CC Health System_2color_no.tag.eps

**Mi Cuaderno Personal de Tratamiento**

**Centro de Cáncer Helen F. Graham**

**302-623-4500 800-811-8116**

**www.christianacare.org**

Estimado Paciente,

El Equipo encargado de atención del Cáncer del Christiana Care le ofrece apoyo, educación y apoyo a lo largo de su tratamiento. Nuestro propósito es ayudarlo a tomar un rol activo en el manejo de su salud, de esta manera usted estará mejor preparado para sobrellevar su diagnosis.

*Mi Diario Personal de Tratamiento,* es para este propósito. Está diseñado para hacer más fácil la organización de sus citas y para que pueda hacer seguimiento de la información que recibe. Además incluye consejos de cómo manejar los efectos secundarios así como muchos de los recursos importantes.

Por favor no trate de leer el diario entero de una sola vez. Revise la tabla de contenidos primero y escoja los tópicos que sean los más interesantes para usted.

Hay muchos espacios a lo largo del diario donde usted puede anotar información personal relacionada con su tratamiento. Usted puede decidir que un amigo o miembro de su familia haga las anotaciones por usted. La cantidad de información que usted decida incluir depende de usted; sin embargo, **nosotros recomendamos plenamente que usted use este diario y lo traiga con usted a todas las citas relacionadas con su tratamiento del cáncer.**

Nosotros deseamos sinceramente que usted encuentre *Mi Diario Personal de Tratamiento* útil. Agradecemos sus observaciones. Por favor tómese un tiempo para responder la encuesta adjunta. Sus comentarios nos ayudarán a realizar mejoras.

Sinceramente,

Departamento de Cuidado de Cáncer

***Encuesta de Opinión del Paciente***

El Equipo encargado atención del cáncer le da la bienvenida a sus observaciones en nuestro esfuerzo para mejorar las futuras ediciones de *Mi Diario Personal de Tratamiento*. En algún momento durante su tratamiento, por favor tómese unos minutos para responder las siguientes preguntes.

1. ¿Qué tan útil le pareció el *Diario Personal de mi Tratamiento*? Por favor circule uno de los siguientes números.

1 2 3 4 5

*No Muy Útil Muy Útil*

1. ¿Usted considera que el *Mi Diario Personal de Tratamiento* tenía suficiente información? Sí ❒ No ❒
2. ¿Usted considera que *Mi Diario Personal de Tratamiento* tuvo demasiada información*?* Sí ❒ No ❒
3. ¿Usted considera confuso *Mi Diario de Tratamiento Personal* *?*  Sí ❒ No ❒ Si su respuesta fuera positiva, ¿qué le pareció confuso?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. ¿Usted considera *Mi Diario Personal de Tratamiento* bien organizado? Sí ❒ No ❒

Si su respuesta fuera negativa, ¿Cómo podría estar mejor organizado?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

6. ¿Qué sección o secciones de *Mi Diario Personal de Tratamiento* usa o revisa con mayor frecuencia?

|  |  |
| --- | --- |
| * Contactos importantes y Números Telefónicos | * Nutrición |
| * Citas, Clases y Fechas para Recordar | * Cuidado Personal en Casa y otros Recursos |
| * Síntomas y efectos secundarios | * Glosario de Términos |
| * Medicinas | * Misceláneos |
| * Resultados de Laboratorio y Exámenes |  |
| * Centro del Cáncer Helen F. Graham |  |

7. ¿Qué sección o secciones de *Mi Diario Personal de Tratamiento* usa o revisa con menos frecuencia o casi nunca?

|  |  |
| --- | --- |
| * Contactos importantes y Números Telefónicos | * Nutrición |
| * Citas, Clases y Fechas que Recordar | * Cuidado Personal en Casa y Otros Recursos |
| * Síntomas y efectos secundarios | * Glosario de Términos |
| * Medicaciones | * Misceláneos |
| * Resultados de Laboratorio y Exámenes |  |
| * Centro del Cáncer Helen F. Graham |  |

1. ¿Qué sugerencias tendría para mejorar *Mi Diario Personal de Tratamiento* para futuros pacientes?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Nombre (Opcional): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Una vez que usted haya completado esta encuesta, por favor remuévala del diario, dóblela y déjela en la recepción del Centro de Cáncer Helen F Graham o póngalo en el sobre adjunto que contiene la dirección impresa y envíelo por correo. ¡Gracias!

**Mi Equipo de Cuidado y Plan de Tratamiento**

***Mi Equipo de Atención***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título** | **Nombre** | **Número Telefónico** |
| Coordinador de Asistencia |  |  |
| Trabajador Social |  |  |
| Médico Oncólogo |  |  |
| Radiólogo Oncólogo |  |  |
| Cirujano |  |  |
| Médico de Cabecera |  |  |
| Agencia de Cuidados en el Hogar |  |  |
| Otros: |  |  |
| Otros: |  |  |
| Otros: |  |  |

***Mi Plan de Tratamiento***

Mi tipo de Cáncer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grado de avance de mi cáncer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Exámenes necesarios para el diagnóstico: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ensayo Clínico (Si aplica): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Plan para la Cirugía** |  |
| *Nombre del Cirujano:* |  |
| *Nombre de la Cirugía:* |  |
| *Fecha de la próxima visita:* |  |
| *Fecha de la Cirugía:* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Plan para la Terapia de Radiación** |  |
| *Nombre del Radiólogo oncólogo* |  |
| *Fecha de la próxima visita:* |  |
| *Fecha de simulación:* |  |
| *Fecha de Chequeo de Simulación:* |  |
| *Fecha que empieza la Terapia de Radiación:* |  |
| *Número de Tratamientos:* |  |
| *Fecha aproximada del último tratamiento:* |  |

*Continúa en la página siguiente*

***Mi Plan de Tratamiento (continuación)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Quimioterapia** |  |
| *Nombre del Médico Oncólogo:* |  |
| *Nombre(s) de la(s) medicina(s):* |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| *Fecha de Orientación sobre la Quimioterapia (si aplica):* |  |
| *Fecha que empieza la Quimioterapia:* |  |
| *Número de tratamientos esperados:* |  |
| *Frecuencia de tratamientos:* |  |
| *Fecha aproximada del último tratamiento:* |  |

Notas: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ÍNDICE**

***ÍNDICE***

**Contactos y Números Telefónicos Importantes**

|  |
| --- |
| * **Números Telefónicos Frecuentes…….……………….……..……………….…………………..1-1** |
| * **Números Telefónicos del Sistema de Salud de Christiana Care……..…….………………..…1-2** |
| * **Números Telefónicos de Servicios de Apoyo a la Comunidad……………..…………..……….1-4** |
| * **Tarjetas de Negocios………………..……………………………………………………………..1-7** |
| * **Mis Notas…………………………………………………………………………………………………………………..…1-8** |

**Citas, Clases y Fechas para Recordar**

|  |
| --- |
| * **Mis Citas…….………………………………………………………………………………..…….2-1** |
| * **Mi Calendario………………………………………………………………………………..…….2-5** |

**Síntomas y Efectos Secundarios**

|  |
| --- |
| * **Auto Observación: Cuándo llamar a mi Doctor………………………………..……………..…3-1** |
| * **Fichas de información de Efectos Secundarios……..…………………………….…………….…………3-6** |
| * Fatiga relacionada al Tratamiento del Cáncer………………………..…………………………..**3-7** |
| * Estreñimiento……………………………………………………..………………………………**3-9** |
| * Diarrea…………………………………………………………………………………………...**3-10** |
| * Sequedad Bucal…………………………………………………..……………………………...**3-11** |
| * Pérdida de Apetito……………………………………………….……………………….……...**3-12** |
| * Bajo conteo de Plaquetas………………………………………..…………………….…………**3-13** |
| * Edema Linfedema……………………………………………………..………..…………………….**3-14** |
| * Cuidado Bucal……………………………………………………..……………………………**3-16** |
| * Náusea y Vómito…………………………………..…………..……………………………….**3-17** |
| * Bajo Conteo de Glóbulos Blancos………………………………………………………………**3-19** |
| * **Registro de Mis Síntomas/Efectos Secundarios…….…………………………………………..3-21** |
| * **Controlando mi Dolor………………………………………………….…… ………….………3-25** |
| * **Registro de la Evaluación de mi dolor……………………………………………….…….……3-26** |

**Medicinas**

|  |
| --- |
| * **Mi Lista………………………………………………………..……………………………………………………………..4-1** |

**Resultados de Laboratorio y Registro de Exámenes**

|  |
| --- |
| * **Mis Resultados de Laboratorio………………………………………………………………….5-1** |
| * **Mi Registro de Exámenes………………………………………………………………………..5-2** |

*Continúa en la página siguiente*

***ÍNDICE******(continuación****)*

**Centro de Cáncer Helen F. Graham**

|  |
| --- |
| * **Indicaciones de cómo llegar en auto...............................................................................................6-1** |
| * **Calendario de Eventos…………………….…………………………………...……….………….6-2** |
| * **Programas y Servicios……………………………………………..………………………….…..6-3** |
| * Equipo de Atención del Cáncer …...……............……...……….……………….…**6-3** |
| * Ensayos Clínicos…………………………………………………………..……….………..….**6-3** |
| * Biblioteca Junior Board…………………….……...…………..………….……………………**6-3** |
| * Programa Compañero del Cáncer………………………………..………..…………..………..**6-3** |
| * Boutique Simply you (Simplemente Tú)……………………….………..……………………**6-3** |
| * Fondo de necesidades especiales para el Cáncer………………..…...……..…………………..**6-3** |
| * Look Good….Feel Good (Luzca Bien….Siéntase bien)…….………………………….……...**6-4** |
| * Banco de Pelucas……………………………………………..……………..………………….**6-4** |
| * Ayuda para el Cáncer……………………………………………………..……………………**6-4** |
| * Jardín de Tranquilidad DuPont………………………...……………….…..………………….**6-4** |
| * Información sobre la Página Web de HFGCC…………………………..…………………….**6-4** |
| * Dejar de Fumar………………………………………………………..……………………….**6-4** |
| * Servicios de Rehabilitación………..…………………………………..……………………....**6-4** |
| * Asesoramiento y Pruebas Genéticas……….…………..……………..………………………..**6-5** |
| * Dietistas Registrados……………………………………………..…..………………………..**6-5** |
| * Psicólogo del Cuidado de la Salud……………………..……………..……………………….**6-5** |

**Nutrición**

|  |
| --- |
| * **Clases y Programas**….……………………………..……..…………………….…………………**7-1** |
| * **Acerca de Tratamientos del Cáncer y Nutrición**...........................................................................**7-2** |
| * **Servicios de Nutrición**…………………………………....……………………………………......**7-3** |

**Cuidándome en Casa y Otros Recursos**

|  |
| --- |
| * **Cuidándome en Casa** ……………………………………………………………….………….**8-1** |
| * **La Comunidad de Bienestar®**………………………………………………….………………..**8-2** |
| * **Sociedad Americana del Cáncer®**………………………… …………………………………..**8-2** |
| * **Conexión para el Cuidado del Cáncer**…….……………………..……………………………..**8-2** |

*Continúa en la página siguiente*

***ÍNDICE (continuación)***

|  |
| --- |
| * **Guía de Información del Cáncer**……………………………….……………………………..…**8-3** |
| * Conceptos Básicos acerca del Cáncer………………………………………….……………….**8-3** |
| * Aspectos Físicos y Emocionales del Cáncer………………………………………..…….…….**8-4** |
| * Sexualidad………………………………………………………………………………..……..**8-9** |
| * Tratamientos del Cáncer y efectos secundarios del tratamiento………………………….…...**8-11** |
| * Quimioterapia/Efectos Secundarios de la Quimioterapia……………………………...…..**8-11** |
| * Terapia de Reemplazo Hormonal…………………………………………………………. **8-16** |
| * Terapia de Radiación/ Efectos Secundarios de la Terapia de Radiación…………………..**8-16** |
| * Ablación por Radiofrecuencia (RFA)……………………………………...………………**8-18** |
| * Cirugía……………………………………………………………………………………..**8-19** |
| * Instrucciones anticipadas… Guías avanzadas……………………………………………**8-20** |
| * Biopsiade Médula Ósea/ Aspiración………………….………...…………………………….**8-21** |
| * Imágenes Guiadas de Relajamiento……………………………………………………….…….**8-22** |
| * Estudios Clínicos………………….…………………….……………………………….…….**8-23** |
| * **Ley de Licencia por Razones Médicas y Familiares(FMLA)**……………………………...….**8-24** |

**Glosario de Términos**

* **Definición de términos comunes relacionados al Cáncer**…………………………………….**9-1**

**Misceláneos**

* **Mi Sección**……………………………………………………………………………………..**10-1**

**Contactos Importantes y Números Telefónicos**

***Contactos Importantes y***

***Números Telefónicos***

Esta sección provee espacio para registrar números telefónicos frecuentes, así como una lista detallada del Sistema de Salud del Christiana y de Servicios de Apoyo a la comunidad.

***Números Telefónicos Frecuentes***

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre/Empresa** | **Número Telefónico** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**N/**

***Números Telefónicos de Christiana Care (código de área 302)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Departamento/ Ubicación** | **Número Telefónico** |
| **Helen F. Graham Cáncer Center** |  |
| **Recepción Principal/Información**  Llamar Gratis | 623-4500  800-811-8116 |
| **Departamento de Atención del Cáncer** | 623-4700 |
| **Compañero del Cáncer** – Este programa forma parejas de pacientes con voluntarios quienes recientemente han completado tratamiento para el mismo tipo de cáncer. | 302-623-4500 |
| **Grupo de Apoyo para Pacientes con Cáncer** | 302-623-4500 |
| **Quimioterapia/Sala de Infusión** | 731-8096 |
| **Círculo de Fuerza**-Grupo de Apoyo para personas con Cáncer de Mama | 623-4500 |
| **Asesoría en Genética** | 623-4500 |
| **Psicólogo del Cuidado de la Salud** | 623-4500 |
| **Laboratorio** | 623-4500 |
| **Registro para Laboratorio** | 623-4536 |
| **Biblioteca** | 623-4580 |
| **Grupo de Apoyo para personas con Cáncer de Pulmón** | 623-4500 |
| **Servicios de Nutrición** | 623-4500 |
| **Radiación Oncológica** | 623-4800 |
| **Radiología/Tomografía Axial Computarizada** | 623-4560 |
| **Centro de Rehabilitación** | 623-4510 |
| **Centro para el Manejo del Dolor** | 623-4510 |
| **Centro de Cirugía Toráxica** | 623-4530 |
| **Símplemente Tú Boutique** | 368-3686 |
| **Grupo de Apoyo para el Bienestar Espiritual** | 623-4500 |
| **Asociación de Enfermeras Visitantes**-Programa Viviendo con Cáncer  Llamar Gratis: | 327-5000  888-862-0001 |
| **Banco de Pelucas** | 623-4700 |
| **Sistema de Salud del Christiana Care** |  |
| **Programa de Trasplante de Médula-**Christiana Hospital | 733-6156  733-1158 |
| **Tomografía Axial Computarizada** |  |
| Servicios de Diagnóstico por Imágenes – MAP 1 | 733-5970 |
| Centro de Cáncer Helen F. Graham | 623-4560 |
| **Equipo Médico Casero del Christiana Care** | 452-2920 |
| **Departamento Dental** – Wilmington Hospital | 428-6468 |

***Números Telefónicos de Christiana Care (Código de Área 302)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Departamento/Ubicación** | **Número Telefónico** |
| **Servicios de Infusión** |  |
| Centro Ambulatorio de Infusión – Christiana Hospital | 733-1545 |
| Servicios de Infusión del Christiana Care DE  Norte:  (Servicios de Infusión en Casa) DE  Sur:  Llamar Gratis | 623-0345  855-7280  800-522-4473 |
| **Medicina Nuclear** (Exploración Ósea, Gammagrafía MUGA, etc.) |  |
| Christiana Hospital | 733-1530 |
| Wilmington Hospital | 428-2178 |
| **Laboratorio Ambulatorio** |  |
| Centro de Cáncer Helen F. Graham (Segundo Piso) | 623-4660 |
| Christiana Hospital (Mapa 1) | 733-6244 |
| Wilmington Hospital | 428-6801 |
| **Servicio de Interconsulta Médica**  Llamar Gratis: | 482-4100  888-428-4100 |
| **Imágenes TEP-**Christiana Hospital | 733-1528 |
| **Radiología** |  |
| Centro del Cáncer Helen F. Graham (*para información, citas y copias de sus imágenes/radiografias)* | 623-4560 |
| Christiana Hospital *(para información y citas)* | 623-9729 |
| Para copias de sus Imágenes | 733-1747 |
| Middletown Servicio de Imágenes | 838-3088 |
| Para copias de sus Imágenes | 838-3000 |
| Servicio de Imágenes Springside Plaza | 838-3088 |
| Para copias de sus Imágenes | 838-3000 |
| Wilmington Hospital *(para información y citas)* | 428-2251 |
| **Radiación Oncológica** –Wilmington Norte | 793-4150 |
| **Terapia del Habla e Ingestión** |  |
| Christiana Hospital | 733-1010 |
| Wilmington Hospital | 428-6290 |

***Servicio de Apoyo a la Comunidad***

Hay diferentes servicios disponibles que pueden proporcionarle a usted y a su familia información, asistencia y soporte emocional. Su equipo de atención pueden ayudarle según las organizaciones que pueden ayudarle según sus necesidades. Por favor tenga en consideración que para participar en alguno de los grupos, necesita la aprobación de su médico.

|  |  |
| --- | --- |
| **Servicio** | **Número Telefónico** |
| **Alianza para,Información Apoyo y Educación acerca de Cáncer de Pulmón** | 800-298-2436 |
| **Asociación Americana de Tumor del Cerebro** | 800-866-2282 |
| **Sociedad Americana del Cáncer** | 302-324-4227  800-227-2345 |
| **Asociación Americana de Diabetes** | 800-342-2383 |
| **Asociación Americana del Cáncer** | 302-633-0200  800-242-8721 |
| **Instituto Americano de Investigación del Cáncer** | 800-843-8114 |
| **BetterCancerCare.com (Mejor Cuidado del Cáncer)** | 800-813-HOPE  (800-813-4673) |
| **Conexión para el Cuidado del Cáncer** | 302-266-8050  866-266-7008 |
| **CancerEducation.com (Educación del Cáncer)** | 212-531-5960 |
| **Cadena de Esperanza del Cáncer** | 877-HOPENET  (877-467-3638) |
| **Servicio de Información del Cáncer/ Instituto Nacional del Cáncer** | 800-4-CANCER  (800-422-6237) |
| **Cancerpage.com (Página del Cáncer)** | 800-277-CRFA  (800-277-2732) |
| **Red de Cáncer Colorrectal** | 301-879-1500 |
| **Coalición contra el Cáncer de Seno de Delaware** | 302-778-1102 |
| **Línea de Ayuda de Delaware**  Fuera del Estado: | 800-464-4357  800-273-9500 |
| **Dietista de Guardia (Sociedad Americana del Cáncer)** | 888-227-6333 |

*Continúa en la página siguiente*

***Servicios de Apoyo a la Comunidad***

|  |  |
| --- | --- |
| **Servicio** | **Número Telefónico** |
| **Grupo de Apoyo a la Familia** – ofrece información/apoyo y promueve comunicación entre los pacientes con cáncer de la sangre, sus familias, amigos y proveedores de atención médica. | 800-220-1617 |
| **Primera Conexión** – ofrece apoyo telefónico de persona a persona para aquellos con cáncer de sangre con alguien que haya experimentado una situación similar. | 800-220-1617 |
| **Grupo de Apoyo del Cáncer de Próstata del Primer Estado** | 302-324-4227  302-323-8200 |
| **Grupo de Gilda®** | 888-GILDA4U  (888-445-3248) |
| **Fundación de Cáncer Ginecológico** | 800-444-4441 |
| **Salud de por Vida** – Centro de Materiales Informativos de Salud y Servicios de Nutrición, Ejercicio y Salud Psicológica. | 302-661-3000 |
| **Fundación Internacional del Mieloma** | 800-452-CURE  (800-452-2873) |
| **Sociedad de Leucemia y Linfoma®** | 800-955-4LSA  (800-955-4572 |
| **Viviendo tras el Cáncer de Seno** | 800-753-LBBC  (800-753-5222) |
| **Fundación para la Investigación de Linfoma** | 800-235-6848 |
| **Madres que dan Apoyo a Hijas con Cáncer de Seno** | 410-778-1982 |
| **Alianza Nacional de Organizaciones de Cáncer de Seno** | 212-889-0606  888-806-2226 |
| **Enlace Nacional de Trasplante de Médula** | 800-LINK-BMT  (800-546-5268) |
| **Coalición Nacional contra el Cáncer de Seno** | 202-296-7477 |
| **Instituto Nacional del Cáncer** | 800-4-CANCER  (800-422-6237 |
| **Coalición Nacional por la Supervivencia de Cáncer** | 301-650-8868 |
| **Asociación Nacional de Familiares que brindan Atención** | 301-654-1250  800-896-3650 |
| **Fundación Nacional de Investigación del Cáncer** | 301-654-1250 |
| **Hospicio Nacional y Organización de Cuidados Paliativos** | 703-837-1500 |
| **Red Nacional de Edema Linfático** | 510-208-3200  800-541-3259 |

*Continúa en la página siguiente*

***Servicios de Apoyo a la Comunidad***

|  |  |
| --- | --- |
| **Servicio** | **Número Telefónico** |
| **Coalición Nacional contra el Cáncer de Ovario** | 561-393-0005  888-OVARIAN  (888-682-7426) |
| **Línea de la Red de Interconsultas de Nutrición en todo el País (Asociación Dietética Americana)** | 800-366-1655 |
| **Línea de Nutrición (Institución Americana de Investigación del Cáncer)** | 800-843-8114 |
| **Alianza Nacional del Cáncer de Ovario** | 202-331-1332 |
| **Red de Acción del Cáncer de Páncreas** | 877-2-PANCAN  (877-272-6226 |
| **Asociación para la Asistencia: Voz de América para Personas Desahuciadas.**  **Vías de Evaluación y Servicios de Interconsulta-**Ofrece evaluaciones completas y confidenciales por ansiedad, estrés, depresión, factores psicosociales estresantes y problemas familiares/maritales. | 800-989-9455  302-428-2100 |
| **Fundación de Defensores de los Pacientes** | 800-532-5274 |
| **Dejar de Fumar** Delaware | 800-532-5274 |
| Maryland | 866-463-4373 |
| New Jersey | 866-657-8677 |
| Pennsylvania | 877-724-1090 |
| **Hermanas en Misión-**Apoyo para Mujeres de Raza Negra con Cáncer de Seno | 302-475-0687 |
| **Apoyo para Personas con Cáncer Oral,**  **Cabeza y Cuello, Inc.** | 800-377-0928 |
| **Apoyando K.I.D.D.S.-**Brinda Apoyo a niños que experimentan muerte, divorcio y/o separación**.** | 302-658-5433 |
| **Fundación de Cáncer de Seno Susan G. Komen** | 972-308-0079  800-462-9273 |
| **Asociación Unida de Ostonomía, Inc®** | 302-239-5907 |
| **Opciones Vitales®** | 818-788-5225 |
| **Bienestar de la Comunidad™ Delaware-**ofrece servicios de apoyo para pacientes, familias y amigos. | 302-995-2850  877-892-9355 |
| **Y-Me Organización Nacional de Cáncer de Seno™** | 312-986-8338  800-221-2141 |
| **Coalición de Jóvenes Sobrevivientes®** | 212-206-6610 |

***Mis Notas***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Mis Citas, Clases Y Fechas para recordar**

***Mis Citas, Clases y***

***Fechas para Recordar***

Esta sección le proporciona hojas de cita en blanco para apuntar sus horarios de tratamiento, y un calendario fácil de encontrar donde usted puede hacer un seguimiento de citas personales, clases, cumpleaños, aniversarios- ¡Lo que usted necesite!

***Mis Citas***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |
| **Día** | **Fecha** | **Hora** | **Cita/Lugar** |
| **L M Mi J V S D** |  |  |  |
| **Notas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | |  |

**Síntomas y Efectos Secundarios**

***Síntomas y***

***Efectos Secundarios***

Sus doctores pueden atenderlo mejor si ellos saben cómo se ha estado sintiendo. Esta sección está diseñada para brindarle información útil acerca de los síntomas y efectos secundarios que usted podría sufrir. Hay un espacio para tomar nota de su dolor y síntomas/efectos secundarios. Están también incluidos criterios para ayudarlo a reconocer cuándo debe de llamar a su doctor.

Trate de mantener sus notas actualizadas acerca de su dolor, síntomas y efectos secundarios.

Consulte sus notas cuando hable con sus doctores

por teléfono y tráigalas con usted a sus visitas

médicas. Esto ayudará a sus doctores a brindarle el mejor tratamiento.

***Auto-Observación: Cuándo Llamar a mi Doctor***

Esta lista lo ayudará a reconocer los efectos secundarios que necesita mencionarle a su doctor. Use las páginas de *Mis Síntomas y Efectos Secundarios* todos los días. En algunos casos, usted necesitará llamar a su doctor inmediatamente. Use las siguientes directrices para identificar sus síntomas. Asegúrese de traer todos los registros de sus síntomas a sus visitas médicas para que su doctor y/o enfermera pueda revisarlos.

1. **FIEBRE**

**Tómese la temperatura dos veces al día (a menos que su médico le dé otra indicación) y cuando sienta escalofríos, se sienta caliente o enfermo.**

**Llame a su doctor INMEDIATAMENTE:**

* Si su fiebre es de 38º C/100.5º F o más. NO TOME MEDICINAS PARA BAJAR LA FIEBRE A MENOS QUE SU DOCTOR LE DIGA QUE PUEDE HACERLO.
* Si usted está teniendo escalofríos que sacuden su cuerpo.

**2. PÉRDIDA DEL APETITO**

**Llame a su doctor si usted está comiendo la mitad o menos de lo que usted suele comer por más de una semana.**

**3. VEJIGA/RIÑÓN/SISTEMA REPRODUCTIVO**

**Llame a su doctor si usted desarrolla algunos de los siguientes síntomas:**

* Dolor o ardor cuando orina.
* Cambio en el color u olor de la orina.
* Sangre en la orina.
* Cambio en la cantidad de la orina.
* Cambio en el número de veces que usted orina.
* Pérdida de control sobre la vejiga.
* Dolor en la parte baja de la espalda.
* Descenso o sangrado vaginal del cual usted no sabe la razón.

**4. SANGRADO**

**Llame a su doctor si usted experimenta algún tipo de sangrado, como:**

* Sangrado de la Nariz
* Contusiones
* Agrupaciones de lesiones pequeñas de color rojo (petequia) sobre algúna(s) área(s) de la piel.
* Encías sangrantes.
* Sangre en la orina o heces.

*Continúa en la página siguiente*

***Auto-Observación: Cuándo Llamar a Mi Doctor* (continuación)**

**5. RESPIRACIÓN**

**Llame a su doctor INMEDIATAMENTE o llame al 911 si usted está sintiendo alguno de los siguientes:**

* Falta de Aliento.
* Dificultad para respirar.
* Cambio en la manera de respirar (más rápido o lento, aliento más profundo o poco profundo).
* Dolor en el Pecho.
* Tos.
* Cambio o incremento en el esputo (note el color, grosor/delgadez, olor y cantidad de esputo)

**6. ESTREÑIMIENTO**

**Llame a su doctor si usted desarrolla algunos de los síntomas siguientes:**

* Dificultad para defecar.
* Si defeca con menos frecuencia que la usual.
* Dolor o molestia cuando defeca.

*Nota: Si su doctor recomendara un ablandador fecal y/o laxativo, por favor tómelo.*

*Si usted desarrollara diarrea o heces frecuentes, infórmeselo con su médico.*

**7. DIARREA**

**Llame a su doctor si usted tiene heces sueltas o aguadas de 4-6 veces por día por más de 24 horas.**

**8. OJOS**

**Llame a su doctor si alguno de estos síntomas aparece de repente o no desaparece:**

* Sensibilidad.
* Hinchazón.
* Sequedad.
* Secreción.
* Cambios en la visión.

**9. FATIGA**

**Llame a su doctor si usted desarrolla alguno de los síntomas siguientes:**

* Cansancio o agotamiento.
* Dificultad para completar actividades normales, como comer o ir de compras.

*Continúa en la página siguiente*

***Auto-Observación: Cuándo Llamar a Mi Doctor* (continuación)**

**10. CORAZÓN Y CIRCULACIÓN**

**Llame a su doctor INMEDIATAMENTE si usted está sintiendo alguno de los siguientes:**

* Dolor en el pecho.
* Palpitaciones.
* Latidos fuertes (podría sentirse como “mariposas en el pecho”)
* Latidos o ritmo irregular
* Hinchazón de las manos o pies

**11. IV (INTRAVENOSA) SITIO DEL CATÉTER**

**Llame a su doctor INMEDIATAMENTE si usted está sintiendo alguno de los siguientes:**

* Enrojecimiento.
* Hinchazón.
* Secreción.
* Sensibilidad.
* Catéter que gotea
* Catéter que se sale de lugar.
* Dificultad para enjuagar el catéter.

**12. BOCA/GARGANTA**

**Llame a su doctor si usted desarrolla alguno de los siguientes:**

* Sequedad.
* Dolor.
* Dificultad para comer o pasar.
* Sangrado.
* Manchas blancas o rojas.
* Úlceras (heridas abiertas).

**13. MÚSCULOS/HUESOS**

**Llame a su doctor si alguno de estos síntomas aparece de repente o no desaparece:**

* Dolor o hinchazón.
* Calambres musculares.
* Rigidez.
* Dificultad para caminar o ponerse de pie.

*Continúa en la página siguiente*

***Auto-Observación: Cuándo Llamar a Mi Doctor* (continuación)**

**14. NEUROLÓGICO**

**Llame a su doctor si alguno de los siguientes aparece como Nuevo Síntoma o permanece por más de algunas horas.**

* Dolor de cabeza.
* Vértigo.
* Mareo.
* Visión turbia o cambios en la visión.
* Cuello Rígido.
* Dificultad para caminar.
* Perdida de balance.
* Incapacidad para pensar o hablar claramente.
* Cambios en el estado de atención.

**15. DOLOR**

**Llame a su doctor si usted tiene dolor que comienza de repente o no desaparece.**

* Este preparado para hablarle a su médico acerca de su dolor:
* **¿Cuándo sucede?**
* **¿Dónde lo siente?**
* **¿Cuánto tiempo dura?**
* **¿Qué causa su dolor?**
* **¿Qué alivia su dolor?**
* Sea capaz de describir su dolor en los términos siguientes:
* Ardor.
* Punzón.
* Hormigueo.
* Agudeza.

**16. PIEL**

**Llame a su doctor si desarrolla cualquiera de los siguientes síntomas:**

* Enrojecimiento.
* Hinchazón.
* Erupción nueva.
* Picazón.
* Moretones.
* Dolor.
* Área sensible.

*Continúa en la página siguiente*

***Auto-Observación: Cuándo Llamar a Mi Doctor* (continuación)**

**17. ESTÓMAGO/INTESTINOS**

**Llame a su doctor si experimenta alguno de los siguientes síntomas:**

* Cambio en el color/consistencia de las heces.
* Diarrea (de 4-6 deposiciones sueltas o aguadas por día, por más de 24 horas).
* Sangre en las heces.
* Heces negras.
* Náusea (3 o más veces al día o que no se mejora con medicinas)
* Vómitos (3 o más veces por día que no se mejora con medicinas )
* Si usted no puede retener comida, líquidos, o medicinas.

**18. HORMIGUEO EN LOS PIES/ DEDOS Y/O MANOS/DEDOS**

**Llame a su doctor si usted tiene hormigueo prolongado/adormecimiento en sus pies, dedos de los pies, manos y/o dedos de la mano.**

**19. PÉRDIDA DE PESO.**

**Llame a su doctor si usted pierde dos o más libras en una semana.**

***Fichas de Información de Efectos Secundarios***

Las siguientes páginas proveen información acerca de algunos de los efectos secundarios más comunes de tratamientos del cáncer, y algunas formas en que usted puede manejar sus síntomas. Por favor converse con su equipo de atención acerca de sus efectos secundarios-ellos podrían tener otras ideas de cómo ayudarlo.

**Fatiga Relacionada al Tratamiento del Cáncer**

Para algunos pacientes con cáncer, el cáncer mismo o la radiación usada para tratar el cáncer pueden reducir la habilidad del cuerpo para producir glóbulos rojos. El resultado de tener muy pocos glóbulos rojos es la condición llamada anemia. Las personas con anemia a menudo sienten fatiga porque su sangre no puede transportar suficiente oxígeno a sus células.

La fatiga relacionada con anemia puede causar que se sienta débil y que pierda interés en otras personas y en actividades diarias. El cansancio podría ser causado por la enfermedad misma, o por los tratamientos médicos, tales como la quimioterapia, radiación y cirugía. La fatiga relacionada con anemia no está relacionada a actividad física o que tan bien usted durmió o no durmió.

**Para ayudar a combatir la fatiga relacionada con anemia**

* Descanse mucho, empiece o siga una rutina normal y regular de sueño.
* No combata la fatiga. Descanse cuando lo necesite.
* Evite tomar cafeína en la noche.
* Trate de seguir una rutina diaria regular que sea razonable.
* No sienta que tiene que seguir con sus actividades normales.
* Límite y determine la prioridad de sus actividades. Haga las importantes primero y reduzca el número de las menos importantes.
* Acepte ayuda de amigos y familia con sus tareas.
* Reduzca y maneje su estrés. Elimine estrés innecesario y poco saludable en su vida.
* Coma una dieta balanceada-comer los alimentos correctos pueden darle energía.
* Pídele a su doctor o enfermera que lo refiera a un dietista que pueda ayudarlo a seleccionar comida correctamente.
* Ingiera comidas pequeñas de manera frecuente.
* Tome bastante líquido durante el día.
* Evite comidas rápidas.
* Cuando prepare comidas nutritivas, prepare porciones extras y congélelas para consumirlas luego.
* Continúe socializando y haga las cosas que usted disfruta, pero asegúrese de balancear sus actividades con descanso
* Haga ejercicio diariamente-converse con su doctor acerca de cuanto ejercicio es adecuado para usted.

**Manejo de la fatiga relacionada al tratamiento del cáncer en su trabajo**

La fatiga relacionada al tratamiento del cáncer podría interferir con su capacidad de desempeñar su trabajo. Hablar con su empleador y sus colegas acerca de su fatiga podría reducir su incertidumbre o inquietud relacionadas a su falta de energía por su tratamiento del cáncer. Cuanto más sepan y entiendan acerca de la fatiga relacionada con el tratamiento del cáncer, podrán apoyarlo mejor.

*Continúa en la página siguiente*

**Fatiga Relacionada al tratamiento del Cáncer (continuación)**

La fatiga relacionada al tratamiento del cáncer es el más común y mayor de los efectos secundarios asociados al tratamiento del cáncer. Explíquele a su empleador/supervisor que usted quiere ser tan productivo como pueda mientras usted se está sometiendo a su tratamiento. Sea realista con usted mismo y su supervisor acerca de sus objetivos de trabajo durante ese tiempo. Examine y reevalúe sus objetivos laborales según sea necesario.

La fatiga relacionada al tratamiento del cáncer puede afectar a veces su estado de ánimo, emociones, y su capacidad para concentrarse o tomar decisiones. Hable de éso con su empleador/supervisor y de cómo usted podría hacer cambios en sus responsabilidades para minimizar el impacto de esos síntomas. Considere:

* Un horario flexible que coincida con sus horas pico de energía.
* Cambios/modificaciones en sus responsabilidades laborales actuales.
* Reasignación a una nueva posición que pudiera ser menos exigente tanto física como mentalmente.

**Otras Recomendaciones**

* Haga un esfuerzo por mantener un diálogo abierto con su empleador, supervisor, y colegas acerca de cómo se está sintiendo. Esto crea confianza y ayuda a evitar confusión y ansiedad.
* Tenga una sesión informal de “almuerza y aprende” para explicarle a su empleador, supervisor, y colegas la fatiga relacionada con el tratamiento del cáncer. Use material educativo disponible en la oficina de su doctor o pida a su enfermera oncóloga que considere hacer la presentación por usted.
* Evalúe sus beneficios de salud para determinar si usted tiene interconsultas para atenciones de apoyo que puedan asistirlo a manejar la fatiga relacionada con el tratamiento del cáncer. Estas interconsultas podrían incluir a un dietista registrado, terapia física u ocupacional, fisiólogo del ejercicio, terapista de salud mental o complementaria.
* Pida ayuda cuando lo necesite.
* Establezca prioridades diarias de trabajo de forma realista.
* Modifique rutinas laborales como sean necesarias.
* Coma apropiadamente durante el día para mantener su energía.
* Beba líquidos en abundancia.
* Tome periodos de descanso.
* Haga ejercicio rutinariamente para mantener su fuerza.
* Tome su(s) medicina(s) según lo prescrito por su doctor.

**Estreñimiento**

El estreñimiento es causado por el movimiento lento de deshechos a través del intestino. El resultado es menos de tres deposiciones (**Ds**) por semana. Cirugías, disminución del ejercicio, un cambio en hábitos de comida/bebida y ciertas medicinas pueden causar estreñimiento.

El estreñimiento puede causar calambres, hinchazón/gas, pérdida de apetito, dolor de estómago o de espalda y náusea. Muchas personas usan este término cuando sienten que no han vaciado sus intestinos o cuando sienten que deberían tener Ds más seguido.

**Recomendaciones**

* Mantenga un registro escrito de sus Ds.
* Beba ochos vasos de ocho onzas de líquido cada día. Los mejores líquidos para beber son agua y jugos de fruta al 100 por ciento.
* Limite la cantidad de cafeína que usted toma, como café, té, cola, y Mountain Dew®.
* Consuma una dieta bien balanceada rica en fibra para ayudar a tener Ds más suaves y fáciles de pasar. Frutas frescas, vegetales, panes integrales, avena, salvado de cereales y arroz integral son buenas opciones.
* Destine un tiempo para sus Ds cuando usted no tenga que apurarse.
* Hacer ejercicio lo ayudará a prevenir el estreñimiento. Caminar, nadar y andar en bicicleta son buenas opciones. El ejercicio además hará su corazón más fuerte, bajara su presión arterial y lo mantendrá saludable.

***Nota: Asegúrese de hablar con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.***

* Su doctor podría prescribir medicinas para prevenir el estreñimiento. Tome la medicina como se le indique.
* Hable con su enfermera o doctor antes de usar laxativos, enemas o supositorios para el estreñimiento.

**Llame a su doctor si usted tiene:**

* Estreñimiento que dura más de dos semanas.
* Fiebre y dolor abdominal (vientre) con el estreñimiento.
* Sangre roja brillante en sus Ds.
* Diarrea (Ds liquidas).

**Diarrea**

La diarrea es un movimiento rápido de material de desecho a través del intestino, produciendo muchas heces sueltas y aguadas. La diarrea puede ser causada por infecciones, algunas medicinas y tratamientos, o tensión y estrés. En todos los tipos de diarrea, hay un paso rápido de agua y sustancias importantes del cuerpo lo cual podría resultar en debilidad, mareo, sed, o disminución en la producción de orina.

**Recomendaciones**

* Registre el número de deposiciones que usted tiene al día. Si usted tiene de 4-6 deposiciones sueltas o aguadas por día por más de 24 horas, llame a su doctor o enfermera de cabecera.
* Reemplace la pérdida de líquidos tomando de ocho a diez vasos de ocho onzas de líquido (jugo de fruta al 100 por ciento, sopa, agua) cada día.
* Consuma comidas de manera frecuente.
* Consuma alimentos bajos en fibra, como queso, carne sin grasa, pescado, leche hervida, cereales, pasta, arroz blanco, manzanas peladas y vegetales cocidos.
* Evite alimentos ricos en fibra y grasosos.
* Evite comidas que produzcan gas, como cebollas, col o frijoles.
* Evite cafeína (té, café, cola, Mountain Dew® y chocolate)
* Ansiedad y preocupación pueden agravar su diarrea. Hable con su equipo de atención acerca de las maneras de lidiar con su estrés.
* Su doctor podría prescribir medicinas para controlar su diarrea; tómelas como se le indica.
* Asegúrese de limpiar correctamente el área rectal después de cada deposición. Si el área rectal se encuentra adolorida, llame a su doctor o enfermera de cabecera.

**Sequedad Bucal**

La Sequedad Bucal es causada por la disminución de la cantidad de saliva. Esto a menudo es un efecto secundario de los tratamientos con radiación dados al área de la cabeza o cuello y ciertas medicinas de la quimioterapia. Usted podría notar la lengua cubierta, los labios encostrados, un sabor desagradable en su boca. Si se descuida, la sequedad bucal podría causarle dificultad para pasar, cambios en el gusto, y caries.

**Recomendaciones**

* Tome fluidos extras.
* Mantenga hielo picado a la mano y chúpelo frecuentemente.
* Chupe caramelos libres de azúcar o masque chicle para incrementar la saliva ( las bolas agrias o ácidas funcionan mejor)
* Consuma paletas de hielo hechas de jugo, helados italianos y sorbetes para ayudar a disminuir la sequedad.
* Use crema hidratante de labios (como Vaseline®, Blistex®, Chapstick®) para reducir la sequedad y el agrietamiento.
* Use salsas y compotas sobre la comida para hacerlas fáciles de pasar.
* Cepille sus dientes y enjuáguelos con agua frecuentemente para refrescar su boca y prevenir caries; siempre use un cepillo de dientes suave.
* Evite enjuagues bucales comerciales que contengan alcohol; Crest® Pro-Health Rinse es libre de alcohol.
* Pregúntele a su doctor acerca del uso de saliva artificial.

**Pérdida de Apetito**

La pérdida del apetito es un efecto secundario común del cáncer y su tratamiento (quimioterapia y terapia de radiación). Además podría ocurrir por causa de depresión y/o estrés. Algunas personas tienen un sabor metálico amargo en su boca. A veces la comida sabe mal o no lo mismo que siempre.

**Recomendaciones**

* Consuma varias comidas livianas en vez de tres comidas completas. Incluya su comida favorita. Nota: su apetito podría ser mejor en la mañana y disminuir a medida que avanza el día.
* Meriende con alimentos como frutas secas, galletas con mantequilla de maní, yogurt, frutas, o quesos entre comidas, a la hora de acostarse o en cualquier momento que tenga hambre.
* Haga ejercicio o dé un paseo por 5-10 minutos aproximadamente media hora antes de las comidas; esto podría incrementar su apetito.
* Escoja comidas ricas en proteínas y calorías, como batidos, ponche de huevo, suplementos líquidos (como Ensure®, Boost®), mantequilla de maní, yogurt o desayuno instantáneo.
* Varíe su dieta-pruebe especies y sazonadores para hacer sus comidas más sabrosas.
* Arregle su comida para que luzca agradable sobre su plato,pruebe añadiendo una tajada de limón o un poco de perejil.
* Haga la hora de la comida placentera comiendo con la familia y amigos, mirando televisión, leyendo, escuchando música relajante, usando luz tenue o decorando su mesa con colores brillantes. Si usted es capaz de salir de la cama, coma sus comidas en la cocina o en el comedor.
* Los olores agradables de la cocina podrían incrementar su apetito, Si el olor de la cocina nos es agradable evite cocinar sus comidas cuando le sea posible; pídale a alguien más que cocine por usted o pruebe con comidas que ya están listas.
* Considere Meals on Wheels (Comidas sobre Ruedas) o programas comunitarios similares. Nuestro personal puede ayudarlo a determinar si es que usted califica.

**Bajo Conteo de Plaquetas**

Las plaquetas son células que ayudan en la coagulación de sangre. El examen de sangre que mide el número de plaquetas en su cuerpo es llamado conteo de plaquetas. Un conteo de plaquetas normal es 150,000-350,000/NL. Cuando sus plaquetas están bajas, usted podría sangrar o magullarse más fácilmente que lo usual.

**Cómo Reconocer Bajo Conteo de Plaquetas**

Si usted no tiene suficientes plaquetas, usted podría notar signos de sangrado, como:

* Hemorragia nasal.
* Aparición de moretones más fácilmente
* Sangrado debido a un corte que se toma mucho más tiempo de lo usual en parar.
* Heces negras o con sangre.
* Orina marrón o roja.
* Manchas rojas o moradas pequeñas como de la punta de un alfiler (petequia) sobre su piel o dentro de su boca.
* Menstruaciones más abundantes de lo normal.

***Nota:* *Si usted tiene alguno de estos síntomas, llame a su doctor o enfermera INMEDIATAMENTE****.*

**Cuando Su Conteo de Plaquetas es Bajo**

* Evite aspirinas o alguna otra medicina que contenga aspirina.
* Use un cepillo de dientes de cerdas suaves o una esponja para limpiar sus dientes. No use hilo dental.
* Proteja su piel de cortes y magulladuras.
* Use guantes cuando esté haciendo jardinería.
* Use zapatos para proteger sus pies.
* Rasúrese con una máquina afeitar eléctrica.
* Evite deportes de contacto.
* Evite el estreñimiento.
* Suénese la nariz gentilmente.
* Verifique con su doctor ante de tener cualquier trabajo dental.
* Si usted tiene una extracción de sangre o se corta, aplique presión sobre el sitio por 3-5 minutos.

**Cuando su conteo de plaquetas está bajo, es importante notificar a su doctor INMEDIATAMENTE si usted:**

* Tiene una caída.
* Está envuelto en un accidente automovilístico.
* Tiene un dolor de cabeza, cambia su nivel de conciencia y/o tiene la visión borrosa.

***Llame a su doctor incluso cuando usted piense que no ha sido afectado.***

**Linfedema**

Linfedema o inflamación causada por la acumulación de fluido en el tejido blando, podría ser el resultado de la terapia de radiación o de las cicatrices después de que los ganglios linfáticos han sido extraídos. El síntoma principal de linfedema es hinchazón constante de las manos, pies, brazo o pierna. Si esta hinchazón es ignorada, la extremidad se hinchará más y la piel perderá su habilidad de estirarse. Infección y problemas más serios pueden suceder si el linfedema no es tratado.

*Nota: Si usted nota que su brazo, mano o pierna se hincha, llame su médico. Una interconsulta a un terapista física o un terapista ocupacional que se especialice en el manejo de linfedema podría aconsejarle.*

**Linfedema podría ocurrir en cualquier momento después de una cirugía o terapia de radiación, por tanto es importante seguir estos consejos a lo largo de su vida:**

* Cuando sea posible, mantenga su(s) brazo(s) o pierna(s) elevada(s) arriba del nivel de su corazón. Cuando esté sentado ponga su(s) pierna(s) sobre una silla/banco o mantenga su brazo(s) sobre una almohada.
* Lávese la piel al menos una vez por día y aplique una crema de lanolina.
* Evite lesiones e infecciones mediante la observación de las siguientes sugerencias:
* Use una rasuradora eléctrica para afeitar su piel y evitar cortes.
* Use bloqueador solar con factor protección (FPS) de 15 o más.
* Evite quemaduras en el(los) brazo(s) o pierna(s) afectado(s).
* Vista ropa protectora para evitar la picadura de insectos.
* Limpie cualquier herida en su piel con un jabón suave y agua, luego aplique un ungüento antiséptico y cúbralo con un Band-Aid®.
* No corte sus cutículas o tire de los padrastros.
* Evite frío o calor extremo; evite bolsas de hielo o almohadillas calentadoras en el (los) brazo(s) o pierna(s) afectado(s).
* No levante, empuje, o jale nada que pese 15 libras o más con el brazo(s) o pierna(s) afectado(s).
* Evite poner presión extra sobre (el) (los) brazo(s) o pierna(s) afectado(s) mediante la observación de las siguientes pautas:
* Vista ropa sin elásticos.
* Vista solo vendajes o medias sin elásticos apretados.
* No se ponga joyas apretadas.
* No mida su presión arterial, no permita una extracción de sangre o inyecciones sobre en el brazo o pierna donde se realizó la cirugía.
* Revise sus brazo(s) o pierna(s) todos los días para ver si cambian. **Si usted ve signos de infección tales como hinchazón, enrojecimiento, dolor, calor o fiebre, llame a su doctor INMEDIATAMENTE.**
* Pruebe usando masajes suaves para incrementar el alivio y mejorar la circulación.

*Continuación en la siguiente página.*

**Linfedema (continuación)**

**Consejos Adicionales para Linfedema en la Mano/Brazo**

* Use guantes cuando esté haciendo jardinería.
* Use mitones cuando esté manipulando objetos dentro del horno.
* Use dedales cuando esté cosiendo.
* No vista sujetador hasta/ a menos que su doctor le diga que puede hacerlo.
* Lleve la cartera sobre el brazo que no está afectado o use una cangurera/riñonera.

**Consejos Adicionales para Linfedema de Pierna**

* Evite caminar descalzo, especialmente en la playa o en el agua.
* Córtese las uñas de los pies en línea recta.
* Vea a un podólogo por cualquier problema del cuidado de los pies.
* Mantenga sus pies limpios y secos.
* Use calcetines de algodón.
* Evite cruzar las piernas mientras esté sentado.
* Cuando esté sentado, cambie de posición cada 30 minutos.

**Sugerencias Nutricionales**

Aunque no hay una “dieta para linfedema”, es bueno escoger una variedad de comidas saludables y comerlas en cantidades moderadas. Siga estas sugerencias:

* Evite el sobrepeso o estar obeso. La obesidad puede hacer que los síntomas de linfedema empeoren poniendo tensión sobre los vasos linfáticos.
* Consuma una dieta que esté hecha principalmente a base de plantas. Los vegetales, frutas, legumbres (frijoles, alverjitas, lentejas) y granos integrales le darán vitaminas, minerales y fibra. Estas comidas son más bajas en calorías y grasa que las comidas a base de animales, las cuales pueden causar obesidad.
* Consuma una dieta baja en sal. Este tipo de dietas no prevendrán la hinchazón de linfedema, pero pueden impedir que el fluido extra se acumule en su cuerpo.
* Evite dietas bajas en proteína porque pueden causar que la hinchazón del linfedema empeore.
* Beba al menos ocho vasos de ocho onzas de agua por día. Evitar fluidos causara que su cuerpo se deshidrate y el linfedema no mejorará.

Algunas personas ensayan programas especiales de dieta, deseando que sus dietas mejoren. Estos programas incluyen dietas que son libres de lácteos, orgánicas (cultivadas sin químicos), vegetarianas, macrobióticas o suplementadas con vitaminas, minerales preparaciones herbales o enzimas de plantas.

***Nota: Antes de hacer algún cambio en su dieta, hable con su doctor y/o su dietista registrado.***

**Para mayor información, llame al 302-523-4500 para realizar una cita con un dietista registrado a través el Centro de Cáncer Helen F. Graham.**

**Cuidado Bucal**

El cuidado bucal es una parte importante de la higiene diaria. Una boca limpia podría prevenir o aminorar algunas complicaciones que podrían surgir debido a sus tratamientos del cáncer.

**Recomendaciones**

* Examine su boca diariamente. Si usted tiene inflamación, enrojecimiento, sangrado o dientes o encías adoloridas hágaselo saber a su doctor.
* Usando un cepillo de cerdas suaves, cepíllese los dientes cada mañana, después de las comidas y a la hora de acostarse.
* Use hilo dental diariamente, a menos que su doctor le diga lo contrario. (El uso de hilo dental no está recomendado para personas que están tomando anticoagulantes o que tienen riesgo de sangrado).
* Enjuáguese la boca cuatro veces al día con 1 cucharadita de bicarbonato de soda disuelto en un vaso de 8 onzas de agua tibia.
* Use a hidratante para labios para reducir la sequedad y el agrietamiento.
* Evite usar enjuagues bucales comerciales porque le pueden resecar la boca. Enjuagues bucales podrían también irritar heridas abiertas en su boca; Crest Pro-Health Rinse® es libre de alcohol y puede ser usado como una alternativa.
* Si usted usa dentadura postiza:
* Remueva y límpiela diariamente.
* Remuévala antes de acostarse y sumérjala en agua.
* Evite usarla si es que no le ajusta bien o le causa dolor en la boca.

**Náusea y Vómito**

Muchas personas tienen náusea y vómito por causa de las medicinas, tratamientos, enfermedades, ansiedad, dolor o cambio en los electrolitos (químicos en el cuerpo). Otros síntomas que podrían tener además de náusea y vómito son:

* Palpitaciones
* Problemas para respirar.
* Respiración rápida.
* Mareo.
* Debilidad.

**Consejos para Ayudar a Controlar la N**á**usea**

* Pruebe escuchando cintas, música, o viendo TV para ayudarlo a olvidarse de la sensación de náusea.
* Duerma durante las horas cuando la náusea y los vómitos son peores.
* Si se siente enfermo cuando se despierta, tome la medicina que usted usa para la náusea, luego descanse en la cama entre media a una hora antes de levantarse.
* Abra una ventana para dejar entrar aire fresco.
* Tómese un tiempo para descansar entre y/o durante sus actividades normales.

**Consejos para Ayudarlo a Empezar a Comer**

* Consuma comidas livianas frecuentes (seis a ocho veces por día) en vez de tres comidas completas.
* Coma lentamente.
* Consuma comidas o bebidas que le hayan ayudado a controlar su náusea y vómitos en el pasado.
* Consuma comidas frías o a temperatura ambiente tales como sándwiches, cereales, ensaladas, y postres. (Las comidas calientes y sus olores a menudo pueden causarle más náusea.)
* Consuma comidas blandas o sencillas, tales como galletas secas, puré de papa o manzana, sorbete o tostadas.
* Beba líquidos tales como cerveza de jengibre y jugos de fruta. Absorba líquidos lentamente. Además pruebe cosas tales como caldos, gelatinas, té sin cafeína y paletas heladas.
* Chupe caramelos libres de azúcar (menta o hierbabuena).
* Enjuáguese la boca frecuentemente para evitar un sabor amargo desagradable.

**Cosas que Pueden Empeorar la Náusea**

* Perfumes fuertes.
* Olores desagradables.
* Comidas con olores fuertes.
* Demasiada actividad o movimientos repentinos (ambos pueden interferir con su sentido del equilibrio).

*Continúa en la página siguiente*

**Náusea y Vómito (continuación)**

**No Olvidar**

* Decirle a su doctor si un medicamento o tratamiento le han provocado náuseas en el pasado. (Le pueden mandar una medicina para tomarla antes de la medicina o tratamiento de que le provocan la náusea).
* Infórmele a su doctor o enfermera si su medicina no está aliviando sus náuseas; la dosis de la medicina podría ser aumentada o podrían prescribirle una medicina diferente.
* Llame a su doctor si alguna medicina que usted está tomando lo hace sentir nauseado o le causa vómito.

**Si Usted está Vomitando**

* Llame a su doctor si la medicina que le han dado no controla el vómito.
* Trate de evitar comer o beber en grandes cantidades.
* Mantenga un registro de cuánto y con que frecuencia está vomitando.

**Bajo Conteo de Glóbulos Blancos**

Los Glóbulos blancos (GBs) se producen en la medula ósea, el tejido blando en el centro de mucho de nuestros huesos. La quimioterapia, terapia de radiación y ciertas enfermedades pueden afectar la medula ósea y pueden causar una disminución en el número de GBs. El examen de sangre que mide los GBs es un conteo sanguíneo completo (CSC). Un conteo normal de glóbulos blancos es de 5,000-10,000/NL.

Cuando usted tiene un bajo conteo de GBs, usted está predispuesto a desarrollar una infección. Es importante saber cuándo tiene una infección y además como evitarla.

**Cómo Reconocer una Infección**

Si usted tiene una infección y su conteo de glóbulos blancos es bajo, los signos usuales de infección tales como la formación de pus, enrojecimiento, hinchazón y dolor podrían no estar presentes. Los signos a los que usted necesita prestar atención incluyen:

* Fiebre Una temperatura de 100.5º F o más (o cualquier temperatura que su doctor aconseja que debe reportar). Llame a su doctor INMEDIATAMENTE. Tómese la temperatura dos veces al día para controlarla.
* Escalofríos que lo hagan temblar.
* Tos seca nueva o expectorante.
* Sensación de ardor al momento de orinar.
* Deposiciones sueltas.
* Dolor de garganta.
* Síntomas parecidos a la influenza.
* Erupciones en la piel.

***Nota: Si usted tiene alguno de estos síntomas, llame a su doctor inmediatamente.***

**Como Protegerse de una Infección**

* Evite las multitudes cuando su conteo de glóbulos blancos está bajo.
* Evite personas con infecciones, resfriados y enfermedades contagiosas.
* Lave sus manos antes de las comidas y después de usar el baño.
* Proteja su piel de cortes y rasguños. Si su piel se reseca, use loción para suavizarla. Además, use guantes mientras cuida su jardín, limpia, lava los platos, etc.
* Use una rasuradora eléctrica para evitar cortarse.
* Mantenga su boca limpia y húmeda. Cepíllese los dientes después de comer usando un cepillo de cerdas suaves.
* Enjuáguese su boca con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en 1 taza de agua. Enjuague, haga gárgaras y luego escupa. Evite enjuagues bucales comerciales que contengan alcohol; El enjuague Crest® Pro-Health es libre de alcohol.

*Continuación en la siguiente página*

**Bajo conteo de Glóbulos Blancos (continuación)**

* Evite usar enemas, supositorios o tampones.
* Báñese o tome una ducha diariamente, poniendo atención especial al área genital.
* Evite asear a su mascota o limpiar jaulas de pájaros o cajas de arena.
* Siempre use zapatos para proteger sus pies.
* Use desodorante en lugar de antisudorales, los cuales bloquean las glándulas sudoríparas y podrían promover una infección.
* No reciba ninguna vacuna a menos que sea aprobada por su médico.
* Practique sexo seguro usando condones.

***Registro de Mis Síntomas y Efectos Secundarios***

Use este cuadro para registrar su peso diariamente. Para mantener el historial de algún otro síntoma(s)/efectos secundario(s) que usted esté sintiendo, coloque un ✓en el recuadro debajo del síntoma(s)/efecto(s) secundarios(s) junto de la fecha(s) apropiada(s).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | *7/15*  ***E J E M P L O*** |  |  |  |  |  |  |
| **Peso** | *152* |  |  |  |  |  |  |
| **Temperatura** | *97.9/98.7* |  |  |  |  |  |  |
| **Escalofríos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Llagas en la boca** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Erupción** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Diarrea** | ✓ |  |  |  |  |  |  |
| **Estreñimiento** |  |  |  |  |  |  |  |
| **N**á**usea** | ✓ |  |  |  |  |  |  |
| **Vómito** | ✓ |  |  |  |  |  |  |
| **Pérdida del Apetito** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Adormecimiento en manos/dedos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Adormecimiento en pies/dedos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Notas Personales:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***Registro de Mis Síntomas y Efectos Secundarios***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Peso** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Temperatura** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Escalofríos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Llagas en la boca** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Erupción** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Diarrea** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Estreñimiento** |  |  |  |  |  |  |  |
| **N**á**usea** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Vómito** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pérdida del Apetito** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Adormecimiento en manos/dedos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Adormecimiento en pies/dedos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Notas Personales:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***Controlando Mi Dolor***

Es muy importante que su doctor esté enterado de cualquier dolor que usted este sintiendo. Su doctor querrá saber si usted tiene algún dolor diferente o si tiene algún dolor que dura mucho tiempo. Para ayudar a su doctor a entender como aliviar su dolor, usted tendrá que darle algunos detalles del mismo. Por ejemplo, su doctor querrá tener la siguiente información acerca de su dolor.

* Cuando le empezó el dolor.
* Qué tan fuerte es el dolor.
* Qué estaba haciendo cuando le comenzó el dolor.
* Qué actividades hacen que el dolor empeore o mejore.
* Nombre y dosis de la medicina tomada para aliviar el dolor.
* Qué tan fuerte es/ ha sido su dolor después de 1-2 horas de haber tomado la medicación.

Por favor califique la severidad del dolor en una escala de 0-10, donde 0 significa que usted no tiene dolor y 10 significa que usted tiene un dolor inaguantable. **Por favor note que si usted estuviera sintiendo un dolor inaguantable o un dolor que estuviera limitando en gran medida su nivel de actividad, usted debería llamar a su doctor INMEDIATAMENTE.**

El cuadro en la siguiente página está diseñado para ayudarlo a hacer un seguimiento del dolor. Lleve el Registro de la Evaluación de mi Dolor con usted a sus citas con su doctor y refiérase a él cuando hable con su doctor o enfermera por teléfono acerca de su dolor.

***Registro de la Evaluación de mi Dolor***

Use esta página para registrar su dolor. Complete la tabla de abajo usando la escala de dolor y marque el cuerpo gráfico con la ubicación de su dolor.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | **Escala de Dolor** | | **0** | **sin dolor** | | **1** |  | | **2** | **leve** | | **3** |  | | **4** | **moderado** | | **5** |  | | **6** | **doloroso** | | **7** |  | | **8** | **horrible** | | **9** |  | | **10** | **dolor intolerable** | | | | | | | |
| **Hora en que el dolor comenzó** | **Calificación del dolor**  **0-10** | **¿Qué actividades estaba realizando cuando el dolor comenzó? (¿Qué podría haber causado el dolor?** | **Nombre y Cantidad de medicina para el dolor** | **Hora en que tomó la medicina** | **Calificación del dolor 1-2 horas después de haber tomado la medicina 0-10** | **Comentarios** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Medicamentos**

**Medicamentos**

***Medicinas***

Durante su tratamiento, a menudo se le preguntará qué medicinas está tomando. Use esta sección para anotar sus medicinas así como otra información, tales como el nombre de su farmacia, el doctor que las prescribe y las fechas que usted empezó y dejó de tomar las medicinas. Si usted dejó de tomar una medicina, táchela de la información original/antigua y use un casillero nuevo para registrar la nueva dosis/instrucciones. Estos pasos le ayudarán a mantener su lista actualizada de lo que está tomando.

Recuerde llevar este registro con usted a su citas con el médico de esta manera sus proveedores de atención médica tendrán una lista actualizada de lo que está tomando.

***Mis Medicinas***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Farmacia** | **Teléfono de la Farmacia** | **Alergias Conocidas** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medicina** | **Dosis**  Cuánto y con qué frecuencia | **Prescrita por** | **Fecha de Inicio** | **Fecha de Terminación** |
|  |  |  |  |  |
| **Razón por la que las toma:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medicina** | **Dosis**  Cuánto y con qué frecuencia | **Prescrita por** | **Fecha de Inicio** | **Fecha de Terminación** |
|  |  |  |  |  |
| **Razón por la que las toma:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medicina** | **Dosis**  Cuánto y con qué frecuencia | **Prescrita por** | **Fecha de Inicio** | **Fecha de Terminación** |
|  |  |  |  |  |
| **Razón por la que las toma::** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medicina** | **Dosis**  Cuánto y con qué frecuencia | **Prescrita por** | **Fecha de Inicio** | **Fecha de Terminación** |
|  |  |  |  |  |
| **Razón por la que las toma:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Resultado de Laboratorio y**

**Registro de Exámenes**

***Resultados de Laboratorio y Registro de Exámenes***

Esta sección provee páginas donde usted puede registrar resultados de laboratorio y otros exámenes que usted haya tenido.

***Mis Resultados de Laboratorio***

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **RBC** | **HGB** | **HCT** | **WBC** | **PLT** | **Comentarios** | **Otro** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Examen** | **Hombre** | **Mujer** |
| RBC (Conteo Glóbulos Rojos) | 4.2-5.4 millón/mcL | 3.6-5.0 millón/mcL |
| HGB (Hemoglobina) | 16± 2 GM | 14± 2 GM |
| HCT (Hematocrito) | 47± 5% | 42± 5% |
| WBC (Conteo Glóbulos Blancos) | 5,000-10,000/mcL | 5,000-10,000/mcL |
| Plaquetas (PLT) | 150,000-300,00/mcL | 150,000-300,000/mcL |

***Resultados de mis Exámenes***

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del Examen** | **Fecha** | **Área del Cuerpo** | **Instalación** |
| *TAC (Tomografía)* | *8/30/05*  EJEMPLO | *Pecho* | *Centro del Cáncer Helen F Graham.* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Notas Personales:** | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

**Centro de Cáncer**

**Helen F. Graham**

***Centro de Cáncer***

***Helen F. Graham***

Esta sección incluye indicaciones de cómo llegar al Centro de Cáncer Helen F. Graham, así como un calendario de eventos y una lista de servicios disponibles.

***Indicaciones de Cómo llegar al Centro de Cáncer Helen F. Graham***

**Manejando en dirección Sur por la I-95**

Tome la Salida 4B hacia la Ruta 58 oeste (Churchmans Road). Siga la Ruta 58 por una milla. En el semáforo doble a la izquierda para entrar al Campus de Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**Manejando en dirección Norte por la I-95**

Tome la Salida 4 hacia la Ruta 7/Ruta 1 norte. Tome la Salida 166 hacia la Ruta 58 oeste (Churchmans Road). Siga la Ruta 58 por seis-décimos de una milla. Doble a la izquierda en el semáforo para entrar al Campus del Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**Desde el sur del Condado de New Castle, Kent and Sussex.**

Tome la Salida 166 fuera de la Ruta 7/Ruta 1 norte y hacia la Ruta 58 oeste (Churchmans Road). Siga la Ruta 58 por seis-décimos de una milla. Doble a la izquierda en el semáforo para entrar al Campus del Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**Desde el sur del Condado de Chester, Pennsylvania**

Siga la Ruta 41 sur hacia la Ruta 7 norte. Siga la Ruta 7 hasta girar a la derecha en la Ruta 4 oeste (Ogletown-Stanton Road). Doble a la izquierda en la Ruta 58 este. Avance tres-decimos de una milla y doble a la derecha en el Campus del Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**Desde el Condado de Cecil, Maryland**

Tome la I-95 norte hacia la Salida 4 (Metroform) Ruta7/Ruta 1 norte. Tome la Salida 166 hacia la Ruta 58 oeste (Churchmans Road). Siga la Ruta 58 por seis-decimos de una milla. Doble a la izquierda en el semáforo para entrar al Campus del Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**Desde la Costa Este de Maryland**

Tome la ruta 213 norte de Maryland hacia la Ruta 40 este. Desde la Ruta 40 doble hacia la Ruta7/Ruta 1 norte. Tome la Salida 166 hacia la Ruta 58 oeste (Churchmans Road). Siga la Ruta 58 por seis-décimos de una milla. Doble a la izquierda en el semáforo para entrar al Campus del Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**Desde New Jersey**

Después de cruzar el Delaware Memorial Bridge (Puente Conmemorativo de Delaware), siga la I-295 hacia I-95 sur tome la Salida 4 (Metroform) hacia la Ruta 58 oeste (Churchamans Road). Siga la Ruta 58 por una milla. Doble a la izquierda en el semáforo para entrar al Campus del Christiana Hospital. Siga las señales hacia el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

***Programas y Servicios del***

***Centro de Cáncer Helen F. Graham***

**PROGRAMA PARA MANDEJAR EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER**

El Equipo de Manejo de Atención del Cáncer del Christiana Care trabaja con su doctor para planear el mejor cuidado tanto en su hospitalización como en su atención ambulatoria. Su Equipo para Tratamiento del Cáncer incluye a un coordinador de atención, un trabajador social, y otros profesionales de apoyo. Este equipo lo acompañará durante todo su tratamiento. Para mayor información, por favor llame 302-623-4700.

**ENSAYOS CLÍNICOS**

El Centro de Cáncer Helen F. Graham del Christiana Care está comprometido con investigación continua de nuevas terapias e investigaciones para tratamientos nuevos del cáncer. Los médicos estudian y adoptan los últimos tratamientos que podrían ofrecer mayor esperanza de tratamiento efectivo para numerosos canceres. Los pacientes y sus familias pueden permanecer cerca de casa y disfrutar la conveniencia de una atención basada en la comunidad. Por favor hable con su doctor o enfermera para mayor información.

**BIBLIOTECA JUNIOR BOARD**

La Biblioteca de Material Informativo sobre el Cáncer Junior Board es un centro de multimedia agradable y acogedor, diseñado para sus necesidades especiales. Nuestro personal en la biblioteca puede ayudarlo a encontrar respuestas, asesoramiento e información acerca de los últimos avances en tratamientos del cáncer y muchos otros temas relacionados. La biblioteca es gratis y abierta al público. Para mayor información, por favor llame al 302-623-4580.

**PROGRAMA COMPAÑERO DEL CÁNCER**

El Programa Compañero del Cáncer es para personas recién diagnosticadas con cáncer. Este programa lo conecta con un voluntario quien ha tenido el mismo tipo de cáncer que usted y ha completado su tratamiento. Para mayor información, por favor llamar al 302-623-4500.

**BOUTIQUE SIMPLY YOU (SIMPLEMENTE TÚ)**

Tiene para la venta “Ropa para después de una Mastectomía, dirigida a hacer que las mujeres se sientan más seguras”. Prótesis de mamas, sujetadores o sostenes para después de una mastectomía, trajes de baño, sombreros, pelucas, medias de compresión y prendas para linfedema están disponibles para la venta. La boutique está ubicada en el Centro de Cáncer Helen F. Graham. Para mayor información, por favor llamar al 302-368-3686.

**FONDO DE NECESIDADES ESPECIALES PARA EL CÁNCER**

El Fondo de Necesidades Especiales para el Cáncer puede proveer asistencia financiera a pacientes que se hayan sometido a tratamiento en cualquiera de las localidades del Sistema de Salud del Christiana Care. Este programa está financiado por el Consejo Junior del Christiana Care. Se utilizarán criterios especiales, llamar al 302-623-4700 para mayor información.

*Continúa en la página siguiente.*

***Programas y Servicios del Centro de Cáncer Helen F. Graham (*continuación)**

**LOOK GOOD…FEEL BETTER® (LUZCA BIEN….SIÉNTASE BIEN)**

Este programa le enseña técnicas de belleza a las mujeres que actualmente están recibiendo tratamiento contra el cáncer. Este programa gratis se enfoca en cómo usar cosméticos y productos para el cuidado de la piel para sobrellevar la caída del cabello y los cambios en la piel causados por el tratamiento del cáncer. Este programa es patrocinado por la Sociedad Americana del Cáncer, el Cosmético, la Asociación de Cosméticos, Productos de Tocador y Fragancias, y la Asociación Nacional de Cosmetología. Llamar al 302-623-4500 para mayor información.

**BANCO DE PELUCAS**

Pelucas gratis están disponibles bajo previa cita. Las pelucas son donadas por el Consejo Junior del Christiana Care. Se utilizan criterios especiales. Llamar al 302-623-4700 para realizar una cita.

**AYUDA PARA EL CÁNCER**

Ayuda con el Cáncer es una computadora para uso público ubicada en la sala de espera del Centro del Cáncer Helen F. Graham. Esta computadora provee información acerca de cómo combatir el cáncer, incluyendo el diagnóstico, tratamiento, medicinas, dieta y nutrición. La computadora es fácil de usar para la mayoría de personas. Por favor pida asistencia si lo necesita.

**JARDÍN DE LA TRANQUILIDAD DUPONT**

Relájese y renueve su espíritu en el adorable Jardín de la Tranquilidad DuPont. Es el lugar perfecto para descansar entre citas o esperar por una persona querida. El jardín está ubicado a espaldas de la sala de espera cerca del estanque.

**PÁGINA WEB DEL CENTRO DE CÁNCER HELEN F. GRAHAM**

Tome un paseo virtual por El Centro de Cáncer Helen F. Graham. Vaya a Christianacare.org, haga clic en Homepage (P**á**gina Principal), y haga clic en el Centro de Cáncer Helen F. Graham.

**SERVICIOS DE REHABILITACIÓN**

Programas para manejar Linfedema, fatiga, problemas pulmonares y otras complicaciones asociadas con el cáncer están disponibles en varias localidades del Christiana Care. Para mayor información, llamar al 302-623-4510.

*Continuación en la siguiente página*

***Programas y Servicios de Centro del Cáncer Helen F. Graham (*continuación)**

**ASESORAMIENTO Y PRUEBAS GENÉTICAS**

Un asesor certificado en genética está disponible para trabajar con pacientes y familias acerca de las formas de cáncer hereditarias. Hay tres fases de asesoramiento y pruebas genéticas, por lo tanto son necesarias tres visitas para completar todo el proceso. El primer paso de este proceso es una sesión educativa que delinee los riesgos, beneficios y limitaciones de las pruebas genéticas. Este paso es crítico para entender el valor de las pruebas y como afectarán al individuo así como a los miembros de su familia. El segundo paso incluye un periodo para hacer preguntas y la toma de la muestra de sangre. El tercer paso es una cita de seguimiento para discutir los resultados de las pruebas. Note que típicamente toma varias semanas para obtener los resultados de los exámenes. Para mayor información o para realizar una cita, por favor llame 302-623-4500.

**DIETISTA REGISTRADO**

Un dietista registrado está disponible para asesoramiento individual o en grupo relacionado a temas nutricionales. Para mayor información o para realizar una cita, por favor llame 302-623-4500.

**PSICÓLOGOS DEL CUIDADO DE LA SALUD**

Un psicólogo del cuidado de la salud está disponible para asesoramiento individual, parejas o familias centrándose en las respuestas emocionales con respeto al cáncer. Para mayor información o para realizar una cita, por favor llame 302-623-4500.

**Nutrición**

***Nutrición***

Esta sección provee una lista de clases y programas así como otros recursos claves de nutrición. Todo enfatiza la importancia de aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos que usted consume.

***Acerca de Tratamientos de Cáncer y Nutrición***

**¿Por qué la nutrición es tan importante en estos momentos?**

Comer bien durante el tratamiento ayuda a su cuerpo y a su sistema inmunológico. Comidas saludables, especialmente aquellas ricas en proteínas y calorías, ayudan a mantener su peso. Eso mejora sus niveles de fuerza y energía y podría reducir los efectos secundarios del tratamiento. Su dietista puede ayudar a elaborar un plan nutricional adecuado para usted.

**Quimioterapia y Nutrición**

Cuando usted está siendo sometido a quimioterapia podría experimentar estos efectos secundarios:

* La comida podría tener un sabor poco agradable o “extraño”.
* Sensación de llenura, incluso cuando usted no ha comido.
* Sensación de malestar después de su tratamiento.
* Diarrea.
* Estreñimiento.
* Heridas en la boca o problemas para comer a causa de problemas en la boca.
* Sensación de cansancio.

**Terapia de Radiación y Nutrición**

Cuando usted está siendo sometido a terapia de radiación podría experimentar estos efectos secundarios:

* Sensación de llenura, incluso cuando usted no ha comido.
* Pérdida de peso porque usted no está comiendo lo suficiente.
* Diarrea
* Heridas en la boca o problemas para comer a causa de problemas en la boca.
* Sensación de mucho cansancio.
* Hinchazón en los brazos y a veces las piernas (linfedema).

Por favor recuerde que no todas las personas experimentarán estos síntomas. El cuerpo de cada persona reacciona diferente al cáncer y su tratamiento. Estos son los efectos secundarios comunes que típicamente plantean desafíos a una buena nutrición mientras se es sometido a tratamiento. Los dietistas son expertos acerca de qué comidas debería debe consumir o cuáles debe evitar. Ellos lo pueden ayudar a escoger la comida más favorable para ayudarlo a sentirse mejor.

*Fuente: Derechos de autor © 2000, Aspen Publishers, Inc. Oncology Diet and Nutrition Patient Education Resource Manual.*

***Servicios de Nutrición***

Si usted está viviendo con cáncer o si simplemente está motivado a aprender como comer para tener una vida saludable, cambiar sus hábitos alimenticios puede producir una diferencia en la manera como usted se siente. Nunca es tarde para empezar a mejorar lo que y come y la manera como usted come. Nuestro personal lo animará y apoyará para hacer los cambios de dieta y estilo de vida que usted necesita para lograr mejoras en su salud.

**Evaluación Clínica Personal de su Nutrición**

La información resultante de una evaluación de cuatro pasos ayudará a definir las áreas de problema y a desarrollar un plan de nutrición. La evaluación incluye: Historia detallada de salud y dieta, medidas para evaluar la composición de su cuerpo, análisis dietético computarizado de sus patrones alimenticios actuales y una sesión de una hora, persona a persona de instrucción relacionada con su dieta.

**Asesoramiento Clínico Individual de Nutrición**

Usted y/o su familia y un dietista registrado trabajarán juntos durante sesiones programadas de 45 minutos para desarrollar un plan de cambio de estilo de vida que cumpla sus objetivos personales relacionados a su nutrición y salud. Una atención especial es dada a aspectos relacionados con enfermedades crónicas, tales como presión alta, diabetes, enfermedades del corazón y osteoporosis.

**Comida Reconfortante para Terapias del Cáncer**

Asista a una clase de nutrición en grupo GRATIS para que aprenda acerca de los alimentos que pueden ayudar a nutrirlo/a y fortalecerlo/a durante la quimioterapia o terapia de radiación. Mantener la cantidad suficiente de calorías y proteínas puede ayudarlo a minimizar la pérdida de peso y manejar los desagradables efectos secundarios tales como disminución del apetito, cambios en el gusto, náusea, diarrea, estreñimiento, heridas en la boca o sequedad bucal. Las personas que brindan cuidados y los pacientes se beneficiarán de los consejos dietéticos y de recetas fáciles de seguir.

Recuerde, consumir la variedad correcta de alimentos antes, durante y después de su tratamientos lo puede ayudar a sentirse mejor, permanecer fuerte, disminuir el riesgo de infección, ayudarlo a mejorarse y recobrase más rápido y tolerar los efectos secundarios relacionados al tratamiento.

Permita que la dietista registrada trabaje con usted para desarrollar un plan de nutrición que pueda ayudarlo a manejar:

* Riesgo del Cáncer.
* Diabetes.
* Fatiga.
* Retención de líquidos.
* Enfermedades del Corazón.
* Presión Arterial Elevada.
* Colesterol Elevado.
* Alimentación por Tubo.
* Pérdida de peso.
* Aumento de peso.

***Por favor llame al 302-623-4500 o 800-811-8116 para realizar una cita de nutrición o para registrarse para una clase de grupo gratis.***

**Atendiéndome en casa y otros Recursos**

***Cuidándome en Casa y Otros***

***Recursos de la Comunidad***

Esta sección provee información con respecto a cómo cuidar de usted en casa, una lista de clases, grupos de apoyo, y organizaciones dedicadas a ayudarlo en varios aspectos de su tratamiento, y una Guía de Información del Cáncer que detalla información adicional acerca de su enfermedad.

***Cuidándome en Casa***

Cuando esté en casa cuidándose a sí mismo, algunas actividades diarias podrían volverse difíciles de hacer, en forma segura. Cambios de vendas, horarios de medicinas, e inclusive bañarse, podrían volverse un reto para usted. Podría darse cuenta que necesita un equipo especial que lo ayude, tales como un andador, silla de ruedas o un sanitario portátil. Usted podría también necesitar otros suministros dependiendo de su propia situación. Las enfermeras de cuidado en el hogar tienen un entrenamiento especial en tratamiento del cáncer y pueden ayudarlo a entender mejor su enfermedad y los efectos secundarios que usted pueda experimentar. Ellas también pueden verificar y asegurarse de que no tiene riesgos de accidentes en casa. Las enfermeras pueden ayudarlo a decidir qué otros servicios usted podría necesitar, tales como terapia física o un auxiliar de la salud a domicilio para que lo ayude con su cuidado personal. Si usted tiene otras condiciones de salud además del cáncer, una enfermera lo puede ayudar con dichas condiciones también.

Si usted piensa que una visita de atención médica a domicilio podría ser de ayuda, por favor contacte a su coordinador de atención o al Centro de Cáncer Helen F. Graham al 302-623-4700.

**Guía de Información del Cáncer**

***Guía de Información del Cáncer***

**Conceptos Básicos acerca del Cáncer**

**Células y el Ciclo Celular**

El cuerpo está hecho de billones de células. Hay muchas clases de células con diferentes funciones. Por ejemplo, una neurona en el cerebro es muy diferente a una célula de la piel.

La mayoría de las células se dividen para permitir el crecimiento y la curación de tejidos después de una lesión en la célula. Este proceso es llamado reproducción y ocurre en pasos, conocidos como el ciclo celular. Las células difieren en la velocidad en la cual se reproducen. Por ejemplo, las células del tracto intestinal, cuero cabelludo y medula ósea se reproducen más rápido que las células en los músculos y nervios.

Las células reciben “señales” internas y externas las cuales afectan el proceso de reproducción. Las células anormales se pueden presentar en cualquier parte del cuerpo por razones desconocidas. En algunos casos, las células anormales no responden a las señales que controlan su reproducción. Eso podría causar un crecimiento celular rápido y desorganizado, causando un tumor. El cáncer es un término general para enfermedades que están caracterizadas por el crecimiento descontrolado y la propagación de células anormales.

**Tipos de Tumores**

**Hay dos tipos de tumores: benignos y malignos.**

**Un tumor benigno es descrito como un bulto o crecimiento:**

* Que no es cancerígeno.
* Que no se propaga de una parte del cuerpo a otra.
* Causa preocupación cuando ejerce presión sobre un órgano importante o interfiere con el normal funcionamiento de los órganos.

**Un tumor maligno es:**

* Un tumor o masa de células cancerígenas las cuales pueden viajar a través del cuerpo e invadir otros órganos del cuerpo. El proceso de propagación a otros órganos es llamado metástasis.
* Una invasión de células cancerígenas en una parte del cuerpo que interfiere con las funciones de un grupo de células, como con leucemia.

**El diagnóstico de cáncer requiere información de diversas fuentes, incluyendo:**

|  |  |
| --- | --- |
| * La información que usted da   acerca de sus síntomas.   * Su historia médica. * Exámenes diagnósticos. * Resonancia Magnética. | * Señales de Enfermedad. * Hábitos de estilo de vida. * Tomografía axial computarizada. * Biopsia. * Gammagrafía Ósea. |

**Aspectos Emocionales y Físicos del Cáncer**

**Aceptando el Diagnóstico**

Saber que usted tiene cáncer puede ser abrumador. Muchas personas se impresionan y lo niegan y dicen, “No puede ser verdad” o “No puedo creer que ésto me esté pasando a mi”

**Sentimientos usuales que usted podría experimentar:**

* Miedo.
* Incertidumbre de lo que pasará después.
* Cambios en su autoestima.
* Ira.
* Tristeza.
* Depresión.
* Ansiedad.
* Una sensación amenazadora de seguridad acerca de perder control sobre eventos en su vida.

O

Podría sentirse ansioso acerca de perder el control sobre eventos en su vida.

**Su familia y amigos podrían:**

* Sentir el mismo miedo y ansiedad acerca de su diagnóstico al igual que usted.
* Decir “todo estará bien” para hacerlo sentir mejor, sin darse cuenta que esto inhibe su capacidad de compartir sus sentimientos.
* Evitar hablar acerca de su cáncer porque ellos no saben que decir.
* Le rehúyen porque ellos no saben como manejar sus sentimientos.
* Estar asustados por causa de conceptos erróneos que ellos tienen acerca del diagnóstico de cáncer.
* Ser el blanco de su ira y/o sentirse molestos con usted.

A veces puede ser difícil tener conversaciones con su familia y amigos acerca de lo que sería útil para usted. Por favor revise la lista en la página siguiente para tener ideas acerca de como usted puede recibir ayuda de sus seres queridos. Usualmente los amigos y la familia se sienten aliviados cuando se les da algo para hacer, que pueda ayudar a hacer su vida un poco mejor.

*Continúa en la página siguiente*

**Aspectos Emocionales y Físicos del Cáncer (continuación)**

**20 Consejos Prácticos para Ayudar a un Amigo o Ser Querido con Cáncer**

1. No me evites. Por favor llámame y visítame en la misma forma que siempre lo has hecho.

2. Traerme mis comidas favoritas es de gran ayuda. Trae comidas en recipientes descartables de esa manera no tendré que preocuparme de lavarlos y devolverlos.

3. Cuida de mis hijos mientras me tomo un tiempo para estar solo o con mis otros seres queridos. Mis hijos podrían también necesitar un poco de descanso de mi enfermedad.

4. Cuando me llames o me visites, por favor ten en cuenta mis limitaciones. Me cansaré más rápido de lo que lo hacía antes.

5. Llama por mi lista de compras cuando estés yendo al mercado, el hecho de comprar solamente algunos artículos puede ser de una ayuda tremenda.

6. Ayúdame a celebrar los feriados decorando mi cuarto del hospital o mi hogar.

7. Ayuda a mi familia. Invítalos u ofréceles quedarte conmigo de esta manera ellos pueden ir a hacer algo por ellos mismos por un rato.

8. Hablemos al respecto. Podría querer hablar acerca de mi enfermedad. Está bien averiguarlo preguntando: “¿Sientes que quisieras hablar al respecto?”

9. No sientas que siempre tenemos que hablar. Sentarnos juntos, en silencio, está bien.

10. Si es que es importante para mí, ayúdame a sentirme bien acerca de mi apariencia.

11. Por favor inclúyeme en la toma de decisiones. Me ayuda a sentirme en control cuando participo en la toma de decisiones con respecto a asuntos familiares o a mi tratamiento.

12. Háblame acerca de asuntos que nos interesen a ambos, no solamente acerca de mi enfermedad.

13. Trae una actitud positiva, puede ser contagiosa.

14. ¿Podrías ayudarme con algo de la limpieza? Durante mi enfermedad, mi familia y yo aún tenemos ropa, platos y una casa sucia.

15. No tengas miedo de llorar o de reír conmigo. El compartir tus emociones ayuda a mitigar la sensación de soledad y aislamiento.

16. Reza por mí y comparte tu fe conmigo.

17. Dime cómo te gustaría ayudarme. Cuando esté de acuerdo, por favor sigue adelante.

18. Cuéntame acerca de grupos de apoyo de esta manera puedo compartir con otros.

19. Corta mi césped.

20. Tráeme libros y películas cómicas y míralas conmigo

*continuación en la siguiente página*

**Aspectos Emocionales y Físicos del Cáncer (continuación)**

**Aceptando el Diagnóstico**

Estrategias para manejar la angustia causada por el cáncer. Aquí están algunos consejos que lo pueden ayudar a enfrentar su diagnóstico.

**Hacer ejercicio físico le puede ayudar a disminuir la ansiedad que le produce el diagnóstico. Usted podría sentir que los ejercicios también lo ayudan a:**

* Pensar con más claridad.
* Razonar mejor.
* Dormir más tranquilamente.

**Continúe con las actividades de ocio que usted disfruta:**

* Mantenga su sentido del humor, alquile películas o lea libros que levanten su estado de ánimo.
* Socialice con sus familiares y amigos cada vez que le sea posible.

**Busque información para reducir el miedo a lo desconocido:**

* Consulte a los profesionales de la salud sobre dudas acerca de su propio cuidado.
* Programe hablar con otros pacientes acerca de sus experiencias a través de la ayuda de su equipo de tratamiento.

**Comparta sus sentimientos y busque apoyo:**

* Tenga más de una persona con quien hablar.
* Busque un grupo de apoyo.
* Considere ver a un profesional.

**Ayudando a los niños a afrontar**

Los adultos deberían decirle a los niños que es normal preocuparse. Ayude a los niños a hablar acerca de sus sentimientos y de lo que está pasando con la familia, amigos, otros adultos y lo que les puede pasara a ellos.

Los niños se podrían preocupar de molestar a sus padres al expresar sus miedos, preocupaciones e inquietudes ya que saben que sus padres están afrontando el diagnóstico del cáncer. que expresar sus miedos, preocupaciones e inquietudes podría molestar a sus padres los cuales además están afrontando el diagnóstico del cáncer. Ellos podrían sentirse más cómodos hablando acerca de sus sentimientos con otro adulto de confianza. Considere estos recursos para los niños:

|  |  |
| --- | --- |
| * Tío/Tía favorito * Vecino. * Abuelos. * Religioso * Profesor/ Consejero estudiantil. | * Trabajador Social. * Psicólogo de la Salud. * Grupo de apoyo para niños que tienen un familiar con cáncer. |

*continuación en la siguiente página*

**Aspectos Emocionales y Físicos del Cáncer (continuación)**

**Recursos para ayudar a la Aceptación del diagnóstico**

El estrés que añade el cáncer a un paciente y su familia requiere a veces la asistencia de un profesional que provea ayuda, apoyo y dirección. Asistentes sociales clínicos, psicólogos de la salud y capellanes están disponibles para usted durante su tratamiento para hacer frente a los problemas espirituales y emocionales que usted pudiera tener.

**Estos profesionales pueden:**

* Escuchar cuando usted se está sintiendo solo, molesto, lleno de dudas o culpable.
* Ayudarlo cuando usted está solo y aislado.
* Aceptarlo como la persona que es y estar preocupado por usted en conjunto.
* Ayudar para que usted y su familia puedan usar estrategias de aceptación de la manera más efectiva y enseñarles nuevas maneras para afrontar los sentimientos que están experimentando.
* Apoyarlo a usted y a su familia en la medida que aprenden nuevos roles.
* Ponerlo en contacto con fuentes que provean apoyo, educación, y ayuda financiera.

Los Capellanes están también aptos para proveer ayuda espiritual y ofrecer una asistencia cuando se compartan los sacramentos y oración y/o se lean las escrituras religiosas.

Por favor revise las siguientes sugerencias. Usted podría decidir que le gustaría realizar una cita con el psicólogo de la salud, los trabajadores sociales o atender a un grupo de apoyo. Nosotros le sugerimos hacerlo llamando al 302-623-4500.

**1. Trate de Manejar Sus Emociones Fuertes**

Consternación e incredulidad a menudo son las primeras reacciones al diagnóstico de cáncer. Durante el tratamiento del cáncer otras emociones fuertes tales como miedo, ira, nerviosismo, y tristeza son comunes. A pesar que estas emociones son el resultado natural del estrés al que usted está haciendo frente, es importante que no permita que reduzcan su habilidad para tomar buenas decisiones. Investigadores han demostrado que hablar con profesionales y la familia, mantener un diario, orar y técnicas de relajación ayudan a los pacientes y los miembros de su familia a manejar dichas emociones.

**2. No Evite la Situación**

Las personas que desarrollan un plan de acción para lidiar con las situaciones que le causan estrés han demostrado que experimentan menos agotamiento emocional. Es importante que usted enfrente sus pensamientos y sentimientos y prosiga con su plan médico de tratamiento.

*Continúa en la página siguiente*

**Aspectos Emocionales y Físicos del Cáncer (continuación)**

**3. Desarrolle un Optimismo Realista**

Un Optimismo Realista significa ser realista acerca de los desafíos que su enfermedad trae a su vida, a la vez que permanece optimista de que esos desafíos pueden ser superados. Lo puede lograr, poniendo atención a todos los pequeños momentos positivos que le suceden en su día a día. Para ser más específicos, usted tratará de pensar en cosas positivas y evitará pensamientos negativos.

**4. Permita que su Familia y Amigos lo Ayuden**

La Familia y los Amigos pueden ser de gran ayuda para usted en diferentes maneras. Ellos pueden ayudarlo de una manera práctica trayéndole comidas o yendo con usted a sus citas. Ellos también pueden proveer apoyo emocional escuchando sus preocupaciones, pasando tiempo con usted y dejándole saber que usted y demostrándole que usted es importante para ellos.

**5. Mantenga el Balance en Su Vida**

Hay muchos cambios en la vida de los pacientes con cáncer. Muchas personas encuentran que manteniendo un horario “normal” tanto como se pueda ayuda a reducir la angustia asociada con el cáncer. Es importante incluir actividades divertidas en este horario para ayudar a balancear el estrés en su vida.

**6. El Conocimiento es Poder**

Estar enterado de su diagnóstico y tratamiento es uno de los mejores métodos para reducir la ansiedad asociada con el cáncer. Obteniendo información confiable basada en investigaciones acerca de su diagnóstico y tratamiento lo ayudarán para corregir mitos y desinformación acerca del cáncer.

**Sexualidad**

La sexualidad está relacionada a la imagen que tenemos de nosotros mismos y la manera como los hombres y las mujeres proyectamos nuestros roles de ocupación, estado marital y paternidad. Algunos ejemplos simples de sexualidad son el rozar, abrazar, besar, o compartir un momento tranquilo con nuestro compañero/a. El revelarse el uno al otro, dando y recibiendo afecto e intimidad sexual son parte de la sexualidad. El cáncer y las emociones causadas por este diagnóstico podrían afectar cuan atractivo y/o valioso usted se sienta. Hablar con su doctor o enfermera podría ayudarlo a descubrir otras maneras con las que usted pudiera sentirse cómodo con la sensación sexual y con la expresión de estos deseos.

**El tratamiento del cáncer puede cambiar la manera en la que usted se relaciona con su pareja. Usted podría experimentar:**

* Disminución por un corto plazo de interés sexual debido a los efectos secundarios mentales o físicos del cáncer.
* Cambios en su imagen corporal como resultado de uno o más de los siguientes:
* Cicatrices quirúrgicas.
* Perdida del cabello.
* Cambios en la piel
* Dolor.
* Náusea.
* La amputación de una parte del cuerpo.
* Fatiga.
* La inserción de un dispositivo de tratamiento, por ejemplo el catéter de Hickman, traqueotomía, o colostomía.

**Los hombres podrían experimentar:**

* La incapacidad de tener una erección.
* Sentimientos de insuficiencia.
* Falta de deseo.
* Eyaculación precoz o retardada.
* Temor acerca del desempeño sexual.

**Las mujeres podrían experimentar:**

* Dolor o sequedad vaginal.
* Incapacidad de alcanzar el clímax.
* Falta de deseo.
* Menopausia.

**Sexualidad (continuacón)**

La terapia del cáncer puede afectar la capacidad de tener hijos. Usted necesitará discutir este tema con su doctor para saber qué método anticonceptivo y qué opciones de fertilidad están disponibles para usted.

Ya sea usted hombre o mujer, el cáncer podría cambiar la manera en que usted se ve a sí mismo y su deseo de dejar que su compañero lo vea. Algunos factores, como la pérdida del cabello, son un recuerdo constante de su enfermedad. Sentirse incómodo con su sexualidad es lo más común en las primeras semanas después del inicio del tratamiento. Usted se podría sentir en ese momento muy preocupado y vulnerable por el posible rechazo de su pareja. Lo más importante, pero a menudo lo más difícil de hacer, es compartir sus sentimientos con su pareja. Solamente hablando el uno con el otro pueden desarrollar un entendimiento y sentirse más cómodos manteniendo la sexualidad como parte de su relación.

**Aquí hay algunas sugerencias:**

* Haga preguntas. Su doctor o enfermera pueden ayudarlo a lidiar con alguno de los cambios físicos y podría tener sugerencias para su(s) problema(s) específico(s). Usualmente el(los) problema(s) pueden ser resueltos.
* Explore nuevas opciones de expresarse sexualmente:
* Emplee más tiempo en lograr la excitación.
* Trate cosquillas suaves, caricias y masaje.
* Concéntrese en otras áreas del cuerpo donde sienta placer usted y su pareja, tales como el cuello y las orejas.
* Trate diferentes posiciones.
* Planee intimidad para crear un aire de anticipación y romance.
* Podría ser útil:
* Tomar medicinas para el dolor entre una hora y media a dos horas antes de la actividad sexual.
* Planear su momento íntimo para cuando usted esté más descansado.
* Usar lubricantes sin olor o a base de agua o crema para relaciones sexuales si usted es una mujer que está experimentando dolor o sequedad vaginal.

**Tratamientos de Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento**

Hay diferentes maneras de tratar el cáncer. El tipo y características de las células anormales, tamaño o número de células, y la ubicación de las células cancerígenas le ayudarán a su doctor a decidir el mejor tratamiento para usted.

**Quimioterapia**

Quimioterapia es el uso de medicamentos para destruir el cáncer. Su tratamiento podría consistir de una medicina o un grupo de medicinas que trabajan juntas (terapia de combinación). La quimioterapia puede ser dada oralmente o por inyección directamente a la corriente sanguínea. Las medicinas viajan a través de la corriente sanguínea para:

* Eliminar las células cancerígenas.
* Detener el crecimiento de las células cancerígenas.
* Evitar que se formen nuevas células cancerígenas.

La quimioterapia puede ser dada en la oficina del doctor, en el hospital, o en casa, dependiendo de cómo usted se esté sintiendo y de la clase(s) de droga(s) que está recibiendo. Los tratamientos de quimioterapia serán dados en intervalos regulares, tales como, semanalmente o dos veces al mes por varios meses. La duración y la frecuencia del tratamiento depende del individuo y de la(s) medicinas(s) que está(n) siendo usada(s).

**Efectos de la Quimioterapia**

La quimioterapia trabaja dañando rápidamente células en división, por esta razón puede dañar tanto células cancerígenas como células normales. Sin embargo, a diferencia de las células cancerígenas, las células normales pueden curarse a sí mismas y recobrarse en unas semanas. Las células con mayor probabilidad de ser afectadas temporalmente incluyen:

* Médula Ósea.
* Cabello.
* Aparato digestivo (boca, estómago, intestinos).
* Aparato Reproductivo (glándulas sexuales).

Cuando estas células son afectadas por la quimioterapia, podrían ocurrir efectos secundarios. No hay forma de saber si usted experimentará efectos secundarios o cuan molestos dichos efectos podrían ser

**Efectos Secundarios de la Quimioterapia**

***Médula Ósea***

La médula ósea es el tejido en el medio del hueso. Siempre se están formando nuevos glóbulos rojos en la medula, para reemplazar a los glóbulos rojos que “se desgastan.” La quimioterapia puede interferir con la formación de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

*Continuación en la siguiente página*

.

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

**Glóbulos Rojos** (GR) transportan oxígeno. Si su conteo de glóbulos rojos es bajo, usted podría sentir:

* Cansancio.
* Mareo.
* Frío.
* Falta de aliento.
* Debilidad.

Si usted experimenta alguno de estos síntomas:

* Repórtelos a su doctor o enfermera.
* Tome periodos frecuentes de descanso.
* Consiga ayuda para bañarse, vestirse, cocinar y limpiar.

**Glóbulos Blancos** (GB) luchan contra las infecciones. Cuando su conteo de glóbulos blancos es bajo, usted está más propenso a una infección.

**Plaquetas** (PLQ) son células sanguíneas que ayudan a su sangre a coagularse fácilmente. Cuando las plaquetas están bajas, usted podría sangrar o magullarse más fácilmente.

Para mayor información acerca GBs y plaquetas, vea las Fichas de Información de los Efectos Secundarios en la sección de Síntomas y Efectos Secundarios de este diario.

***Cabello***

Usted podría perder algo o todo el cabello o el pelo de otras partes del cuerpo mientras se está sometiendo al tratamiento de la quimioterapia y con algunos tipos de radiación. Esto es usualmente temporal y su cabello crecerá de nuevo. Después de que su cabello crezca de nuevo, podría lucir y sentirse de alguna manera diferente a antes del tratamiento.

Qué hacer:

* Para este efecto secundario planee obtener una peluca o un postizo antes de empezar el tratamiento.
* Cúbrase la cabeza con un pañuelo o sombrero.
* Evite lavarse la cabeza excesivamente, el uso de secadores de cabello, laca , rulos, exponer su cabeza al frío y/o al calor.
* Evite cepillarse y/o peinarse excesivamente.
* Use un peine de cerdas anchas.

*continúa en la página siguiente*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

***Boca***

Sus papilas gustativas podrían volverse más sensibles.

Qué hacer:

* Evite comidas picantes, acidas.
* Consuma comidas suaves, blandas.
* Evite alcohol, cafeína y cigarrillos.
* Practique un buen cuidado bucal.
* Enjuáguese la boca después de cada comida y antes de acostarse con un enjuague de bicarbonato de sodio (1 cucharadita de bicarbonato de sodio disuelta en una taza de agua tibia).
* Mantenga sus labios humectados con Vaseline® o Chapstick®.
* Remueva sus dentaduras postizas excepto cuando esté comiendo.

Tome líquidos a través de una paja o cañita o pitillo para que se le facilite pasar.

***Estómago/Intestinos***

**N**á**usea o vómito, pérdida de apetito, diarrea y/o estreñimiento** podrían ocurrir unas horas después de su tratamiento y podrían durar varios días.

Qué hacer acerca de la **n**á**usea y/o el vómito:**

* Consuma comidas livianas, frecuentemente.
* Consuma comidas blandas, tales como tostadas secas, galletas, sopas claras y/o té sin cafeína.
* Sirva alternativas de carnes tales como pescado, queso, ensalada de huevo, pollo o menestras (fríjoles) que podrían ser más fáciles de digerir.
* Tome cerveza de jengibre o jugo de manzana.
* Evite dulces, comidas grasosas o fritas.
* Lávese la boca frecuentemente.
* Aumente los líquidos o chupe cubitos de hielo.
* Tome la medicina para prevenir la náusea, tal como su médico se la prescribió.

*Continúa en la siguiente página*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

* Trate de relajarse mientras come (mire televisión o escuche la radio).
* Después de comer, evite acostarse por dos horas.
* Descanse después de comer, la actividad puede retardar la digestión e incrementar el malestar.
* Respire lentamente por la boca, si usted se siente nauseado.

*Si la n*á*usea continúa después de intentar estos consejos, hable con su doctor.*

Qué hacer con la **pérdida de apetito:**

* Consuma comidas livianas, frecuentemente.
* Coma con otras personas.
* Incluya sus comidas favoritas.
* Use suplementos, tales como batidos, que son ricos en proteínas y calorías.
* Añada fruta o jugo a los batidos, tartas, natillas, helados y/o pudines para incrementar su valor nutricional.
* Use adobos para ablandar las carnes y hacerlas más sabrosas.

Qué hacer acerca de la **diarrea**:

* Consuma comidas bajas en fibras, así como bananas, queso, arroz y/o pasta.
* Incremente sus fluidos a 3-4 cuartos de galón por día (gaseosa libre de cafeína, Gatoraid® y paletas de jugo heladas son las mejores).
* Tome la medicina tal como se la prescribió su médico.
* Mantenga el área rectal limpia y seca.
* Tome baños de agua tibia.
* Descanse cuando esté cansado.
* Mantenga un registro del número, características y cantidad de deposiciones; comuníquele esa información a su médico.

***Alerte a su médico si usted tiene de cuatro a seis deposiciones sueltas o aguadas por más de 24 horas.***

Qué hacer acerca del **estreñimiento**:

* Consuma comidas ricas en fibra.
* Beba jugo de ciruelas pasas y 1-2 vasos de líquido por día.
* Mantenga y estimule la actividad regular de su intestino haciendo un poco de ejercicio cada día.
* Tome una bebida caliente 30-60 minutos antes de la hora habitual de sus deposiciones.
* Destine un momento tranquilo cada día en el que usted se pueda sentar en el inodoro ininterrumpidamente para promover regularidad.

Masajée su abdomen suavemente de derecha a izquierda mientras usted está sentado en el inodoro.

*Continúa en la siguiente página*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento**

**Medicinas Específicas Pueden Generar Efectos Secundarios Menos Comunes**

Si sus medicinas indican que podrían causar cambios en la piel:

* Evite exponerse al sol.
* Use un protector solar (FPS 30 o más) cuando esté al aire libre.
* Use sombreros y ropa protectora.
* Infórmele a su doctor de erupciones en la piel y/o picazón.

Si sus medicinas indican que podrían causar entumecimiento en las manos y pies:

* Tome cuidado extra para proteger sus pies usando zapatos cómodos y medias cuando camine.
* Evite manipular objetos calientes o afilados.
* Use guantes en climas fríos.
* Infórmele a su doctor cualquier incremento del entumecimiento.

Si usted experimenta una disminución en la función renal (si orina con poca frecuencia):

* Incremente sus fluidos a 3-4 cuartos de galón por día.

Infórmele a su doctor cualquier disminución en el volumen de orina.

**Dígale a su doctor si usted experimenta:**

* Sangre en la orina.
* Un cambio en el color de la orina.
* Dolor o irritación en las venas.
* Un cambio en las funciones sexuales o reproductivas.
* Un cambio en la función pulmonar, tales como falta de aliento.
* Una sensación de presión en el pecho o palpitaciones, dolor en el pecho u otros síntomas en el corazón.

***Recuerde, no dude en hacer preguntas o compartir sus sentimientos y/o preocupaciones.***

*continúa en la página siguiente*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

**Terapia de Reemplazo Hormonal**

La terapia hormonal es usada para bloquear el que las células cancerígenas alcancen a las hormonas que necesitan con el fin de crecer. El tratamiento podría incluir medicinas que cambian las hormonas en su cuerpo o cirugía para remover órganos, como los ovarios, que producen hormonas.

Hable con su proveedor de la salud acerca de los efectos secundarios que usted podría experimentar durante la terapia hormonal.

**Terapia de Radiación**

La terapia de radiación es el tratamiento local del cáncer usando rayos-x de alta energía o partículas radioactivas para matar las células cancerígenas y detener su crecimiento. La terapia de radiación apunta a tumores específicos con la cantidad exacta de radiación. No afecta el cuerpo entero, sin embargo, es posible que algunas células normales alrededor del tumor puedan recibir un poco de radiación. A diferencia de las células cancerígenas, la mayoría de las células normales se recobran de los efectos de la radiación. Para proteger las células normales, el doctor limita cuidadosamente la dosis diaria de radiación y además protege tanto tejido normal como sea posible mientras apunta la radiación al sitio del cáncer. El objetivo de la terapia de radiación es eliminar las células cancerígenas con el menor riesgo posible para las células normales.

La terapia de radiación es a veces usada como único tratamiento para el cáncer. También puede ser usada en combinación con cirugía o quimioterapia. De la misma manera que una cirugía, la terapia de radiación es un tratamiento local, eso significa que sólo afecta la parte del cuerpo que está recibiendo la radiación.

Los siguientes tipos de terapia de radiación son los más comunes:

**Terapia de radiación de haz externa**

Una máquina, llamada acelerador lineal, dirige un haz de radiación dentro del tumor desde fuera de su cuerpo. Los tratamientos son hechos de forma ambulatoria en un hospital o clínica. La primera visita generalmente dura 1-2 horas, y podría ser solamente una visita de consulta. Una visita de consulta no incluye un tratamiento de radiación. Una vez que usted esté programado para recibir la radiación, el tratamiento real toma sólo minutos. La visita entera usualmente toma menos de 30 minutos. Usualmente, los tratamientos son dados 5 días por semana por 5-6 semanas. El número real de tratamientos de radiación dependen de la cantidad total de radiación necesitada.

**Radiación Interna**

Este tipo de radiación es también llamado “braquiterapia” o terapia de “implante”. Un material radioactivo es colocado dentro del cuerpo, en o cerca del tumor, para llevar dosis altas de radiación lo cual destruye las células cancerígenas. A veces una corta estadía es necesaria con esta terapia. *continúa en la página siguiente*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

**GliaSite**

Luego de la extracción de un tumor cerebral, el sistema de radiación GliaSite lleva radiación líquida al lugar donde se encontraba el tumor, mediante un catéter colocado en el cerebro. La terapia de radiación se deja en el lugar por varios días. Una vez que se completa la terapia, la radiación líquida y el catéter son extraídos. El objetivo de esta terapia es mejorar el control sobre el crecimiento del tumor y disminuir el daño a los tejidos normales.

**Terapia de Radiación de Intensidad Modulada (IMRT)**

La terapia IMRT puede tratar tumores de difícil acceso con un alto nivel de precisión. Esta radiación provee el más alto nivel de exactitud de las dosis tradicionales, causando el menor daño al tejido normal. La terapia IMRT puede ser usada sola o con otros tratamientos.

**Dosis Alta de Implante**

El tratamiento con una dosis alta de implantes le permite al paciente recibir una dosis de radiación en varios minutos en vez de varios días. EL número de tratamientos y la frecuencia de los tratamientos varían de paciente a paciente y serán determinados por su doctor. La dosis de radiación es dirigida solamente al área del tumor, así se preserva más del tejido normal alrededor del tumor. Disminuye el grado de los efectos secundarios experimentados con la terapia de radiación. Este tipo de terapia es comúnmente usada para cáncer ginecológico. Los pacientes pueden o no recibir terapia de radiación de haz externa junto a dosis alta de implante.

**MammoSite®**

MammoSite® es una forma de irradiación parcial de la mama. Funciona llevando radiación desde dentro de la cavidad de la tumorectomía (el espacio donde se encontraba tumor extirpado) al tejido que rodea la cavidad donde el cáncer tiene más probabilidades de repetirse. Se puede hacer la terapia de radiación Mammosite en cinco días.

**Otros Tipos de la Terapia de Radiación**

Hay otros tipos de la terapia de radiación. Incluyen radiocirugía estereostática (SRS), radioterapia estereostática (SRT), irradiación total del cuerpo (TBI).Si alguno de estos tratamientos fueran idicados para usted, su doctor le dará las explicaciones correspondientes.

**Efectos Secundarios de la Terapia de Radiación**

Los efectos secundarios de la terapia de radiación dependen del área del cuerpo que esté siendo tratada. Por esta razón, cada paciente puede experimentar diferentes síntomas. Su Radiólogo Oncólogo (doctor) y enfermera repasarán con usted los posibles efectos secundarios y la mejor manera de manejar esos síntomas.

*continuación en la siguiente página*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

**Los Efectos Secundarios de la Terapia de Radiación podrían ser:**

* Fatiga leve a moderada.
* El tratamiento puede ser estresante dejarlo/a muy cansado; usted debe tratar de descansar tanto como le sea posible y comer apropiadamente para mantener su energía.
* A veces ocurren cambios en la piel ocurren hacia el final del tratamiento. La piel alrededor del área tratada podría resecarse; o ponerse muy húmeda, especialmente entre los pliegues. Si su piel se irrita, trate lo siguiente para reducir la molestia.
* Evite jabones perfumados o desodorantes y pomadas; use agua tibia y jabón sin olor.
* Vista sujetadores o sostenes de algodón y/o ropa suelta.
* A veces ocurre hinchazón en los brazos y las piernas (linfedema). Hable con su doctor si esto le sucede.
* Usted podría experimentar otros efectos secundarios dependiendo del área del cuerpo que reciba la radiación. Su médico revisará los efectos secundarios específicos con usted.

***¡Hable de sus efectos secundarios con su proveedor de atención médica- ellos podrían tener otras sugerencias para su situación en particular!***

**Ablación por Radiofrecuencia (RFA)**

Ablación en una palabra que se refiere a procedimientos hechos para destruir tejido enfermo o dañado. La ablación por radiofrecuencia, o RFA, es un procedimiento de imagen guiada, mínimamente invasivo, usado para destruir tumores cancerosos. RFA es una opción que podría hacerse en lugar de la cirugía convencional o podría ser una opción cuando la cirugía no puede ser realizada. Las complicaciones y tiempo de recuperación son a menudo menores con RFA que con la cirugía convencional.

**¿Para qué es usada la RFA?**

La RFA puede ser usada para destruir tumores en varias partes del cuerpo. Es usada con mayor frecuencia para destruir tumores en el hígado. También ha sido usada para destruir tumores en otras partes del cuerpo tales como los riñones, pulmones, huesos, glándulas suprarrenales, próstata, mamas y vejiga. La RFA podría ser una opción para esos pacientes quienes no pueden ser intervenidos quirúrgicamente para remover su tumor debido al tamaño y ubicación del tumor o debido a los factores de riesgo que hace de la cirugía una mala elección. En algunos casos la RFA es usada para destruir el tumor completamente. En otros casos solamente parte del tumor es destruido. Extirpar solamente una parte del tumor podría ser suficiente para hacer la quimioterapia más efectiva. Esto podría proveer control local sobre el crecimiento del tumor.

*Continuación en la siguiente página*

**Tratamientos del Cáncer y Efectos Secundarios del Tratamiento (continuación)**

**Cirugía**

La Cirugía es un método común para tratar ciertos tipos de cáncer y es considerada un tratamiento local. El doctor opera para remover el tumor y tejidos cercanos que podrían o no podrían contener células cancerígenas. Algo de tejido sano podría ser extraído para prevenir que el cáncer se disemine.

Las células cancerígenas se pueden diseminar a otras partes del cuerpo a través del sistema linfático. Durante la cirugía el doctor podría remover los ganglios linfáticos cerca del tumor porque ellos podrían contener células cancerígenas. Las sensaciones que podría experimentar después de la cirugía incluyen:

* Malestar en el área de la cirugía que disminuirá con el paso de los días.
* Adormecimiento u hormigueo en el área de la incisión.
* Cansancio.

Estas sensaciones pasarán gradualmente en la medida que su cuerpo se recupera. Su enfermera evaluará tos, respiración profunda y ejercicios de piernas con usted para aminorar las probabilidades de ciertas complicaciones después de la cirugía. Usted también podría recibir información acerca de analgesia controlada por el paciente (PCA) para ayudarlo a manejar su dolor.

**Instrucciones Anticipadas**

El propósito de las instrucciones anticipadas es explicarle a su familia y a los proveedores de atención médica el grado de tratamiento médico que usted desea recibir, o no recibir, en el caso que usted quedara inconsciente o su enfermedad se agravara y no le permitiera tomar decisiones más adelante. Las Instrucciones anticipadas son documentes que usted crea mientras se está sintiendo bien y está pensando claramente.

Las Instrucciones anticipadas pueden ser desarrolladas como se detalla a continuación:

* **Instrucciones Individuales (formalmente referidas como testamento en vida)**
* En caso de que usted estuviera en una condición terminal o en un estado de inconsciencia permanente, esta declaración escrita le informa a su familia y sus proveedores de atención médica si usted desea que algún procedimiento médico o equipo sea usado para mantenerlo con vida. Una condición terminal es aquella en la que su muerte será el resultado final a pesar del tratamiento. Inconsciencia permanente significa tener un diagnóstico de estado vegetativo persistente o un coma irreversible por un mínimo de cuatro semanas. Ambas condiciones la terminal y la inconsciencia permanente deben de ser confirmadas por escrito en su expediente por dos doctores.
* **Carta Poder para Decisiones Médicas**
* Este es un documento en el cual usted nombra a otra persona como su representante para tomar decisiones médicas por usted cuando usted no sea capaz de hacerlo por sí mismo.

La ley federal requiere que los hospitales les pregunten a los pacientes recién admitidos si tienen instrucciones anticipadas para la atención médica. La política del Sistema de Salud del Christiana Care es cumplir con sus deseos de atención médica tal como usted los haya definido en sus instrucciones anticipadas. Siempre que estas directivas cumplan con la ley de Delaware y las políticas del Sistema de Salud del Christiana Care. Un notario **no** es requerido para una instrucción anticipada.

Un folleto con más información acerca de las instrucciones anticipadas y asistencia para completar las instrucciones anticipadas está disponible en la oficina de su trabajadora social en el Centro de Cáncer Helen F. Graham, 302-623-4700. Usted también puede obtener información a través de los siguientes contactos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contacto** | **Ubicación** | **Número Telefónico** |
| **Relaciones con el Paciente** | Christiana Hospital  Wilmington Hospital | 302-733-1340  302-428-4608 |
| **Servicios Pastorales** | Christiana Hospital  Wilmington Hospital | 302-733-1280  302-428-2780 |
| **División de Servicios de Delaware para el Adulto Mayor con Discapacidades Físicas** | Todo el Estado  Condado de New Castle Condados de Kent y Sussex | 800-223-9074  302-453-3820  302-422-1386 |

***Nota: A pesar de que no es requerido, usted también podría contactar a un abogado.***

**Biopsia de Médula Ósea/ Aspiración**

La médula ósea es el tejido esponjoso que ocupa el centro de sus huesos. La médula ósea en la cabeza (cráneo), esternón, columna vertebral y el hueso de la cadera (cresta ilíaca) es responsable de la producción de glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas. Una biopsia/aspiración de médula ósea toma una muestra del tejido esponjoso y examina la médula ósea según el número y tipo de células que produce.

Los procedimientos de biopsia/aspiración de médula ósea son usados para diagnosticar desordenes en la sangre, documentar la implicación de un tumor y/o para determinar la respuesta al tratamiento.

Una enfermera especialmente entrenada o su doctor realizarán el procedimiento. La muestra de médula ósea puede ser obtenida de la parte frontal superior o trasera del hueso de la cadera (cresta iliaca) o de su esternón.

**Descripción del orden del procedimiento:**

**1.** Un hueso apropiado es escogido.

2. Limpian el área.

3. Se inyecta un anestésico en el sitio; lo que puede sentirse como la picadura de abeja por unos segundos.

4. Su enfermera o doctor esperarán a que el sitio de la inyección se adormezca.

5. La aguja para la biopsia de médula ósea es insertada suavemente dentro del hueso; podría sentir una sensación de presión.

6. Una pequeña muestra de médula es tomada con una jeringa mientras la aguja de la biopsia de medula está en el hueso.

7. La aguja es retirada cuando se obtiene una cantidad de muestra adecuada.

8. Una venda ajustada es colocada sobre el sitio para mantener el área limpia y prevenir cualquier sangrado.

9. El sitio de la biopsia de médula ósea es revisado constantemente para prevenir sangrado.

10. La venda es retirada después de 12 horas. El área podría quedar adolorida por varios días. Mientras tanto, pídale a su médico medicina para el dolor si la necesita.

**Imágenes Guiadas de Relajamiento**

Las Imágenes Guiadas son una técnica simple de relajación que usa cintas de audio especiales, diseñadas para ayudarle a su cuerpo y a su mente a relajarse. Beneficios de las imágenes guiadas:

* Reducen el estrés y la ansiedad.
* Disminuyen el dolor.
* Le ayudan a dormir más y mejor.

Las Cintas están disponibles para pacientes ambulatorios en la Biblioteca del Centro de Cáncer Helen F. Graham y en las Bibliotecas del Condado de New Castle Las cintas también pueden ser compradas en la mayoría de tiendas de libros y música. Si usted fuese admitido por el Sistema de Salud del Hospital Christiana Care, estará a su disposición un canal de Imágenes Guiadas en el Sistema de Televisión Educativa para los Pacientes.

***Nota: No use imágenes guiadas mientras esté operando maquinaria o manejando un vehículo motorizado.***

**Estudios Clínicos**

Un estudio clínico, o protocolo, es un ensayo cuidadosamente controlado para responder preguntas científicas específicas. La mayoría de los estudios clínicos están hechos para evaluar nuevos tratamientos. Estos tratamientos usualmente involucran cirugía, terapia de radiación, quimioterapia o una combinación de estos tratamientos. Los estudios clínicos son una forma de ayudarle a los doctores a saber si un nuevo tratamiento es seguro y efectivo para las personas. Hay además estudios clínicos para estudiar maneras de prevenir el cáncer; estos son a menudo ensayos de quimio-prevención. Algunos estudios también examinan el impacto emocional del cáncer, el control de los síntomas y las maneras de mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer.

Los estudios clínicos no son para todos. Su doctor discutirá con usted si un estudio clínico sería un tratamiento apropiado para su tipo de cáncer. Si usted es un candidato para un ensayo clínico, pregunte acerca de los efectos secundarios, riesgos y beneficios esperados. Su doctor o enfermera pueden darle un folleto, llamado “Participando en Estudios Clínicos- Lo que los Pacientes del Cáncer Necesitan Saber” para una información más detallada acerca de estudios clínicos.

Su doctor puede ayudarlo respondiendo cualquier pregunta que usted tenga acerca del estudio clínico antes que usted acepte participar. Usted debe firmar un formulario informativo y de consentimiento con el fin de participar en un ensayo clínico. Puede optar por dejar de participar en cualquier momento.

Los efectos secundarios de un ensayo clínico podrían ser similares a aquellos que usted podría experimentar con un tratamiento estándar. Sin embargo, los estudios clínicos son estudios de investigación en áreas nuevas de tratamiento, por esa razón se desconocen algunos efectos secundarios.

**Ley de Licencia por Razones Médicas y Familiares**

La Ley de Licencia por Razones Médicas y Familiares provee protección temporal de empleo para pacientes que clasifican y miembros de la familia que cuidan de los pacientes.

**Estos beneficios podrían incluir:**

* Hasta 12 semanas de licencia sin remuneración, manteniendo su empleo, dentro de un periodo definido de 12 meses.
* Si una persona tiene una condición de salud seria la cual requiere tratamiento por un proveedor de atención médica de forma periódica en lugar de un tratamiento continuo, se pueden obtener licencias intermitentes. Se le aconseja a todos los individuos hablar con sus empleadores para revisar las circunstancias bajo las cuales una licencia no necesita ser tomada consecutivamente.

**Requisitos de elegibilidad:**

* Si un empleado es incapaz de realizar una o más de las funciones esenciales de su posición por condiciones de salud serias, los empleadores podrían requerir que su proveedor de atención médica llene una certificación médica para confirmar que la condición seria es real.
* El cuidado de un familiar inmediato con una condición seria de salud (cónyuge, hijo o padre).
* El empleador debe contratar al menos 50 personas dentro de un radio de 75 millas.
* El individuo deberá haber trabajado para el empleador por lo menos 12 meses antes de la licencia requerida.
* El individuo deberá haber trabajado al menos 1,250 horas durante 12 meses antes de que pida la licencia.

Estas guías mencionadas han sido obtenidas directamente del Departamento de Trabajo de Los Estados Unidos de America. Su empleador o el empleador del miembro de su familia tendrá requisitos específicos que deben de ser cumplidos antes que la licencia sea aprobada y puede haber variaciones de las guías mencionadas. Si usted está interesado en saber más sobre si ésto podría ser útil para usted o su familia por favor, hable con el Departamento de Recursos Humanos de su Empleador. Nosotros recomendamos que usted obtenga una copia de la política de su empleador. Usted también podría pedir hablar con un trabajador social en el Centro de Cáncer Helen F. Graham para mayor información. El propósito de esta información es solamente para ser utilizado como una guía y no es un consejo legal.

**Departamento de Trabajo de Estados Unidos**

**Edificio Frances Perkins**

**200 Constitution Avenue, NW**

**Washington, DC 20210**

[***www.dol.gov***](http://www.dol.gov)

***1-866-4-USA-DOL***

**Glosario de**

**Términos**

***Glosario de Términos***

Definiciones de términos comunes relacionados con el cáncer.

***Glosario de Términos***

**Quimioterapia Adyuvante:** el uso de medicinas además de la cirugía y/o radiación para tratar el cáncer.

**Alopecia:** la pérdida del cabello o bellos del cuerpo.

**Anemia**: Bajo conteo de glóbulos rojos; los síntomas incluyen falta de aliento, falta de energía o fatiga.

**Anorexia:** ausencia o pérdida de apetito por comida.

**Antiemético:** una medicina que previene o controla la náusea y el vómito.

**Benigno:** palabra que describe un tumor que no es canceroso.

**Biopsia:** la extirpación quirúrgica de una pequeña parte de tejido para un examen microscópico con el fin de determinar si hay células cancerígenas presentes; un procedimiento para diagnosticar el cáncer.

**Conteo de Sangre:** el número de glóbulos rojos, glóbulos blancos o plaquetas en una muestra dada de sangre.

**Medula Ósea:** el tejido esponjoso del interior del hueso donde se forman los glóbulos rojos, glóbulos blancos y las plaquetas.

Bi**opsia y Aspiración de la Médula Ósea:** un procedimiento en el cual una aguja es insertada dentro del centro de un hueso, usualmente la cadera o el esternón, para remover una cantidad pequeña de medula ósea para un examen microscópico.

**Trasplante de Médula Ósea:** sustitución de médula ósea después una alta dosis de quimioterapia.

**Cáncer**: un nombre general para más de 100 enfermedades en las cuales células anormales crecen fuera de control; tumor maligno.

**Célula:** la estructura básica de un tejido vivo. Todas las plantas y animales están hechas de una o más células.

**Quimioterapia:** el tratamiento de una enfermedad con medicinas.

**Ensayo Clínico:** un estudio planeado de cáncer para investigar los efectos de un tipo específico o combinación de tratamientos en una población humana.

**Colon**: parte del intestino grueso que va del intestino delgado al recto.

**Terapia Complementaria:** usada para mejorar o complementar terapias médicas estándar. Estas incluyen tomar suplementos dietéticos, mega dosis de vitaminas y productos herbales, terapia de masaje, terapia magnética, curación espiritual y meditación. Aquellas prácticas generalmente no reconocidas por la comunidad médica como estándar o convencional.

**Citología:** Estudio de las células bajo el microscopio.

**Detección:** Encontrar una anormalidad en una persona con o sin síntomas.

***Glosario de Términos* (continuación)**

**Diagnóstico:** El proceso de identificación de una enfermedad por sus signos característicos, síntomas y por lo encontrado en las pruebas de laboratorio.

**Diarrea:** varias deposiciones sueltas y aguadas.

**Gastrointestinal (GI):** Tiene que ver con el tracto digestivo, lo cual incluye estómago e intestinos.

**Genes:** Contiene información que es heredada de padre a hijo y de célula a célula.

**Hormona:** sustancias segregadas por varios órganos que ayudan a controlar el crecimiento, metabolismo y reproducción. (Usada como tratamiento seguido de una cirugía de cáncer de mama, ovario o próstata.)

**Infusión**: el proceso de hacer gotear fluidos en una vena a través de un tubo plástico.

**Inyección:** El uso de una jeringa para “empujar” fluidos dentro del cuerpo; usualmente llamado una “inyección”

**Intramuscular (IM)**: algunas medicinas anti-cáncer son dadas a través de una inyección IM en el músculo.

**Intravenosa (IV)**: dentro de la vena; las medicinas anti-cáncer son a menudo dadas a través de una inyección o infusión IV.

**Linfedema:** Hinchazón de los brazos y piernas como resultado de la extirpación de ganglios o de cicatrices después de la radiación.

**Glándulas Linfáticas (Ganglio):** Estas glándulas producen linfa, una sustancia que filtra las impurezas del cuerpo.

**Maligno:** palabra usada para describir células que crecen fuera de control; usada para describir un tumor que es canceroso.

**Metástasis**: cuando las células cancerígenas emigran de su sitio original y proliferan en otra área del cuerpo.

**MRI (IRM) Imagen por Resonancia Magnética**: una manera de ver el interior del cuerpo con una máquina especial que usa magnetos para producir imágenes.

**Oncólogo**: un doctor entrenado para tratar pacientes con cáncer.

**Palpamiento**: procedimiento en el que se usan las manos para examinar órganos tales como la mama o próstata. Una masa palpable es aquella que puede ser sentida.

**PET (TEP Tomografía por Emisión de Positrones):** una imagen computarizada de la actividad metabólica de los tejidos del cuerpo usada para encontrar una enfermedad.

**Plaquetas**: una sustancia en la sangre necesaria para coagular. Transfusión de plaquetas son dadas para prevenir o controlar el sangrado.

*continuación en la siguiente página*

***Glosario de Términos* (continuación)**

**Prótesis**: un reemplazo artificial de una parte faltante del cuerpo, tales como una mama o una extremidad.

**Protocolo**: plan de un tratamiento o procedimiento experimental.

**Terapia de Radiación (Radioterapia)**: Tratamiento contra el cáncer que usa radiación (Rayos X de energía alta) para eliminar células cancerígenas e impedir que sigan creciendo.

**Implante Radioactivo**: fuente de alta dosis de radiación que es puesta dentro y alrededor del cáncer para eliminar las células.

**Glóbulos Rojos**: células que proveen de oxígeno a los tejidos de todo el cuerpo.

**Efectos Secundarios**: síntomas resultantes de un tratamiento o tratamientos.

**Tratamiento estándar**: un tratamiento usado en la actualidad y considerado efectivo sobre la base de estudios pasados.

**Radiocirugía Estereotáctica (SRS)**: un tratamiento o tratamientos múltiples que emiten un haz de rayos x de alta dosis dirigido de manera precisa.

**Estomatitis**: herida dentro del tracto GI, por ejemplo, la boca, estómago y/o intestinos.

**Irradiación Corporal Total (TBI)**: tratamiento de radiación del cuerpo entero que es usado para matar cáncer y células de la médula ósea. TBI prepara el cuerpo para trasplantes de médula ósea (BMT).

**Tumor**: un crecimiento anormal de células o tejidos; los tumores pueden ser benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos).

**Glóbulos Blancos**: Los glóbulos responsables de combatir infecciones.

**Rayos X**: Energía radiante usada para diagnosticar una enfermedad.

**Misceláneos**

***Misceláneos***

Use esta sección para registrar cualquier información adicional acerca de su tratamiento.

**Todos los programas son llevados a cabo en el Centro del Cáncer Helen F. Graham (HFGCC) a menos que se indique lo contrario.**

**GRUPOS DE APOYO**

**Grupo de Apoyo para Pacientes con Mieloma Múltiple y sus familiares** pacientes y familiares pueden compartir recursos y recibir apoyo. Se reúnen el 1er miércoles de cada mes. HFGCC Sala de Conferencias Pequeña.

**Grupo de Bienestar Espiritual** ofrece una oportunidad para recibir apoyo espiritual y explorar temas tales como la fe, significado, propósito y dudas. Se reúnen los 1eros y 3ros jueves.

**Viviendo con Cáncer de Tiroides el** grupo de apoyoes para aquellos quienes han experimentado cáncer de tiroides, miembros de la familia y amigos. Contactar a Sharon Ruth, facilitadora del grupo, al 302-454-1987 para información. (**No funciona durante los meses de verano)**

**Grupo de Apoyo de Laringectomía** llamar a Janet Sechrist, patólogo del habla (302) 623-4026 para mayor información. (3er jueves de cada mes)

**INFORMACIÓN DEL PROGRAMA**

**Iniciando su Travesía con Cáncer de Mama:** Entienda su nuevo diagnóstico de cáncer de mama y entérese acerca de los recursos que están disponibles. Llamar a Kathy al 778-1102 ext. 13 para registrarse. HFGCC Sala de Conferencias Pequeña.

**Día de Servicios Comunitarios:** Reúnase con representantes de agencias del área basadas en el cáncer. HFGCC pasillo oeste.

**Proyecto de Educación Financiera:** Reúnase con un consejero voluntario para ayudarlo en temas tales como presupuestos, impuestos, estrategias financieras, opciones crediticias, inversión y seguros. Llamar con alguna pregunta al 623-4717.

**Arte Interior:** Venga y experimente pintando. Para cualquier diagnosticado con cáncer, su familia, o amigos. Gratis para aquellos diagnosticados de cáncer, todos los demás, tarifa=$5.00. Traiga una imagen de una flor y algo para proteger su ropa. No hay clases durante julio y agosto del 2010- Probablemente comiencen en septiembre del 2010; llamar al 623-4500 para registrarse. Sala 2201, 2do piso HFGCC este. La próxima clase empieza el 16 de setiembre.

**Aprendiendo los Caminos del Laberinto:** Exploraremos cómo los laberintos del HFGCC pueden ser usados para reducir el estrés, para relajarse, centrarse y reflexionar. . Llamar al 623-4717 para registrarse.

**Viviendo con Cáncer de Pulmón:** Un programa que ofrece guía, apoyo, y educación a aquellos pacientes y sus cuidadores que estén lidiando con cáncer de pulmón. Llamar al 623-4717 para registrarse.

**Programa “Look good, Feel Better” (luzca bien, siéntase bien):** Voluntarios capacitados para ayudar a mujeres a hacer frente a los cambios en la piel y la caída del cabello que a menudo experimentan durante el tratamiento del cáncer. El programa es auspiciado por la ACS, la fundación PCPC y NCA.

**Prácticas de Meditación:** únase a nosotros para aprender, practicar y probar diferentes tipos de meditación. Meditadores principiantes y experimentados son bienvenidos. Lamar a Cindy al 623-4707 o Elena al 623-4877.

**Nútrase a sí mismo:** Un programa para aquellos que viven con un estado Avanzado de Cáncer de Seno. Llamar a Cathy al 7778-1102 x113 para registrarse. Nueva orientación para el paciente 3:00-3:30, Horas del Grupo 3:30-5:00. Sala 2205, 2do piso HFGCC este.

**Scrapbooking (álbum de recortes):** Para cualquier diagnosticado con cáncer, su familia, amigos y el personal. No existe tarifa para aquellos diagnosticados con cáncer. Para todos los demás, hay una tarifa de $5.00. Sala de Conferencias 2205 del HFGCC.

**Escriba para su bienestar:** Únase a nosotros para aprender maneras fáciles e interesantes de escribir para su bienestar. Sala de Conferencias 2205 del HFGCC. Este programa es gratis. Llamar a Cindy al 623-4707 para registrarse.

**Cita con Consejero para dejar de Fumar:** disponible los jueves a través de la Extensión Comunitaria de Salud y el Programa de Educación. Disponible con cita previa- 623-CARE. 3 sesiones de asesoría gratis para ayudarlo a estar LIBRE DE HUMO en el 2010.

**EVENTOS ESPECIALES EN AGOSTO**

Programa de Jardín de Hierbas 5 de Agosto, 2010 6:00-7:00pm

Por favor reúnase en la sala 2205 este del HFGCC (en el 2do piso del lado original del Centro de Cáncer Helen F Graham)

Venga y pasee por el jardín de hierbas ubicado en el techo, lleve a casa un ramillete de sus hierbas favoritas y aprenda cómo puede agregar hierbas frescas a su dieta.

Presentado por la Dietista Oncológica, Elena Schumaher.

Por favor llamar al 302-623-4500 para registrarse para el evento.

***Programa de Manejo del Cáncer***

|  |  |
| --- | --- |
| La función Principal del Equipo de Manejo del Cáncer es coordinar un plan integral de tratamiento y servicios (hospitalarios y ambulatorios) tal como lo indican los médicos, los pacientes y sus familias con el objetivo de coordinar cuidados de alta calidad centrados en el paciente.  El equipo de Manejo del Cáncer trabaja con un equipo entero de profesionales especializados en cáncer, que incluye médicos, enfermeras, trabajadoras sociales, dietistas, capellanes, investigadores del cáncer, el centro de información oncológica, bibliotecarios, psicólogos, proveedores de medicina complementaria y proveedores de recursos comunitarios.  Los pacientes son asignados a una enfermera orientadora y a un equipo de trabajadores sociales. Este equipo acompaña al paciente durante todo el tratamiento. La enfermera orientadora actúa como un líder de grupo y provee apoyo, educación y una evaluación exhaustiva. Esta evaluación de necesidades genera remisiones a otros miembros del equipo o a otros recursos dentro de la comunidad del programa del cáncer.  **Beneficios del Departamento de Manejo del Cáncer:**   * Provee servicios individuales y de apoyo para pacientes y sus familias. * Trabaja con su grupo de profesionales para coordinar los detalles de su tratamiento. * Ayuda a comunicarle a los médicos la información cínica clave obtenida de todas las fuentes para que tengan la información necesaria para diagnosticar y tratar a los pacientes oportunamente. * Colabora con información vital entre muchos médicos quienes tratan pacientes con cáncer, incluyendo cirujanos, oncólogos, médico de cabecera y otros proveedores de salud. | * Ayuda a accesar servicios auxiliares de atención para sus pacientes, tales como asesoramiento nutricional, asesoría psicológica, educacional y necesidades de atención de una enfermera y transmite esa información a los médicos tratantes. * Ayuda a identificar pacientes que podrían participar en estudios clínicos. * Ayuda a los médicos tratantes a proporcionar educación a los pacientes. * Ayuda al paciente a trabajar con agencias basadas en la comunidad cuando haya la necesidad. * Ayuda a coordinar las múltiples interacciones que los pacientes de cáncer tienen con las personas que los cuidan a partir de su diagnóstico y luego durante su tratamiento y rehabilitación. |

***Misceláneos***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Biblioteca Junior Board de Material Informativo sobre el Cáncer

*La información más actualizada acerca del cáncer y su tratamiento.*

La Biblioteca Junior Board de Material Informativo sobre el Cáncer es un centro de multimedia agradable y acogedor, diseñado para sus necesidades especiales. Nuestro personal de la biblioteca puede ayudarlo a encontrar respuestas, consejos e información acerca de los últimos avances en el tratamiento del cáncer. La biblioteca es gratis y abierta al público.

**Material Informativo para usted**

* Relájese y lea entre una cita médica y otra. La biblioteca de paredes de vidrio tiene vista al hermoso Jardín DuPont.
* Personas que lo pueden ayudar a localizar rápidamente libros y artículos acerca de tipos específicos de cáncer.
* Las últimas publicaciones de más de 50 revistas de cáncer.
* Acceso gratis a los mejores sitios de Internet relacionados con cáncer.
* Libros de historias y cintas de video que ayudan a explicarle el cáncer a los niños.
* Libros, cintas de audio y video que se centran en la prevención del cáncer, su diagnóstico, tratamiento, la congoja que causa y la recuperación.
* Información sobre medicinas alternativas que funcionan sin peligro con el plan de tratamiento que su doctor ha ordenado.

**Empiece su investigación aquí**

Encuentre la información que usted necesita para tomar decisiones sobre el cambio de vida generado por el cáncer en la Biblioteca Junior Board de Material Informativo sobre el Cáncer. La Bibliotecaria que trabaja en esta Biblioteca, tiene un grado de maestría en bibliotecología. Ella y otros miembros del personal de la biblioteca están allí para ayudarlo a encontrar la información más autorizada acerca de los problemas relacionados con su cáncer o el que un miembro de su familia está enfrentando.

* Pida prestados videos para llevar a casa o póngase audífonos y observe un video informativo en la biblioteca.
* Los pacientes con cáncer y miembros de la familia pueden fotocopiar cualquier material sin costo alguno.

**Horas y Ubicación**

La Biblioteca Junior Board de Material Informativo sobre el Cáncer está ubicada a la salida del lobby principal del Centro de Cáncer Helen F. Graham en el campus del Hospital Christiana. La Biblioteca está abierta de lunes a viernes. Para horarios y mayor información, por favor llamar al 302-623-4580.

Centro del Cáncer Helen F. Graham

4701 Ogletown Road

Newark, Delaware 19713

***Confíe su salud a la experiencia.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Comodidad y Apoyo** | **Nuestros pacientes son lo más importante** | |
| * Nosotros lo incentivamos a traer algún familiar o amigo con usted durante sus tratamientos. Tenemos una silla para su persona de apoyo, junto a su silla reclinable de tratamiento. * Es importante que haga arreglos de transporte para antes y después de su tratamiento. * Aunque la duración de los tratamientos puede variar, es importante que usted se desayune normalmente antes de llegar a su cita. * Nosotros proveemos café, chocolate caliente, té y agua, así como pequeños refrigerios . También le sugerimos traer alguna comida adicional que usted pueda desear durante su tratamiento. Tenemos una cafetería en la entrada principal para pacientes y visitantes. * Tenemos reproductores de DVD portátiles y DVDs disponibles para su entretenimiento durante su tratamiento. Algunas cosas adicionales que usted podría traer para su entretenimiento pueden ser: * Libros o Revistas * Música (iPod) * Computador portátil (acceso inalámbrico disponible) * Sus DVDs favoritos | * Le pedimos que no traiga niños a sus tratamientos porque los pacientes tienen sistemas inmunológicos comprometidos y son susceptibles a virus, bacterias y gérmenes. * Si usted está usando oxígeno, por favor recuerde chequearlo y cerciorarse d que su tanque está lleno antes de su tratamiento. * Le sugerimos a nuestros pacientes traer una frazada pequeña o un suéter ya que pueden tener frío durante el tratamiento. * Si usted tiene un Port-a-Cath, usar ropa que permita fácil acceso para las enfermeras y la máxima comodidad para usted.   Algunas sugerencias incluyen:   * Camisas con botones * Camisas con cremallera. * Camisas o suéteres con cuello en V. * Si el tratamiento es intravenoso, le sugerimos que empiece a tomar fluidos desde el día anterior al tratamiento. Esto ayudará a “aumentar” sus venas, lo que hará el acceso más cómodo para usted. * Si usted está tomando medicamentos para el dolor, por favor recuerde traerlos con usted. | * Por favor llegue a tiempo dado que le reservamos una silla para su tratamiento. Si usted cree que podría llegar tarde, por favor llámenos tan pronto le sea posible, dado que podría ser necesario hacer otra cita. * Por favor llame si usted tiene alguno de los siguientes problemas:   + Fiebre   + Resfriado   + Dolor   + Náusea   + Vómito * Por favor no dude llamar a nuestras enfermeras con preguntas o preocupaciones en cualquier momento.   ***El personal de la sala de infusión está para apoyarlo a lo largo de su proceso de tratamiento.***  Nos puede llamar al siguiente número:  **302-623-4513** |
| *Su bienestar y confort en la sala de tratamiento son nuestra prioridad. 302-623-4513*  *Nuestros agradecimientos para su PA Regional de Hematología y Oncología por compartir este documento* | | |