar sentados para evitar el salpique.
- Luego de usar el inodoro, lávese bien las manos con agua y jabón. Si hubo salpique en su piel, lave la zona con agua y jabón.
- Use guantes cuando limpia el inodoro o cualquier salpique de orina, heces, vómito, cambio de pañal o de toallas por incontinencia. Luego, lávese las manos primero con los guantes puestos. En seguida deseche los guantes en el basurero y lávese las manos de nuevo.
- Si usa una bacinilla o un orinal, use guantes mientras vacía el contenido cerca del agua en el inodoro para evitar el salpique. Con los guantes puestos, lave el recipiente con jabón y agua después de cada uso.
- Los pañales pueden botarse con la basura normal.
- Si tiene una ostomía, use guantes cuando lo vacía y lave la bolsa de colección una vez al día con agua y jabón.

¿Debo lavar mi ropa en una forma diferente?

Para el manejo de los desechos o la ropa que han estado en contacto con la quimioterapia o los líquidos corporales en las 48 horas después del tratamiento:

- Use guantes para el manejo de la basura y la ropa contaminada. Lávese las manos antes y después de quitarse los guantes.
- La basura contaminada puede desecharse en bolsas especiales (si le dieron) o en doble bolsa plástica a prueba de derrames.
- En la medida de lo posible, lave la ropa contaminada de inmediato. Si no es posible, colóquela en una bolsa plástica a prueba de derrames y lávela tan pronto como pueda.
- Lave la ropa contaminada separada de otra ropa, con el detergente de ropa y la temperatura del agua que siempre usa.

¿Voy a causarle daño a alguien si los toco mientras estoy en tratamiento?

Los abrazos y los besos son seguros para usted y su pareja o sus familiares. Puede visitar, sentarse, abrazar y besar a los niños que forman parte de su vida. Puede estar cerca de mujeres embarazadas, aunque (en la medida de lo posible) ellas no deben limpiar sus líquidos corporales después de que usted reciba el tratamiento. Usted puede compartir el baño con otras personas. Si hay salpique de líquidos corporales en el inodoro, limpie la zona con guantes, agua y jabón antes de que otros usen el inodoro.

¿Qué tan importante es el lavado de manos?

El lavado de manos es una de las intervenciones más importantes para el control y la prevención de la diseminación de una infección.

El lavado de manos:

- Humedezca las manos con agua tibia.
- Frote las manos cubriendo todas las superficies de las manos y los dedos, por 15 segundos, para crear espuma.
- Enjuáguese las manos por completo.
- Séquese las manos con una toalla seca.

Lávese las manos después de:

- la comida o la manipulación de alimentos
- el uso del inodoro
- el estornudo, la tos o el soplado de nariz
- el contacto con mascotas
- el contacto con las manos de personas que están enfermas
- el cambio de pañales
- el manejo de carnes, pescado o aves crudas

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Cuando está bajo tratamiento por cáncer, el sistema inmunológico puede verse comprometido. La seguridad de los alimentos siempre es importante, y durante el tratamiento, también lo es. Las siguientes directrices ayudan a reducir la exposición a los agentes patógenos de transmisión alimentaria. Con las siguientes prácticas relativas a los alimentos, los pacientes y cuidadores pueden reducir el riesgo de una enfermedad que puede ser transmitida por los alimentos. La mejor manera de reducir su riesgo de una infección es el lavado frecuente de manos.

¿Qué es un régimen alimentario neutropénico? ¿Todos los pacientes bajo tratamiento deben seguir esa dieta?

El régimen alimentario neutropénico es una dieta cuyo objetivo específico es la reducción de todo alimento que pueda contener bacterias. En la actualidad no existe evidencia de que los pacientes que siguen la dieta neutropénica tienen menos infecciones o enfermedades de transmisión alimentaria que los que siguen las directrices generales de la seguridad con los alimentos. A menos que su médico le pida en forma específica que siga la dieta neutropénica (la eliminación de toda fruta y vegetal fresco, el yogur, las nueces crudas, etc.) siga con su dieta normal y esté pendiente de las prácticas de seguridad de los alimentos.

¿Qué es la seguridad de los alimentos? ¿Todos los pacientes deben seguir esas directrices mientras estén bajo tratamiento?

La seguridad de los alimentos es una forma de manipulación, preparación y almacenamiento de los alimentos a fin de evitar la enfermedad transmitida por los alimentos. Todos deben seguir las directrices de la seguridad de alimentos a continuación.

¿Tengo que lavar las frutas y verduras aunque sean orgánicas?

Sí. Todas las frutas y verduras (sean orgánicas, naturales o regulares) pueden tener bacterias y otros organismos peligrosos que pueden transmitir una enfermedad alimentaria. La contaminación bacteriana puede ocurrir en los campos de cultivo por el uso de los fertilizantes naturales (como el estiércol de los animales) o por el contacto humano mientras se cosecha, se transporta y se manipula en la tienda. El término “orgánico” o “natural” hace referencia al método de cultivo que no usa fertilizantes o pesticidas químicos; no tiene relación alguna con el estado higiénico de los productos agrícolas.

Recomendaciones para la seguridad alimentaria:

Frutas, verduras, vegetales y hierbas

Siga las siguientes directrices para el manejo de todo producto fresco (orgánico, o natural, o regular):

- Enjuáguelos plenamente con agua corriente limpia antes de usarlos o cocinarlos, aún los productos que vaya a pelar (bananos, melones, naranjas). No lave las frutas y vegetales con jabón, detergente ni soluciones a base de cloro. Los productos pueden absorber estos productos de limpieza.

- Los enjuagues comerciales para frutas y verduras (como Fit© Fruit o el atomizador de verduras) no son necesarios ya que no se ha demostrado que sean más efectivos que el lavado con agua corriente para la remoción de las bacterias.
- Restriegue los productos con tierra visible o con cáscara o piel gruesa o áspera (como las papas o el melón) con un cepillo limpio para vegetales.
- Enjuague los vegetales con hojas (lechuga, espinacas, repollo) cada hoja por separado, con agua corriente.
- Las ensaladas empacadas y los demás productos que digan que han sido prelavados, también deben enjuagarse con agua corriente con un colador. Verifique la fecha de vigencia
- Deseche las frutas y vegetales que estén babosos o enmohecidos.

Carnes, aves, pescado y huevos

- Toda carne, ave y pescado debe ser bien cocida u ordenada bien cocida. Evite las carnes término medio y los mariscos crudos.
- Los huevos siempre deben ser cocidos hasta que la yema esté firme. Evite los huevos crudos y pasados por agua.

Asegúrese de que todo jugo, cidra, ponche de huevo, leche, miel de abeja y queso esté pasteurizado.

Otros consejos prácticos:

- Almacene los alimentos fríos a menos de 40°F y los alimentos calientes a más de 140°F. El mejor método de verificación es el uso de un termómetro para alimentos.
- Los alimentos deben recalentarse hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.
- Descongele la carne en el refrigerador, no en el fregadero ni sobre el mostrador de la cocina.
- Lávese las manos y las superficies donde se preparan los alimentos, con cuidado (cuchillos, tablas de picar) antes y después de la preparación de los alimentos, en especial después de manipular carne cruda.
- Use una tabla de picar para uso exclusivo de carne, y otra para frutas y verduras.
- Deseche los sobros que han estado en el refrigerador por más de 7 días.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL EJERCICIO

¿Puedo hacer ejercicio cuando estoy en el período activo de tratamiento?

Sí. Entre los beneficios del ejercicio físico en forma regular, están:

- Fortalece el sistema inmunológico y aumenta la actividad de las células que regularmente combaten el cáncer.
- Reduce la pérdida de la masa muscular (masa corporal magra) que lleva a la reducción del peso y de la actividad en forma dramática.
- Mejora el desempeño de las actividades cotidianas.
- Mejora la tolerancia a la actividad.
- Mejora la resistencia.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Mejora la fuerza.
- Mejora la estabilidad de la postura corporal.
- Mejora los hábitos intestinales.
- Aumenta la flexibilidad.
- Promueve el bienestar psicológico.
- Reduce la depresión y la sensación de desesperanza.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Fortalece la autoestima.

Recomendaciones generales de actividad

Trate de mantener un estilo de vida lo más normal posible. Defina como prioridad la continuidad de toda actividad que realmente disfrute, sea sacar a pasear al perro o el trabajo en el jardín.

Sea bondadoso consigo mismo y escuche a su cuerpo. Un descanso o una siesta por la tarde, balanceado con la actividad puede beneficiarle.

Es un mito el dicho: ¡Si el ejercicio no duele, no ayuda! Si una actividad o un movimiento le maltrata o le causa dolor, elimínelo hasta que pueda conversarlo con su profesional médico.

Aún en los días más difíciles, comprométase a cumplir con actividades sencillas, como el escribir cartas o el vestirse solo.

Los principios de la conservación de la energía

Trabaje-descanse-trabaje-descanse: Un ritmo lento y constante del trabajo, con períodos cortos de descanso es lo mejor. No trabaje con tanta intensidad que luego se sienta agotado.

Pesado-liviano-pesado-liviano: Piense cuál es la mejor hora para cada actividad. Si se siente mejor en la mañana, planifique la actividad pesada para esa hora y deje la actividad más liviana para la tarde.

Organice las zonas de trabajo: Mantenga orden y aseo en las zonas para evitar la pérdida de tiempo en la búsqueda de cosas y la necesidad de una limpieza profunda.

Planifique la ubicación para trabajar y almacenar: Para eliminar la necesidad excesiva de agacharse, inclinarse y alcanzar, guarde las cosas en el sitio donde serán usadas. Por ejemplo, las cosas que se usan con frecuencia no deben estar guardadas en un lugar muy alto o muy bajo.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LOS ANÁLISIS

¿Por qué debo hacerme un análisis de sangre CCS - Conteo completo sanguíneo?

La quimioterapia ataca las células de cáncer que se dividen con rapidez, pero no puede diferenciar entre las células normales y las células cancerosas. La quimioterapia puede matar otras células de división rápida que se encuentran en su médula ósea. Es importante que antes de darle el tratamiento evaluemos la salud de esos órganos por medio de este análisis sanguíneo.

Los componentes sanguíneos

La sangre está formada por dos componentes principales: el plasma y las células. El plasma es la parte líquida de la sangre en la que las células formadas están suspendidas. El plasma está formado por agua, proteínas plasmáticas (algunas son: la albúmina de suero, la globulina y el fibrinógeno) y otros componentes. El plasma representa más de la mitad de la totalidad del volumen sanguíneo.

Entre las células de sangre están los eritrocitos (los glóbulos rojos), los leucocitos (los glóbulos blancos), y los trombocitos (las plaquetas).

Las células sanguíneas son producidas en la médula ósea por medio de un proceso llamado hematopoyesis. La producción de los glóbulos rojos está regulada por la eritropoyetina, una hormona liberada por los riñones. Cuando el nivel de oxígeno de la sangre es bajo, la eritropoyetina estimula a la médula ósea para que produzca más glóbulos rojos.

¿Qué se analiza en el conteo completo sanguíneo (CBC)?

CBC - El análisis CBC analiza la cantidad de: glóbulos rojos, hemoglobina, hematocrito, reticulocitos, el volumen corpuscular medio, la hemoglobina corpuscular media, y la concentración de hemoglobina corpuscular media y las plaquetas.

WBC (conteo de glóbulos blancos / leucocitos): Se generan de las células madres en la médula ósea. Una función de los glóbulos blancos es la respuesta ante una inflamación o lesión.

Neutrófilos: Su función es la destrucción e ingesta de bacterias.

Eosinófilos: Aumentan en número cuando existe una reacción alérgica e inflamatoria, o una infección por parásitos.

Basófilos: También se les llama mastocitos. Los basófilos se encuentran en la piel y en el tracto gastrointestinal y el respiratorio. Contienen heparina e histamina y se cree que están relacionados con el proceso alérgico y de estrés.

Monocitos: Son células fagocíticas que remueven las materias extrañas como las células muertas o lesionadas, los microorganismos y otras partículas del sitio de la lesión, en particular cuando hay una infección viral o bacteriana.

Linfocitos: Las células B y T son los dos tipos principales de linfocitos, que luchan contra las infecciones virales. Los linfocitos tienen una función predominante en la formación de las inmunoglobinas (inmunidad humoral) y también crean inmunidad celular.

RBC Glóbulos rojos: El número de eritrocitos en 1 milímetro cúbico de sangre entera. El conteo RBC puede estar bajo debido a una deficiencia de hierro, a la pérdida de sangre, a la hemólisis y a la supresión de la médula ósea. El aumento se puede dar cuando una persona se traslada a un sitio de mayor altitud o después de un ejercicio físico prolongado, y también puede ser reflejo del intento del cuerpo de compensar por la hipoxia.

HGB Hemoglobina: Es el pigmento rojo de las células que transportan oxígeno. Hay millones de moléculas de hemoglobina en cada glóbulo rojo. Este componente de la sangre lleva oxígeno desde los pulmones hacia los tejidos del cuerpo. La disminución de la hemoglobina ocurre por las mismas razones que causan la disminución de los glóbulos rojos.

HCT Hematocrito: Este análisis mide el volumen de células en relación porcentual al volumen total de células y plasma en la sangre entera.

MCV Volumen corpuscular medio: Mide el tamaño promedio de los glóbulos rojos.

MCH Hemoglobina corpuscular media: Es el peso promedio de la hemoglobina por glóbulo rojo.

MCHC Concentración de hemoglobina corpuscular media: Es la concentración promedio de hemoglobina por eritrocito.

RDW Amplitud de distribución eritrocitaria: Es una medida que estima en forma cuantitativa la uniformidad del tamaño individual de los glóbulos rojos.

PLT Plaquetas (trombocitos): Son pequeños elementos formados en la médula ósea. En realidad, son fragmentos del citoplasma del megacariocito (la célula precursora a la plaqueta). Las plaquetas ayudan al control del sangrado. El conteo de plaquetas solo mide el número de plaquetas, no su funcionamiento.

¿Por qué es necesario hacerme un análisis sanguíneo CMP (prueba metabólica completa)?

La quimioterapia puede causar mayor estrés a los órganos del cuerpo como los riñones y el hígado; por eso es de suma importancia que evaluemos la salud de estos órganos por medio de este análisis sanguíneo antes del tratamiento.

Una prueba metabólica completa (CMP) es un análisis sanguíneo que brinda información sobre:

- el funcionamiento del hígado y los riñones
- los niveles de azúcar (glucosa) y proteína en la sangre
- el balance de electrolitos y líquido en el cuerpo

Glucosa: Es un tipo de azúcar que el cuerpo usa como energía.

Calcio: Tiene una función importante en la contracción muscular, la transmisión de mensajes a través de los nervios, y la liberación de hormonas.

Albumina y proteína total en la sangre: Son necesarias para la construcción y el mantenimiento de los músculos, la sangre y el tejido de los órganos. La CMP mide en forma específica la albumina (la proteína en la sangre producida por el hígado), y a la vez, la cantidad de proteínas en la sangre.

Sodio, potasio, dióxido de carbono y cloruro (electrolitos): Ayudan a regular los niveles de líquido en el cuerpo. También forman parte de la función de la regulación del ritmo cardíaco, la contracción muscular y la función cerebral.

BUN – Nitrógeno ureico en la sangre y creatinina: Nitrógeno ureico en la sangre y creatinina: son productos de desecho que los riñones filtran y sacan de la sangre.

ALP – fosfatasa alcalina, ALT – alanina aminotransferasa, AST - aspartato aminotransferasa y bilirrubina: La ALP, ALT y AST son enzimas del hígado; la bilirrubina es producida por el hígado.



PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LAS DIRECTRICES ANTICIPADAS

(Crédito: American Cancer Society)

Nuestros consejeros de mente y cuerpo están a su disposición para ayudarle a llenar sus directrices anticipadas.

¿Qué es un estado terminal?

Una afección o un estado terminal es una enfermedad irreversible que en futuro cercano resultará en la muerte o en un estado de inconciencia permanente del cual es poco probable que la persona se recupere. Algunos ejemplos de afecciones terminales son los cánceres avanzados, la insuficiencia de varios órganos, el infarto cardíaco masivo y un derrame. En muchos Estados, se define una afección terminal como una enfermedad debido a la cual el paciente morirá a corto plazo, sea que se le dé tratamiento o no. Estas definiciones a veces complican y retrasan la aplicación de un testamento médico en vida.

¿Qué es un tratamiento médico de prolongación de la vida?

En la mayoría de los casos, el tratamiento médico de prolongación de la vida es toda intervención mecánica o artificial que sustenta, restaura o sustituye una función vital del cuerpo, y de este modo prolonga el proceso de muerte de un paciente con enfermedad terminal. En cada Estado del país existen diferentes definiciones respecto a esto, de modo que se le recomienda que se entere sobre cómo lo define su Estado. Entre las intervenciones médicas para prolongar la vida, están:

- la RCP – La resucitación cardiopulmonar
- la respiración artificial (puede ser la respiración boca a boca, la ventilación manual, un ventilador o respirador, una máquina para respirar, que mete aire soplado dentro de los pulmones)
- las medicinas para mantener la presión arterial y la función cardíaca
- la nutrición o hidratación artificial (alimento líquido o líquidos administrados por un tubo al estómago, o por una vena) *
- la diálisis (un proceso que suplanta la función normal de los riñones)
- algunos procedimientos quirúrgicos (como la amputación, la colocación de una sonda gástrica para la alimentación, la remoción de un tumor, o el trasplante de un órgano)

** La nutrición y la hidratación (alimento y agua) por lo general no se definen como métodos de prolongación de la vida a menos que sean administrados por medio de una sonda alimenticia o por una vía para el suero. o reducir el dolor) por lo general no se definen como métodos de prolongación de la vida. En algunos Estados, la alimentación por sonda o por vía de suero son vistas como prolongación de la vida.)*

¿Cuándo debería redactar directrices anticipadas?

¡El mejor momento para llenarlas es antes de que sean necesarias! En otras palabras, antes de que esté tan enfermo que no pueda tomar sus propias decisiones sobre el tipo de atención médica que quiere aceptar o rehusar. Tanto las personas jóvenes como las de mayor edad deberían pensar en tener directrices anticipadas. Las directrices anticipadas pueden cambiarse o revocarse en cualquier momento. Se recomienda el repaso y la actualización de

éstas si se le diagnostica con una enfermedad grave.

Es de suma importancia que sus seres queridos estén enterados de que usted tiene directrices anticipadas y de sus preferencias en cuanto a la atención médica que desea en casos específicos. No es posible prever todo evento médico que le podría suceder en la vida. Por esto es que algunas personas redactan 2 tipos de directrices anticipadas (un poder notarial médico y un testamento médico en vida o el formulario de los 5 Deseos (Lea: “¿Puedo tener tanto un testamento médico en vida y un poder notarial médico?)) Pero usted puede usar cualquier tipo de directriz anticipada como punto de partida para la conversación sobre temas difíciles como la enfermedad y la muerte.

Por medio de las conversaciones abiertas con sus seres queridos, puede explicar lo que es importante para usted y los tipos de tratamientos que quiere y que no quiere. Es conveniente establecer esto a cualquier edad. Puede ahorrarles a sus seres queridos mucha culpabilidad, incertidumbre y conflicto que podría darse en caso de que usted se encuentre incapaz de tomar sus decisiones médicas. Sus seres queridos pueden asegurarse de que sus deseos se cumplan, pero para eso, primero deben saber lo que usted quiere.

¿Qué sucede si tengo directrices anticipadas?

Si usted tiene directrices anticipadas y se encuentra en un estado de salud en el que no puede tomar decisiones médicas, estas decisiones se tomarán en su nombre suyo con base en lo que usted definió en sus directrices anticipadas sobre el tipo de atención médica que quiere, y/o serán tomadas por la persona que usted eligió como su intermediario o representante legal (la persona que le sustituye a usted en la toma de decisiones). Es importante que se asegure que su familia, sus médicos y otras personas con las que talvez nos comuniquemos, sepan que usted ha llenado directrices anticipadas y lo que ahí dice. Además, deben tener una copia actualizada de sus directrices para poderla usar para su tratamiento médico.

Hable con toda su familia acerca de sus directrices anticipadas. Si usted tiene un poder notarial médico, asegúrese de informarles quién es su representante legal, quién es el representante legal sustituto, y lo que les ha dicho sobre sus deseos. Puede haber conflicto si todos sus familiares no están enterados o no están de acuerdo con sus decisiones definidas en las directrices anticipadas. Las discusiones, los conflictos familiares y las objeciones emocionales pueden causar que los médicos y los hospitales se vean obligados a seguir la ruta de atención “más segura” – el tratamiento más agresivo que puede prolongar la vida por mucho tiempo. Talvez esto no sea lo que usted querría.

¿Cómo se va a enterar mi médico de que tengo directrices avanzadas?

Si usted tiene directrices anticipadas, avíseles a sus personas más allegadas que las tiene y dónde las tiene. Entrégueles copias a su intermediario, responsable legal, familiares y amigos con quienes se comunicarían si usted llegase a estar enfermo de gravedad. Comuníquesele a su médico, pero tenga en mente que es probable que los expedientes del consultorio de su médico no estén a disposición de todo hospital o centro donde podría ser internado.

No mantenga sus directrices anticipadas bajo llave donde nadie las podrá encontrar o sacar. Es responsabilidad suya, de su representante legal o de su familiar, darle una copia de sus directrices anticipadas a su médico y al hospital en caso necesario.

La ley federal exige que los hospitales, hogares para ancianos, y otras agencias de salud, pregunten en el momento de su admisión, si usted tiene o no tiene directrices anticipadas.

Si usted no puede responder la pregunta o si sus directrices anticipadas no están a disposición, tal vez no sea archivada en su expediente médico. Si esto sucede, tal vez no usen sus directrices anticipadas para dirigir su atención.

¿El médico tiene que seguir mis directrices anticipadas?

Existen algunos casos en los que un médico puede rechazar una decisión médica hecha por usted o por su representante legal con base en sus directrices anticipadas. Por ejemplo, en casos en los que la decisión:

- va en contra de la conciencia individual del médico
- va en contra de la política de la institución de atención médica
- infringe en las normas aceptadas de atención médica

En tales casos, el médico o el centro médico tiene el deber de informarlo de inmediato. Usted puede ser trasladado a otro centro que cumplirá su decisión.

¿Se usarán mis directrices anticipadas si me llevan a una sala de emergencia?

Sus directrices anticipadas son válidas en una sala de emergencias solo si los médicos a cargo están enterados de su existencia. En caso de una situación de emergencia grave, es posible que los médicos no sepan de sus directrices anticipadas antes de darle la atención médica de emergencia. Si usted es incapaz de hablar por sí mismo y un familiar o un amigo llama al 911 (servicios médicos de emergencias) es posible que no sigan sus directrices anticipadas. Por esto su familia debe estar enterada de sus deseos antes de que una situación de este tipo se presente.

¿Qué sucede si no tengo directrices anticipadas?

Se calcula que alrededor de 1 de cada 4 adultos en los EEUU tiene directrices anticipadas. Si usted no tiene directrices anticipadas, es posible que se le dé atención médica que usted no quiere. Tal vez el médico le pregunte a su familia sobre su tratamiento. Si usted no tiene directrices anticipadas y es incapaz de tomar decisiones médicas, el estado de Indiana permite que un familiar directo o una persona nombrada por la corte tome sus decisiones. Es común que familiares (en especial si no existe una relación cercana) no sepan lo que usted hubiera querido. También puede haber desacuerdo entre varios miembros de la familia sobre algunos aspectos de su atención médica, lo cual puede causar un retraso o una atención médica que usted no quiere. Por ejemplo, es poco probable que le consulten a un amigo cercano, o a un compañero con el que no está casado si esa persona no está nombrada en sus directrices anticipadas como su representante legal en asuntos médicos.

En algunos casos, la corte puede nombrar a un responsable legal para la toma de decisiones médicas si usted no tiene directrices anticipadas. Por esto es importante que exprese sus deseos por escrito en directrices anticipadas de antemano, y que converse sobre ellos con su médico, agente, responsable legal y con las personas que tienen una relación más estrecha con usted.

¿Necesito un abogado para redactar mis directrices anticipadas?

Un abogado puede ayudarle, pero la mayoría de las personas no necesitan uno para redactar sus directrices anticipadas. Algunos Estados tienen formularios que usted puede usar, y todos los Estados tienen requisitos específicos. Es posible que existan muestras de formularios y directrices avanzadas que cumplan con los requisitos de su Estado. Además, puede conversar con su médico sobre sus opciones de directrices anticipadas.

¿Puedo tener directrices anticipadas en más de un Estado?

La mayoría de los Estados tiene sus propias reglas sobre lo que se acepta como directrices anticipadas válidas. Algunos Estados aceptan directrices anticipadas de otro Estado si reúne los requisitos legales del Estado en el que lo quiere aplicar. Si usted quiere usar directrices anticipadas en otro Estado diferente del Estado donde usted las ha firmado, o si quiere tener directrices anticipadas en más de un Estado, sería recomendable consultarlo con un abogado a fin de evitar posibles problemas.

¿Las directrices anticipadas afectan mi seguro de vida?

No. Ni las compañías de seguros médicos ni nadie más puede exigirle ni prohibirle que tenga directrices anticipadas. Las directrices anticipadas no tienen ningún efecto sobre su seguro de vida.

¿Las directrices anticipadas afectan mi seguro médico?

El hecho de tener directrices anticipadas no es una renuncia a su derecho de tomar decisiones médicas mientras sea capaz de hacerlo.

El hecho de tener o no tener directrices anticipadas no afectará la calidad de su atención mientras usted sea capaz de tomar sus decisiones. Se continúan ofreciendo las medidas de tratamiento y alivio.

Las directrices anticipadas solo se aplican cuando usted es incapaz de hablar por sí mismo. En ese caso se abstienen de aplicar las medidas específicas que usted solicitó en sus directrices. Toda persona mentalmente competente puede cambiar o revocar (retirar) sus directrices anticipadas en cualquier momento.

¿Puedo tener un testamento médico en vida y un apoderado legal médico a la vez?

Sí. Puede tener un testamento médico en vida y un apoderado legal médico a la misma vez. En la mayoría de los casos, también puede brindar indicaciones adicionales en otro tipo de directrices anticipadas para situaciones que no están cubiertas dentro del testamento médico en vida.

Si usted tiene más de un tipo de directrices anticipadas, asegúrese de que la persona que nombra como su representante sustituto en el poder legal médico tenga copias de su testamento médico en vida y de todas sus demás directrices anticipadas. Su representante sustituto debe comprender con claridad lo que usted desea. Es muy importante verificar que estos documentos no presenten conflictos de contradicción entre ellos, para que no exista confusión sobre sus deseos en caso de que usted no pueda hablar por sí mismo.

En algunos Estados se permite tener un documento individual que contenga una combinación de directrices anticipadas y testamento médico en vida. Es importante que usted verifique los requisitos y lo que la ley permite en su Estado.

¿Puedo cambiar de opinión sobre lo que está redactado en mis directrices anticipadas?

Sí. Luego de redactar sus directrices anticipadas, usted puede cambiarlas o revocarlas (retirarlas) en cualquier momento, siempre que sea mentalmente competente. Se

recomienda que repase sus directrices anticipadas:

- cada 10 años (luego de empezar una nueva década de edad)
- si se le diagnostica con una enfermedad grave o al sufrir un cambio médico de importancia
- si su condición médica existente se deteriora, en especial se esto dificulta su capacidad de vida independiente
- si se divorcia o existe otro cambio familiar de importancia
- luego de la muerte de un ser querido

Es importante que le avise a su representante sustituto agente, a sus familiares, seres queridos y a su médico si cambia o cancela sus directrices anticipadas. Asegúrese de entregarles a todos una copia de las nuevas directrices anticipadas. Sus seres queridos y usted deben destruir todas las copias viejas de las directrices anticipadas para evitar la confusión de su representante o sus familiares. Algunos estados exigen que usted notifique a su médico por escrito cuando hace cambios a sus directrices anticipadas.

¿Qué es una orden de “No resucitación”?

Una orden de no resucitación (DNR, por sus siglas en inglés) es una orden redactada por un médico para avisarle a su equipo de atención médica que no se debe usar la resucitación cardiopulmonar en caso de que se detenga su corazón o su respiración. Las directrices anticipadas a menudo contienen indicaciones de no iniciar la resucitación cardiopulmonar, pero a veces se dificulta su cumplimiento en una emergencia si nadie sabe que existen las directrices anticipadas. Cada vez que sea internado en un hospital o centro médico, asegúrese de que su médico y enfermeros estén enterados de que usted no quiere la resucitación cardiopulmonar.

¿Mis directrices anticipadas son válidas si estoy en casa?

Si una persona que no es paciente de un centro médico se está muriendo, talvez se enfrente a problemas para hacer que se cumpla sus directrices anticipadas en caso de una emergencia. Algunos Estados han determinado que estos casos el personal de servicio de emergencias médicas (EMS) del 911 pueden abstenerse de resucitar a un paciente en estado médico terminal, si tienen una orden certificada de “no resucitación” redactada por un médico. Algunos Estados exigen que los pacientes confinados en casa que quieren que se cumplan sus directrices anticipadas, tengan un formulario de DNR (No resucitar) o un brazalete especial que dice “No resucitar”. Puede consultar a su médico y al personal de servicio de emergencias de la localidad sobre esto.

¿Qué son las decisiones de fin de vida?

Las decisiones de fin de vida son las decisiones que usted toma sobre la forma en que desea que se le atienda y se le trate cuando esté en proceso de muerte. Las decisiones de fin de vida pueden indicar si usted acepta o rechaza los tratamientos que podrían prolongarle la vida. Una directriz anticipada es una forma de informarles a los demás sobre sus decisiones con base en sus valores y sus prioridades. De nuevo, es importante que toda persona cercana a usted comprenda con claridad lo que usted desea para esta etapa de su vida. Facilíteles lo más posible el cumplimiento de sus deseos.

¿Qué es la eutanasia?

La palabra eutanasia proviene de la frase griega que significa: una muerte serena y fácil. La eutanasia se define como toda acción u omisión que cause la muerte con el propósito de dar

fin al sufrimiento causado por una enfermedad. Hay 2 formas principales de la eutanasia: la activa y la pasiva.

La eutanasia activa se da cuando una persona aparte del paciente toma medidas activas para darle fin a la vida de un paciente, por ejemplo, la administración de una dosis mortal de un fármaco. La eutanasia activa es ilegal en los EEUU aunque el paciente lo solicite.

La eutanasia pasiva se da cuando se detiene el tratamiento de prolongación de la vida, por ejemplo, el uso de máquinas para respirar o de sondas alimentarias. Esto permite la muerte natural del paciente en fase terminal, sin prolongarle más la vida.

¿Qué es el suicidio asistido?

El suicidio asistido es diferente de la eutanasia activa o pasiva. El suicidio asistido se da cuando se le provee al paciente los medios para que pueda darle fin a su propia vida, por ejemplo, con una receta médica para una dosis mortal de fármacos que el paciente puede decidir usar.

Actualmente existen varios Estados que permiten que los médicos den recetas médicas para dosis letales de medicina para los pacientes con enfermedades en fase terminal que desean darle fin a sus vidas. Los pacientes en estos Estados deben cumplir con muchos requisitos para poder obtener el permiso de acelerar su muerte. Aún en esos casos, no todos los médicos recetarán esos fármacos para las personas que reúnen todos los requisitos. Los médicos pueden rehusarse a recetar esos fármacos por objeción de conciencia.

Todos estos Estados prohíben la eutanasia activa, lo cual implica que nadie más puede administrar una dosis letal de un medicamento. El paciente debe hacerlo por sí mismo.

última revisión médica: 05/21/2015

última revisión: 05/18/2016

NOTAS

NOTAS

NOTAS
