



LEUKEMIA &  
LYMPHOMA  
SOCIETY®

# Seguir Adelante

Adolescentes y adultos jóvenes  
sobrevivientes de cáncer

La Sociedad de Leucemia y Linfoma  
Oficina de Illinois



**UNA GUÍA  
PARA JÓVENES  
SOBREVIVIENTES  
DE CÁNCER.**

Esta guía contiene información para comprender mejor los distintos aspectos físicos y psicosociales comunes a la vida después del tratamiento contra el cáncer. En estas páginas encontrarás los recursos necesarios que te ayudarán en esta nueva etapa de supervivencia.

Joe S. - sobreviviente de linfoma



Mi vida dio un giro radical cuando, a los 25 años, me diagnosticaron leucemia.

Recuerdo sentir que el mundo se me venía encima y estar llena de miedos e incertidumbres. Fue una etapa muy difícil para mí y mis seres queridos. Sin embargo, gracias al apoyo incondicional de mi familia y a la atención extraordinaria de un doctor maravilloso, siempre mantuve una actitud positiva, poniendo todo de mi parte y siendo fuerte en el momento que más lo necesitaba.

Poco a poco me fui recuperando y logré sentirme más segura de mí y así luchar por mi vida. Finalmente llegó el día en que mi doctor me dio la noticia que tanto había esperado: ¡Había vencido al cáncer!

Fue entonces que comenzó un nuevo capítulo en mi vida y comprendí que, a pesar de haber vencido a la enfermedad, todavía tenía muchas dudas y preguntas por responder. Por ejemplo, ¿Existían efectos residuales del tratamiento recibido?, ¿Se verían afectadas mi intimidad y fertilidad?, ¿Disminuiría mi capacidad para aprender cosas nuevas y sobresalir en las metas propuestas?, ¿Dónde podría encontrar recursos de apoyo para mí y mi familia?

Decidí investigar y aprender sobre la enfermedad que había padecido. Averigüé que existen organizaciones y asociaciones que te ayudan a luchar, brindando las herramientas e información necesarias, como este libro guía, para responder tus preguntas y guiarte hacia los recursos de apoyo existentes.

Gracias a estas asociaciones y todo lo aprendido he logrado integrarme más en la lucha contra el cáncer y así, no sólo tener una vida plena y saludable, sino poder ayudar a quienes transitan por esta experiencia.

Soy una sobreviviente y brindando mi testimonio de vida quiero darles esperanza a las demás personas, porque luchando y teniendo fe todo se puede.

Sandra Hernandez

# Índice

<b>1. LA VIDA DESPUÉS DEL CÁNCER .....</b>	<b>1</b>
<b>2. PLAN DE SALUD PARA EL SOBREVIVIENTE Y RESUMEN DEL TRATAMIENTO .....</b>	<b>3</b>
Registro de tu historial médico	
Resumen de tu diagnóstico de cáncer y tratamiento	
Plan de cuidados de seguimiento	
<b>3. EFECTOS TARDÍOS .....</b>	<b>10</b>
<b>4. TRASPLANTE DE CÉLULAS MADRE DE MÉDULA ÓSEA Y SANGRE.....</b>	<b>18</b>
<b>5. LA VIDA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO .....</b>	<b>23</b>
¿Ahora qué?	
Escuela y estudios	
Educación superior	
Empleo	
Finanzas	
Relaciones después del cáncer: familiares, amigos, pareja	
Sexualidad e intimidad	
Espiritualidad y religión	
<b>6. FERTILIDAD .....</b>	<b>39</b>
Para los hombres	
Para las mujeres	

Opciones para tener hijos después del tratamiento  
Otros temas de salud reproductiva

## **7. VIDA SANA.....47**

Alimentos y nutrición  
Ejercicios  
Peso  
Tabaco  
Alcohol  
Sol  
Estrés

## **APÉNDICE.....53**

### **RECURSOS**

Sociedad Contra la Leucemia y el Linfoma (Leukemia & Lymphoma Society ), recursos para adolescentes y adultos jóvenes  
Centros de apoyo en relación al cáncer en el área de Chicago  
Recursos de apoyo en relación al cáncer para adultos jóvenes  
Organizaciones de apoyo en relación al cáncer  
Educación  
Empleo y seguro  
Fertilidad  
Necesidades legales y económicas  
Deportes y Aventura  
Aplicaciones Internet de supervivencia y portales para pacientes

**Planilla del plan de salud para el sobreviviente y resumen del tratamiento de la Sociedad Americana de Oncología Clínica (ASCO, por sus siglas en inglés.)**

**Planilla de preguntas de monitoreo para pacientes con cuidados paliativos**



**“ AHORA QUE EL TRATAMIENTO HA  
TERMINADO, ESTOY PREPARADA PARA  
SEGUIR ADELANTE ”**



# LA VIDA DESPUÉS DEL CÁNCER

Sobrevivir al cáncer es un gran triunfo. Todos los pacientes con cáncer esperan el día en que el oncólogo finalmente les dice que el tratamiento ha terminado. Ese día marca el comienzo de un nuevo recorrido: la supervivencia. Para muchos adultos jóvenes (de entre 15 y 39 años) que comienzan a transitar o ingresan a la siguiente etapa de la edad adulta, la vida después del tratamiento puede significar nuevos desafíos.

**A**lgunos sobrevivientes tienen sentimientos encontrados, desde alivio por terminar el tratamiento hasta ansiedad sobre el futuro. Otros pueden sufrir efectos secundarios a largo plazo a raíz de los tratamientos recibidos. Y otros pueden desear ayuda para volver a la escuela, al trabajo, a las relaciones... O comenzar un camino totalmente nuevo.

Esta guía se creó para brindar a los adultos jóvenes sobrevivientes de cáncer recursos para enfrentar estos nuevos desafíos. En esta guía encontrarás consejos para crear tu propio plan de cuidados de supervivencia, identificar efectos tardíos, volver a la escuela y al trabajo, hacer frente a la fertilidad y vivir de manera saludable. Y como la supervivencia es una experiencia única para cada persona, hemos incluido una amplia lista de organizaciones nacionales, recursos locales y comunidades en Internet donde podrás encontrar las herramientas necesarias para trazar tu propio y único recorrido de supervivencia.

“

**UN PLAN DE SALUD DE SUPERVIVENCIA  
TE AYUDARÁ A MANTENER TODA  
TU INFORMACIÓN MÉDICA AL DÍA Y  
ORGANIZADA. ADEMÁS, EN ESTE PLAN  
SE INCLUIRÁN PAUTAS A SEGUIR PARA  
SATISFACER TUS NECESIDADES FÍSICAS,  
EMOCIONALES, SOCIALES Y ESPIRITUALES.**

”



# Plan De Salud Para El Sobreviviente Y **RESUMEN DEL TRATAMIENTO**

Una vez terminado el tratamiento contra el cáncer, probablemente quieras tomarte un largo descanso alejado de los médicos y los hospitales. Sin embargo, la realidad es que un diagnóstico de cáncer, incluso cuando se ha curado, significa que la atención médica permanente y los cuidados de seguimiento son críticos para proteger tu salud a largo plazo.

**A**l finalizar tu tratamiento contra el cáncer, tu equipo médico deberá brindarte un Plan de Salud para el Sobreviviente donde se detallen las pautas a seguir para controlar y mantener tu buena salud en el futuro.

El Plan de Salud para el Sobreviviente ( o Plan de Salud de Supervivencia) es un documento personalizado que ofrece claridad, tanto para ti como para tus futuros proveedores de atención médica. Este plan describe tu diagnóstico; detalla cada aspecto del tratamiento que has recibido (radiación, tipo de medicamentos y dosis, cirugías, etc) y brinda un cronograma para controlar y coordinar tu atención futura. En resumen, es un documento donde se describe lo que has experimentado en el pasado y lo que puedes esperar en el futuro. Con todos los detalles del tratamiento en un registro único y organizado, cualquier especialista que te atienda en el futuro tendrá la información adecuada para cubrir tus necesidades específicas.

Lleva una copia de tu plan de salud de supervivencia a todas tus consultas médicas. Es tu garantía de que obtendrás la atención de seguimiento personalizada que mereces.

## Una aclaración especial para los pacientes con leucemia mieloide crónica (LMC)

Ya sea que el tratamiento contra la LMC haya terminado (por ejemplo, después de un trasplante exitoso de células madre de médula ósea) o continúe a largo plazo (por ejemplo, un tratamiento con terapia dirigida), habla con tu médico sobre la creación de un plan de cuidados de seguimiento. Este plan puede incluir exámenes físicos de seguimiento, controles médicos de análisis sanguíneos y exámenes ocasionales de médula ósea para verificar señales o síntomas de recurrencia o efectos tardíos. Es vital que tanto tú como tu equipo de atención médica se adhieran a los exámenes programados.

### TRES COMPONENTES CLAVE DEL PLAN DE SALUD DE SUPERVIVENCIA SON:

1. Registro de tu historial médico
2. Resumen de tu diagnóstico de cáncer y tratamiento recibido
3. Plan de cuidados de seguimiento

## 1. TU HISTORIAL MÉDICO.

Un historial médico (también llamado expediente médico) detallado te ayudará a ti y a tus futuros proveedores de atención médica a determinar qué temas de tu salud pueden estar relacionadas con el cáncer y cuáles no. Enumera todos los detalles concernientes a tu salud que puedas recordar, incluyendo:

- Problemas médicos y odontológicos
- Todas las vacunas e inmunizaciones que hayas recibido
- Lista completa de los medicamentos que tomes (recetados y de venta libre)
- Efectos secundarios o reacciones a medicamentos o tratamientos previos

- Lista de lesiones pasadas y el resultado
- Lista de cirugías y resultados
- Problemas de dolor
- Asuntos de dieta y nutrición
- Alergias y sensibilidades
- El historial médico de tu familia (parientes de sangre que hayan tenido diabetes, cáncer, derrame cerebral y otras afecciones)

## **2. RESUMEN DE TU DIAGNÓSTICO DE CÁNCER Y TRATAMIENTO.**

A medida que pasa el tiempo, puede ser difícil recordar todos los detalles sobre tu diagnóstico de cáncer y tratamiento. Debido a que estos datos son vitales para los especialistas que te atenderán a lo largo de tu vida, durante tus visitas médicas deberás brindarles información sobre:

- Tu diagnóstico específico
- Los nombres de tus medicamentos y las dosis de los mismos
- Los detalles de la radiación recibida (si se aplica)
- Cualquier procedimiento quirúrgico al que te hayas sometido
- Cualquier complicación inusual o especialmente aguda o severa

Este registro te ayudará a debatir con tu proveedor de atención médica sobre tus necesidades posteriores al tratamiento, y será una herramienta de comunicación muy efectiva entre tu oncólogo y tus médicos de atención primaria.

### 3. PLAN DE CUIDADOS DE SEGUIMIENTO.

Como sobreviviente de cáncer, mereces una atención de seguimiento coordinada, personalizada y preventiva que contemple tus preocupaciones actuales, brinde un cronograma para continuar el monitoreo de tu salud y ofrezca una guía para los médicos clínicos que te atiendan en el futuro. Un plan de cuidados de seguimiento incluye:

- El objetivo general de tus tratamientos futuros (por ejemplo, cura, control o alivio de síntomas)
- Un cronograma de controles y exámenes futuros
- Aspectos de tu salud que debe monitorear tu médico de atención primaria
- Aspectos de tu salud que tu médico especialista continuará controlando
- Señales, síntomas y riesgos de salud que debes informar
- Efectos secundarios que puedes sufrir a largo plazo
- Opciones de estilo de vida para mejorar tu salud en el futuro

En resumen, este plan incluye sugerencias para un monitoreo médico continuo, estrategias para mejorar tu salud y calidad de vida e información sobre futuros controles contra el cáncer y riesgos de salud relacionados con un tratamiento previo.

### QUÉ HACER SI NO TIENES UN PLAN DE SALUD DE SUPERVIVENCIA

Todos los sobrevivientes de cáncer necesitan un plan integral de cuidados que los ayude a mejorar su salud, los guíe en su atención médica futura y mejore su calidad de vida. Si tu equipo de atención médica no te ha brindado un plan de salud de supervivencia por escrito, puedes descargar la planilla del plan de cuidados de supervivencia y resumen de tratamiento de la ASCO en [www.asco.org](http://www.asco.org) y pedirle a tu oncólogo que la complete de inmediato. En el apéndice de esta guía encontrarás una copia de la planilla (disponible en inglés).

## ¿QUIERES MÁS ASISTENCIA?

Muchos grupos de asesoramiento, organizaciones profesionales y centros relacionados con el cáncer han creado planillas y herramientas para redactar un plan de cuidados de supervivencia. Entre ellos:

- **American Society of Clinical Oncology (Sociedad Americana de Oncología Clínica, ASCO, por sus siglas en inglés):** Ofrece planillas del plan de cuidados para sobrevivientes que pueden utilizarse para el diagnóstico de cualquier tipo de cáncer. [www.asco.org](http://www.asco.org)
- **LIVESTRONG:** Cuenta con una herramienta en Internet en la cual los pacientes crean su propio plan para revisarlo con sus proveedores de atención médica. **Hay una versión disponible en español.** [www.livestrongcareplan.org](http://www.livestrongcareplan.org)
- **Children's Oncology Group (Grupo Oncológico Infantil):** Desarrolló Long-Term Follow-Up Guidelines (Guías de seguimiento a largo plazo) como recurso para proveedores de atención médica. [www.childrensoncologygroup.org](http://www.childrensoncologygroup.org)
- **Journey Forward:** Ofrece un generador electrónico de historiales médicos que ayuda a los pacientes a resumir sus historias clínicas. [www.journeyforward.org](http://www.journeyforward.org)
- **Plan de cuidados de supervivencia de Passport for Care®:** Un programa Web fácil de usar que guía a los sobrevivientes de cáncer y a sus proveedores de atención médica a tomar decisiones para maximizar su calidad de vida. <https://cancersurvivor.passportforcare.org/>
- **National Comprehensive Cancer Network (Red Nacional Integral contra el Cáncer):** Una alianza de centros contra el cáncer sin fines de lucro que ofrece Taking Charge of Follow-up Care (Hacerse cargo de los cuidados de seguimiento), que guía a los pacientes que realizan planes de supervivencia formales. [www.nccn.org](http://www.nccn.org)







# EFECTOS TARDÍOS

Los efectos tardíos (efectos secundarios provocados por tratamientos que ayudan a curar el cáncer) pueden tornarse visibles recién después de terminar el tratamiento e incluso, a veces, muchos años más tarde. Aunque las mejoras para reducir los efectos tardíos continúan evolucionando, la quimioterapia, la radiación y las cirugías que acabaron con el cáncer pueden provocar efectos tardíos en algunos pacientes.

**Informarte sobre los posibles efectos a largo plazo es el primer paso para tomar el control de tu salud.** Respetar tu plan de salud y cuidados de seguimiento es la mejor manera de controlar y manejar los efectos tardíos. Tu oncólogo o enfermero especializado te informarán sobre los efectos tardíos relacionados con los tratamientos a los que te has sometido.

## LOS EFECTOS TARDÍOS FÍSICOS MÁS COMUNES PUEDEN INCLUIR:

- **Daño óseo.** La quimioterapia y el tratamiento con corticosteroides pueden disminuir la densidad ósea, lo cual aumenta el riesgo de sufrir fracturas. La reducción de densidad ósea se conoce como osteopenia, que puede conducir a la osteoporosis.
- **Fatiga.** La mayoría de los sobrevivientes de cáncer sufren fatiga. Aunque esto es totalmente normal y la fatiga es uno de los efectos tardíos más comunes, desafortunadamente, muchos jóvenes erróneamente interpretan este síntoma como señal de recurrencia. Y, peor aún, muchos sobrevivientes se culpan por sentir cansancio, lo cual suma culpa y frustración innecesarias a su estado de ánimo. La buena noticia es que existen técnicas específicas para lidiar con la fatiga. Habla sobre este tema - es la mejor manera de recibir la ayuda que necesitas.
- **Desarrollo de cánceres secundarios.** La quimioterapia y los corticosteroides se han relacionado con la aparición de cánceres secundarios, en particular



“

LA VIDA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO PUEDE SER UNA ETAPA EMOCIONANTE PERO TAMBIÉN ATERRADORA. PENSAR EN LA POSIBILIDAD DE TENER EFECTOS TARDÍOS PUEDE SER MUY ANGUSTIANTE. ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE EL OBJETIVO DEL SEGUIMIENTO A LARGO PLAZO EN UNA CLÍNICA DE LA SUPERVIVENCIA ES PARA MANTENERSE SALUDABLE DESPUÉS DEL TRATAMIENTO. EL SEGUIMIENTO REGULAR Y CONVERSACIONES ABIERTAS CON TU MÉDICO TE AYUDARÁN A SOBRELLEVAR CUALQUIER EFECTO TARDÍO, SI ES QUE APARECE. TAMBIÉN, HABLAR CON OTROS SOBREVIVIENTES, UN CONSEJERO O UN PROFESIONAL EN SALUD MENTAL PUEDE AYUDARTE A LIDIAR CON TUS EMOCIONES Y PUEDE SER TAN IMPORTANTE COMO EL SEGUIMIENTO CON UN MÉDICO CLÍNICO.

”

-MARGARET S. GOSSEN, MA, LCSW  
TRABAJADORA SOCIAL EN ONCOLOGÍA PEDIÁTRICA  
UNIVERSITY OF ILLINOIS HOSPITAL & HEALTH SCIENCES SYSTEM

en pacientes que también han recibido radioterapia. El cáncer de piel es el más frecuente: asegúrate de que un dermatólogo te realice un examen anual de la piel. Las mujeres jóvenes que han recibido radiación en el área del pecho corren mayor riesgo de sufrir cáncer de seno más adelante. Informa cualquier síntoma nuevo o inusual a tu médico, y asegúrate de programar mamografías, colonoscopías y cualquier otro control de rutina.

- **Problemas cardíacos.** La radiación en el pecho y ciertos tipos de quimioterapia pueden provocar lesión en el músculo cardíaco o insuficiencia cardíaca en el futuro.
- **Hipotiroidismo.** La radiación puede reducir la actividad de la glándula tiroides. Consulta a tu médico clínico si tienes mayor sensibilidad al frío, aumentas de peso, te duelen las articulaciones o los músculos, o tienes la piel seca y pálida, ya que éstas podrían ser señales de hipotiroidismo.
- **Infertilidad.** Una dosis alta de quimioterapia o un trasplante de células madre pueden provocar menopausia prematura o problemas de fertilidad en las mujeres. Los hombres pueden sufrir esterilidad temporaria o permanente. (Ver más sobre este tema en pg. 39.)
- **Problemas pulmonares.** La quimioterapia y la radioterapia en el pecho pueden dejar cicatrices en los pulmones, provocar inflamación y dificultades para respirar.
- **Linfedema.** Puedes sentir hinchazón de brazos y piernas cuando una obstrucción en el sistema linfático evita que el fluido drene correctamente. Se puede producir un linfedema inmediatamente después de una cirugía o radioterapia, o puede ocurrir meses o años más tarde después de haber terminado un tratamiento contra el cáncer. Existen soluciones: si sientes hinchazón, consulta con tu médico lo antes posible para saber cómo manejar los síntomas.
- **Neuropatía periférica.** Entumecimiento, cosquilleo o dolor de manos y pies. Puede durar meses después de la terapia.

## TAMBIÉN SON COMUNES LOS EFECTOS TARDÍOS MENTALES Y EMOCIONALES:

- **Efectos psicológicos.** La mayoría de los sobrevivientes sienten que han pasado por una montaña rusa de emociones: enfado hacia el cáncer, aislamiento durante el tratamiento, alivio al terminar, gratitud por seguir con vida, miedo a la recurrencia... Y la lista continúa. Estas son emociones fuertes para manejarlas a una edad temprana. Algunos sobrevivientes reanudan sus vidas con una actitud nueva, más positiva. Otros se sienten tristes, deprimidos, desesperanzados, paralizados o irritables. Algunos pacientes (incluso quienes los cuidan) experimentan un trastorno por estrés postraumático (TEPT), una ansiedad que puede provocarse después de vivir una situación extremadamente atemorizante o que pone en peligro la vida. Es por eso que es tan importante responder todas las preguntas sobre tu estado de ánimo de la manera más honesta posible: tu equipo de atención médica debe controlar la presencia de depresión, TEPT, ansiedad, etc.
- **Efectos cognitivos:** Problemas de concentración, nebulosas mentales, olvidos, “no... encuentro... la... palabra...” y otras fallas mentales son comunes. Algunos sobrevivientes se refieren a esto como “quimio cerebro”. Incluso los sobrevivientes que nunca se han sometido a quimioterapia pueden sentir “pereza” mental. No desesperes: existen maneras de lidiar con ello. En muchos casos, las estrategias de entrenamiento cognitivo ayudan a aumentar el desempeño de la memoria y estrategias compensatorias sencillas y modificaciones en el trabajo o en el hogar pueden realmente facilitar tus tareas diarias. Consulta con tu equipo de atención médica o busca un asesor que se especialice en pacientes con cáncer para que te ayuden a tratar estos problemas y encontrar maneras de lidiar con ellos.

*Si no recuerdas nada más, recuerda esto:  
¡Puedes recibir ayuda!*

Desde servicios clínicos hasta asesoramiento práctico y apoyo de quienes han pasado por lo mismo que tu, tienes ayuda a tu disposición. Nos dades en expresar tus necesidades:

- Durante las visitas médicas de seguimiento, sé lo más abierto y honesto posible sobre todo lo que sientes.

- Habla con un consejero para crisis emocionales, un pastor o un ser querido para que sepan cómo te sientes.
- Conéctate por Internet a grupos de sobrevivientes.
- Busca grupos de apoyo locales en tu comunidad.

Los servicios de apoyo como los que brindan The Leukemia & Lymphoma Society, CancerCare, Lance Armstrong Foundation, Stupid Cancer, Planet Cancer y otras organizaciones pueden ser factores críticos para tu sanación.

Consulta la página 53 de esta guía para obtener información sobre cómo conectarte con éstas y otras organizaciones de apoyo.

## ESTÁNDAR DE ATENCIÓN MÉDICA

Satisfacer tus necesidades emocionales, prácticas y sociales es tan importante como tratar tus síntomas físicos. Para poder cubrir estas necesidades, en tus consultas médicas se te pedirá que completes un formulario de monitoreo de supervivencia. Tus respuestas a las preguntas del formulario ayudarán a que los clínicos evalúen tu salud mental, física y emocional después del tratamiento, y de esta manera poder darte la información necesaria y brindarte los recursos para que puedas satisfacer tus necesidades específicas y mejorar tu calidad de vida.

**Es importante que tengas un papel activo en tu atención, informando a tu equipo médico cómo puede apoyarte para controlar tu salud y tu bienestar y para que se cubran TODAS tus necesidades: físicas, emocionales, espirituales y sociales.**

Imprime el formulario "Preguntas para Cita de Supervivencia" de [lls.org/Patient Services](https://www.lls.org/Patient-Services) y llévalo contigo a las próximas citas médicas junto con tu plan de cuidados de supervivencia. En el apéndice de esta guía encontrarás una copia del formulario.



**PENSAR EN LOS EFECTOS TARDÍOS DEL CÁNCER Y EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO PUEDE SER ABRUMADOR. TU MEJOR LÍNEA DE DEFENSA CONTRA ESTO ES MANEJAR TU ANSIEDAD. RESPIRA PROFUNDO Y RECUÉRDATE A TI MISMO: ¡ERES UN SOBREVIVIENTE! TEN EN CUENTA QUE EL CONOCIMIENTO ES PODER – ASEGÚRATE DE QUE TU ONCÓLOGO TE DÉ UN RESUMEN COMPLETO DE TU DIAGNÓSTICO DE CÁNCER Y TRATAMIENTO. TAMBIÉN DEBERÁ BRINDARLE A TU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA UNA LISTA DE TODOS LOS EXÁMENES DE RUTINA Y ESTUDIOS MÉDICOS QUE DEBERÁS TENER EN EL FUTURO. POR ÚLTIMO, LA COMUNICACIÓN ES CLAVE. COMUNÍCATE CON OTROS SOBREVIVIENTES ACERCA DE SUS EXPERIENCIAS Y CON TU EQUIPO MÉDICO ACERCA DE TUS NECESIDADES Y PREOCUPACIONES. UNA BUENA PRÁCTICA ES LLEVAR CONTIGO UN PEQUEÑO CUADERNO EN TODO MOMENTO (O UTILIZAR UNA APLICACIÓN EN TU TELÉFONO) DONDE PUEDES ESCRIBIR CUALQUIER DUDA O ANOTAR CAMBIOS QUE OBSERVES EN TU CUERPO. SER TU PROPIO DEFENSOR MEDIANTE EL USO DE ESTOS CONSEJOS HARÁ MUCHO MÁS FÁCIL SOBRELLEVAR Y SUPERAR CUALQUIER EFECTO TARDÍO DEL CÁNCER.**



**- ANA G. GORDON, AM, LSW**

**UNIVERSITY OF ILLINOIS HOSPITAL & HEALTH SCIENCES SYSTEM**







# Trasplante de células madre de sangre **Y DE MÉDULA ÓSEA**

Un trasplante de células madre puede ser la mejor opción de tratamiento para pacientes con cánceres de sangre.

Aunque los trasplantes pueden posibilitar la cura del cáncer, el potente procedimiento y los tratamientos relacionados pueden afectar muchos sistemas de tu cuerpo y dejar más efectos tardíos. Algunos de estos efectos pueden desaparecer en unas pocas semanas o meses. Otras complicaciones pueden permanecer por el resto de tu vida. Si te has sometido a un trasplante de células madre de médula ósea o sangre, ya sea autólogo (tus propias células madre) o alogénico (células madre de donante), debes ser especialmente cuidadoso al monitorear tu salud a lo largo de tu vida.

Los posibles efectos tardíos después de un trasplante pueden incluir:

- **Daño de órganos:** del hígado, riñones, pulmones, corazón o huesos y articulaciones
- **Cánceres secundarios:** cáncer de piel, de boca o de seno son los más comunes
- **Infertilidad:** provocada por la irradiación de las gónadas o alta dosis de quimioterapia (en algunas pacientes puede persistir la fertilidad, por lo cual es importante tomar medidas anticonceptivas cuando no se desea un embarazo)
- **Cambios hormonales:** como cambios en la glándula tiroides o pituitaria

“

**TRANSITAR EL CAMINO “POST-TRASPLANTE” PUEDE SER UN GRAN DESAFÍO; ES FUNDAMENTAL PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN TU CUIDADO DE SEGUIMIENTO Y TENER UN GRUPO DE APOYO Y CONTENCIÓN TANTO EN TU HOGAR COMO EN LA CLÍNICA, QUE TE AYUDEN A ALCANZAR TUS METAS DE LLEVAR UN VIDA PLENA, MINIMIZANDO LA TOXICIDAD DE LOS POSIBLES EFECTOS TARDÍOS Y RESTAURANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y PRODUCTIVO.**

”

**- W. STOCK, MD  
CO-DIRECTOR, CLÍNICA ONCOLÓGICA PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES  
THE UNIVERSITY OF CHICAGO MEDICINE**

- **Cataratas:** puede ocurrir enturbiamiento del cristalino, que provoca pérdida de la visión, varios años después del trasplante

Debes saber que, a pesar de correr riesgo de sufrir efectos tardíos, puedes reducir y controlar el efecto de dichas complicaciones. Es por eso que es tan importante asegurarte de continuar recibiendo una buena atención de seguimiento. Si no puedes regresar al centro de trasplante para realizar las visitas anuales, tu oncólogo local debería estar al tanto de todas las recomendaciones para monitorear tu salud.

El trayecto posterior a un trasplante quizá no sea fácil, pero puedes llevar una buena vida a pesar de los desafíos. Con persistencia y una buena atención de seguimiento, podrás reducir muchos de los efectos tardíos.

### **Encontrarás más información y guías de cuidados a seguir luego de un trasplante en:**

- Leukemia & Lymphoma Society (la Sociedad Contra la Leucemia y el Linfoma): Ofrece un cuadernillo gratuito (en español): Trasplante de células madre sanguíneas y de médula ósea en [www.LLS.org/booklets](http://www.LLS.org/booklets)
- American Society for Blood and Marrow Transplantation (Sociedad americana de trasplante de sangre y médula ósea) [www.asbmt.org](http://www.asbmt.org)
- Center for International Blood and Marrow Transplant research (el Centro de investigaciones internacionales sobre trasplante de sangre y médula ósea) [www.cibmtr.org](http://www.cibmtr.org)





“

**EL CÁNCER NO ME DEFINE  
COMO PERSONA.**

”



# La vida después del **TRATAMIENTO**

---

Terminar el tratamiento significa un logro importante; sin embargo, la recuperación puede presentar sus propios desafíos. Es probable que te sientas alegre, aliviado, emocionado... y quizá un poco confundido; incluso hasta preocupado. Después de tanto tiempo totalmente concentrado en recuperarte, una vez finalizado el tratamiento, tal vez te encuentres preguntandote: “¿Ahora qué?”

---

**D**escubrir cómo seguir adelante después de un tratamiento contra el cáncer es una de las cosas más difíciles para cualquier sobreviviente. En este momento, los sobrevivientes finalmente pueden procesar sus sentimientos y pensar en lo que sigue. Para muchos, la vida después del cáncer es un “nuevo normal”

**Es importante que te des tiempo para adaptarte.**

## **¿AHORA QUÉ?**

Como muchos adultos jóvenes, estás comenzando a vivir la vida por tu cuenta: puedes tener expectativas sobre encontrar un compañero, tener hijos, establecerte y comenzar una carrera. Pero mientras te tratabas contra el cáncer, quizá sentiste que estas expectativas comunes de la vida se pausaron. Ahora que el tratamiento ha acabado, descubrirás que puedes alcanzar algunas de tus metas y quizá necesites modificar otras.

El cáncer quizá dejó cambios en tu cuerpo, tu nivel de energía o tu estado emocional, lo cual puede desacelerarte o evitar que persigas tus metas

originales en el momento en que lo deseas. O quizá tus metas cambiaron completamente. O, inclusive, tal vez no tengas una idea clara sobre qué quieres hacer a continuación. Aunque este estado de limbo puede ser frustrante, no tienes por qué apresurarte ni sentirte presionado. Ya llegará el momento en que te sientas preparado para explorar nuevas oportunidades.

Tómate tu tiempo para analizar distintas opciones, y anota unos pocos planes a corto y largo plazo. Habla con tus familiares, líderes espirituales, asesores profesionales o trabajadores sociales. No existe una manera correcta o incorrecta de afrontar esta nueva etapa de supervivencia. Lo más importante es hacer lo que sientas que está bien para ti.

## ESCUELA Y ESTUDIOS

Muchos jóvenes que han pasado por un tratamiento contra el cáncer sienten que es importante regresar a la escuela o la universidad lo antes posible. Sin embargo, si te has ausentado por mucho tiempo, tal vez sientas nervios de que las cosas no sean igual que antes.

Puedes sentirte cohibido sobre los cambios que has vivido, o preocupado por cómo los demás reaccionarán ante ellos. Las personas quizá te traten de otra forma en la escuela... Incluso quizás actúen un poco extrañas al principio. Puedes sentirte preocupado sobre cómo ponerte al día con el trabajo, o tener que repetir clases y estar atrasado respecto a tus amigos.

## ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PARA HACER MAS FÁCIL TU REGRESO A LA ESCUELA:

**Informa a tus maestros qué deben esperar.** Tú, tus padres o alguien de tu equipo médico pueden hablar con tus maestros sobre qué deben esperar cuando regreses a la escuela. Tus maestros podrán preparar a tus compañeros de clase y ayudarlos a comprender por qué quizá te sientas o te veas distinto. O quizá alguien del hospital o de una organización local contra el cáncer puede visitar tu escuela para hablar con los maestros y alumnos sobre la enfermedad.

**¡Está bien pedir ayuda!** Todos querrán ayudar... Pero pocos sabrán cómo.

Puede darles miedo ofrecer su ayuda porque temen que pienses que se compadecen de ti. Sé honesto con tus amigos sobre qué necesitas y qué no. Es mejor ser específico: pide más ayuda en las clases si es lo que quieres y, si es necesario, pide que te asignen un tutor. Recuerda que no estas solo. Tus amigos y maestros quieren ayudar. ¡Pide su ayuda!

**Habla abiertamente sobre tu enfermedad.** A menudo, cuando no se habla abiertamente de las cosas, comienzan los rumores. Puedes evitar que las personas en la escuela hablen a tus espaldas contándoles directamente lo que sucede e informándoles que está bien que hagan preguntas. Si hablas abiertamente sobre tu enfermedad, será más fácil para ti y para los demás.

**Acepta que luces diferente.** Si te preocupa cómo reaccionarán tus amigos la primera vez que te vean después del tratamiento, ponte al día con ellos antes de regresar a clases. Invítalos a tu hogar o sal con ellos para que se acostumbren a cómo luces en ese momento.



**“LA ESCUELA ES UN SITIO PARA APRENDER Y DIVERTIRSE, PERO REGRESAR A LA ESCUELA DESPUÉS DE UN TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER PUEDE SER UN CAMBIO DIFÍCIL. TUS PADRES, PROFESIONALES MÉDICOS, MAESTROS Y PERSONAL DE LA ESCUELA, PARTICULARMENTE UN CONSEJERO O TRABAJADOR SOCIAL, PUEDEN AYUDARTE Y ACONSEJARTE PARA ASEGURAR UNA TRANSICIÓN SIN SOBRESALTOS ENTRE EL TRATAMIENTO ACTIVO Y EL REGRESO A CLASE.”**

**- T. CONNELLY, TRABAJADORA SOCIAL, BREMEN HIGH SCHOOL**

**Tómatelo con clama.** Quizá te sientas preparado y lleno de energías para regresar a la escuela y recuperar el tiempo perdido. Hazlo despacio... Podría ser más difícil de lo que esperas.

Puede deberse a que estuviste mucho tiempo ausente o porque el tratamiento provocó que concentrarte o incorporar información nueva sea más difícil. Quizá debas esforzarte más de lo que te esforzabas en el pasado para alcanzar tus objetivos. Tal vez tus objetivos cambien. Está bien. Solo tienes que saber quién eres y qué quieres. El resto vendrá por sí mismo.

Tu salud y recuperarte es lo más importante en este momento, y tú, tus maestros y tus padres tendrán que adaptar sus expectativas por ahora.

## **EDUCACIÓN SUPERIOR**

El tratamiento contra el cáncer y los efectos secundarios pueden afectar tu decisión de inscribirte en la universidad o una escuela de estudios superiores o, inclusive, de retomar tus estudios. También puede afectar tu elección de materias y métodos de estudio.

Quizá te preocupe:

- Provocarle más estrés a tu cuerpo
- No poder cumplir los requisitos académicos o incluso desaprobar materias
- No poder relacionarte con los demás estudiantes o recibir atención no deseada
- Aspectos prácticos, como por ejemplo, accesos para sillas de ruedas
- No poder completar cierto tipo de evaluaciones, trabajos prácticos o excursiones

Según tu tratamiento y los efectos secundarios, quizá quieras posponer tus estudios mientras tu cuerpo se acomoda. Recuerda que permanecer saludable es tu principal prioridad.

Si planeas estudiar en la universidad, éstos son algunos de los aspectos que deberías tener en cuenta:

- **Ubicación.** ¿Te sentirías más seguro asistiendo a una universidad cerca de tu hogar con apoyo cercano, incluso si es otra universidad y no a la que planeabas asistir originalmente?
- **Tamaño de la escuela.** ¿Te sentirías más cómodo en una escuela pequeña con maestros para pocos alumnos, que te brinde la posibilidad de una instrucción personalizada? ¿O una institución más grande con un programa establecido para alumnos con discapacidades te sentaría mejor?
- **Disposición del campus.** Si sientes fatiga o tienes problemas de movilidad, considera la facilidad para desplazarte. ¿El campus tiene pendientes o es llano? ¿Está extendido o es compacto?
- **Transporte.** ¿El transporte público accesible es conveniente?
- **Servicios para discapacitados.** ¿Existen servicios de calidad para discapacitados orientados a los sobrevivientes de cáncer? ¿Satisfacen tus necesidades específicas? Reúnete con el personal de la institución académica antes de inscribirte para discutir sobre tus necesidades y sus establecimientos.
- **Centros médicos y hospitales locales.** Consulta con tu oncólogo tus necesidades de tratamiento o atención de seguimiento. ¿Habrá centros médicos cerca del campus para brindarte lo que necesitas?
- **Cultura.** ¿En qué grado la administración y el profesorado comprenden las necesidades de las personas con discapacidades de aprendizaje y otras discapacidades? ¿Cuál es su compromiso para encarar tus necesidades específicas?
- **Períodos de tiempo.** Tanto como sea posible, sé realista sobre tus niveles de energía y capacidades actuales. ¿Podrás cumplir con los requisitos de las materias y las fechas de entrega?
- **Estilos de enseñanza.** ¿Tendrás asesores académicos a tu disposición para guiarte hacia instructores cuyo estilo de enseñanza complementa tu estilo de aprendizaje?
- **Sitios flexibles de aprendizaje.** Si tienes que irte de la ciudad para realizar un tratamiento y no llegas a la clase, ¿la escuela te brindará clases por Internet u otras opciones?

- **Otros estudiantes con discapacidades.** Encontrar a otras personas que están pasando por una lucha similar puede ayudar a los sobrevivientes a sortear problemas y saber qué esperar. ¿Encontrarás a alumnos con quienes te identifiques?

La mayoría de los campus cuentan con un centro de estudiantes que brinda asesoramiento, asistencia financiera, tutores, asesoría profesional, servicios de salud, referencias sobre alojamiento, etc. Aprovecha todos los servicios disponibles que te puedan ayudar a incorporarte con tranquilidad a la vida del campus.

## EMPLEO

Regresar al trabajo y a la rutina diaria puede ayudarte a recuperar seguridad e independencia. La transición de regresar al trabajo puede ser abrumadora: tómate todo el tiempo que necesites para prepararte.

## ANTES DE VOLVER A TRABAJAR

Cada situación laboral es diferente y las capacidades de cada sobreviviente son distintas. Aunque discutirás tus planes con tus médicos y gerentes, decidir cuándo estás listo para volver a trabajar depende principalmente de ti. Tu decisión puede basarse en tus recursos financieros, el seguro médico, el tipo de trabajo que realices y el estado de tu recuperación.

**Para alivianar la transición, te damos algunas ideas:**

- **Coordina con tu empleador.** Programa una reunión con el departamento de Recursos Humanos para debatir sobre planes de transición. Obtén detalles de cualquier opción que pueda ayudarte, como un programa para administración de discapacidad, un cronograma flexible o de medio tiempo, u otras modificaciones. También es un buen momento para revisar y actualizar tu seguro y beneficios.
- **Conoce tus límites.** No intentes hacer demasiado muy pronto y toma descansos regulares cuando los necesites.
- **Solicita modificaciones.** Otra silla, cambio de la altura del escritorio, pequeñas cosas que pueden marcar una gran diferencia para lograr estar cómodo y ser productivo.



- **Sé claro.** Informa a tu jefe sobre citas médicas y tratamientos que necesites programar.
- **Adapta.** Dentro de lo posible, intenta programar tu día para realizar la mayor parte del trabajo y tener reuniones en los momentos en que mejor te sientes.
- **Habla.** Decide cuánto y qué quieres decir a tus colegas sobre el cáncer. Una opción: cuéntales a unos pocos colegas en quienes más confíes, y pídeles que ellos lo informen a los demás.

## CONOCE TUS DERECHOS

Infórmate sobre tus derechos y responsabilidades en el ámbito laboral, para poder preparar las respuestas adecuadas ante los desafíos que encuentres.

La **Ley sobre estadounidenses con discapacidades** (Americans with Disabilities Act, ADA) y otras reglamentaciones protegen los derechos laborales de los sobrevivientes de cáncer con discapacidades. Por ejemplo, exige que tu empleador brinde las “modificaciones razonables” para que puedas hacer tu trabajo, siempre y cuando estés calificado para realizar las labores esenciales de tu puesto. Dichas modificaciones pueden incluir horarios de medio tiempo, reubicación en otro puesto, licencia para consultas médicas, o descansos periódicos para tomar medicamentos y contactarte con tu equipo de atención médica. Antes de conceder una modificación razonable, tu empleador puede solicitar la documentación que verifique tus limitaciones, como fatiga, dolor crónico y

dificultades cognitivas, las cuales la ADA califica como discapacidades. **Ten en cuenta que los empleadores NO pueden solicitar tus registros médicos.**

## **BUSCAR UN NUEVO EMPLEO**

Para algunos sobrevivientes, la experiencia de haber tenido cáncer modifica sus prioridades profesionales y consideran un cambio de dirección en el ámbito laboral. Ya sea que estés buscando tu primer empleo o quieras realizar un cambio, tienes muchas opciones y posibilidades a tu disposición. Tómate tu tiempo para pensar qué es realmente bueno para ti.

Si estás calificado para un empleo y puedes realizarlo físicamente, haber tenido cáncer no debería afectar tu capacidad para conseguirlo:

- Por ley, un empleador no puede hacer preguntas sobre tu salud o una afección médica.
- Un empleador no puede rehusarse a contratarte debido a tu historial de salud.
- Informar a un futuro empleador sobre el cáncer es tu decisión personal.
- Tu empleador debe mantener la confidencialidad de cualquier información que compartas sobre tu historial de cáncer o cualquier otro dato médico.
- Un empleador puede preguntarte en una entrevista laboral sobre tus capacidades para realizar tareas específicas relacionadas con el puesto de trabajo, por ejemplo, si puedes levantar una carga de 20 kilos o viajar.
- Puede ser útil brindar a un posible empleador una carta de tu médico que explique tu estado de salud y tu capacidad para trabajar.
- Quizá te preocupe cómo explicar los períodos vacíos en tu historial de trabajo o el motivo por el cual renunciaste al puesto que tenías antes del tratamiento. Considera hablar con un asesor profesional o un trabajador social para que te den consejos para las entrevistas y preparen un CV que te presente con tus mejores virtudes.

Ten en cuenta que buscar trabajo puede ser estresante y desalentador para cualquiera. Tomar medidas preventivas puede levantar tu autoestima y

mantenerte positivo al buscar empleo.

Encontrarás más información sobre el ámbito laboral y el cáncer en: [www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)

## **FINANZAS**

Ya seas un estudiante, un profesional joven, o acabes de formar una familia, los primeros años de la edad adulta son un momento en que las finanzas no siempre son estables y tener cobertura médica no es un hecho garantizado. A decir verdad, es mucho más probable que los adultos jóvenes no tengan seguro o tengan un seguro médico muy limitado en comparación con los niños o los adultos mayores.

El costo de la atención médica es considerable: incluso con un seguro, es probable que el transporte al centro médico lo tengas que pagar de tu bolsillo, como también copagos y deducibles. Si demoraste tu educación o el poder avanzar en tu profesión debido al tratamiento, quizá te sientas aún más en desventaja.

Aunque administrar los temas financieros y de seguros puede parecer intimidante, existen muchas maneras de obtener ayuda en momentos de necesidad. Consulta con las organizaciones nacionales y locales que ofrecen información financiera, asesoramiento y apoyo para sobrevivientes de cáncer, las cuales se enumeran en la sección "Recursos" de esta guía.

Si tienes menos de 26 años, la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act) te permite continuar con el seguro de salud de tus padres, incluso si ya no vives con ellos, si estás casado o si eres económicamente independiente.

Cuando cumples los 26 años, puedes continuar comprando el plan de tus padres por cuenta propia por un máximo de 36 meses a través de la Ley Omnibus Consolidada de Reconciliación Presupuestaria (Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act, COBRA). Puede ser costoso, pues pagarás el costo total del plan más un cargo administrativo (por lo general, del 2%). En muchos casos, en el mercado privado hay opciones más económicas.

Encontrarás más información para elegir un seguro médico teniendo un historial de cáncer en <http://triagecancer.org>.



“

**A MENUDO, UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER MODIFICA NUESTROS ROLES DENTRO DE LAS RELACIONES EN NUESTRA FAMILIA, CON NUESTROS AMIGOS O NUESTRA PAREJA. DEBIDO A LOS CAMBIOS EN NUESTRA AUTOESTIMA O IDENTIDAD, PUEDE RESULTARNOS DIFÍCIL EXPRESARNOS Y COMUNICARNOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS IGUAL QUE ANTES. TAL VEZ TEMAMOS APARECER DÉBILES, NECESITADOS O VULNERABLES. A SU VEZ, NUESTROS SERES QUERIDOS TAMBIÉN LUCHAN CON SUS EMOCIONES Y EL CAMBIO DE ROLES EN SUS FUNCIONES, YA SEA POR SER EL CUIDADOR PRINCIPAL DE UN CÓNYUGE O PAREJA O POR SENTIR UNA SENSACIÓN DE VULNERABILIDAD DE NO SER INMUNES A SER DIAGNOSTICADOS CON UNA ENFERMEDAD GRAVE.**

”

**-JANINE GAUTHIER MULLADY, PHD,  
PSICÓLOGA CLÍNICA Y DE LA SALUD, LIFE RESET SOLUTIONS, PC**

## RELACIONES DESPUÉS DEL CÁNCER: FAMILIARES, AMIGOS, PAREJA

El cáncer a menudo cambia la manera en que te relacionas con tus familiares, amigos, pareja y pares, del mismo modo que cambia cómo ellos se relacionan contigo. Habrás notado que algunas de tus relaciones se sienten distintas. Quizá te sientas solo y triste ya que algunas personas se alejaron de ti o te tratan diferente a como solían hacerlo. O quizá te sientas realmente apoyado por quienes estuvieron a tu lado durante tu recorrido del cáncer.

Todos tus seres cercanos han cambiado debido a tu experiencia con el cáncer. Manejar las relaciones puede ser un desafío cuando se transita por la vida después de un tratamiento. Quizá reconozcas algunos de estos casos comunes:

- **Cambio de responsabilidades.** Durante el tratamiento, probablemente no podías manejar todas las tareas del hogar que solías realizar antes del diagnóstico. Ahora que el tratamiento contra el cáncer ha concluido, tu pareja u otros familiares pueden estar esperando que retomes esas responsabilidades. Pero quizá aún no te sientas preparado. Esto puede ser frustrante para tus familiares y quizá te sientas presionado a hacer más de la cuenta antes de estar listo.
- **Cambio de roles.** Si antes del cáncer solías ser quien tomaba las decisiones del hogar, notarás que tu pareja o tu familia ha adquirido ese papel mientras estabas en tratamiento. Descubrir cuándo, cómo y si volver a adoptar ese lugar puede ser confuso y complicado.
- **Alejamiento.** Puedes descubrir que algunos amigos y familiares te evitan, como cuando alguien deja de devolver llamadas telefónicas. Sea sutil o abierto, duele. Las personas se alejan por distintos motivos. Quizá no sepan qué decir o les preocupa decir algo inapropiado. Algunos no saben cómo ofrecer apoyo. Otros no saben cómo reaccionar.
- **Demasiada atención.** Más que sentirte solo, quizá te sientas ahogado por las buenas intenciones. Tus amigos o familiares quizá te mimen e insistan en hacer cosas por ti, incluso cuando no lo necesitas. Te aman. Quizá quieran protegerte. Pero te están prestando demasiada atención y tal vez te sientas abrumado.

- **Indiscreción.** Algunas personas hacen demasiadas preguntas; a veces más de las que quieres responder.
- **Expectativas confusas.** Si tu recuperación no resulta tan bien como esperabas o las cosas no están volviendo “a la normalidad” tan rápido como te gustaría, puedes sentirte frustrado. Intenta no desquitarte con quienes te rodean. Si lo haces, podrías alejarlos.

## Fomentar las relaciones con amigos y familiares

Antes de que los sentimientos de soledad y aislamiento te depriman, ten en cuenta que todos tus seres queridos se preocupan por ti y cada uno tiene su propia manera de reaccionar ante el cáncer. Algunos consejos para relacionarte con los demás:

- **Comienza la conversación.** Algunas personas quizá quieran preguntarte cómo te has sentido, pero no saben qué decir. O temen molestarte. Comienza la conversación tú mismo. Hazles saber a los demás que aprecias sus preguntas, o que prefieres no hablar del cáncer en ese momento.
- **Acepta ayuda.** Tus amigos y familiares te preguntarán si hay algo que puedan hacer por ti. Planea de antemano y pide cosas específicas, desde ayudar en las tareas del hogar hasta estar a tu lado cuando necesites hablar.
- **Haz que los demás sepan qué esperar de ti.** Sé honesto sobre qué puedes hacer y qué no. Si no estás preparado para asumir las responsabilidades que tenías en el hogar antes del diagnóstico de cáncer, no te sientas presionado a realizar esas tareas antes de tiempo. Comunica a tu familia qué esperar para que no tengan dudas. Cuando estés preparado para retomar tus labores anteriores, hazle saber a tu familia que realizar tareas rutinarias puede ayudarte a sentirte mejor y contribuye a tu recuperación.
- **Mantén los amigos que te importan.** Algunas personas se alejarán de ti: debes dejarlas ir. Intenta no gastar energía emocional en enmendar relaciones que no son sólidas. Invierte tu tiempo y energía en los amigos que están más cerca de ti.

- **Planea qué dirás.** Te harán preguntas sobre el cáncer y el tratamiento, y algunas de esas preguntas pueden ser incómodas. Intenta anticipar cómo decirle a alguien que su pregunta te incomoda, o cómo redireccionar la pregunta, o maneras de cambiar de tema.
- **Ten paciencia con los demás.** Si te frustras, recuerda que la gente que te rodea tiene buenas intenciones. Quizá no sepan qué cosas son las correctas de decir o hacer, por lo cual sus palabras y acciones pueden parecer inapropiadas o críticas. Esa incomodidad puede provenir de la falta de familiaridad con la situación que estás viviendo. Con tiempo y paciencia, las cosas mejorarán.
- **Involúcrate cuando puedas.** Algunos amigos o familiares quizá no te inviten a hacer cosas porque asumen que no estás preparado para las actividades sociales. Infórmales cuando quieras que te incluyan, o puedes pedirle a alguien que transmita tu mensaje.
- **Busca grupos de apoyo.** A veces sentirás que las personas que no han tenido cáncer no comprenden por lo que estás pasando. Tienes razón: no pueden. Habla sobre tus sentimientos con otros sobrevivientes de cáncer que te comprendan. Encuéntralos en grupos de apoyo en Internet o en tu comunidad. También hay grupos de ayuda para tus amigos y familiares. Sugiere estos grupos a las personas que te rodean.
- **Recibe ayuda profesional.** Un asesor o un terapeuta tendrá ideas sobre cómo comunicarte mejor con quienes te rodean. Pide referencias a tu médico.

## SEXUALIDAD E INTIMIDAD

Tener citas y explorar la sexualidad es una parte importante en la vida de cualquier adolescente y adulto joven.

Sin embargo, algunos sobrevivientes experimentan cambios en su función sexual o su deseo sexual debido al cáncer o su tratamiento. El cáncer puede haber afectado tu seguridad, autoestima y apariencia. Quizá temas ser menos atractivo y que sea más difícil formar nuevas relaciones.

Muchos se preguntan si informar a sus futuras parejas sobre el cáncer y cómo

hacerlo, en particular si su fertilidad se ha visto afectada. Confiar un diagnóstico de cáncer puede ser difícil y requiere una consideración cuidadosa, planificación y apoyo.

Tanto para ti como para tus proveedores de atención médica, encarar directamente los problemas relacionados al sexo y la sexualidad puede ser incómodo o desafiante. Aun así, incluso si es incómodo, es importante que hables con tus médicos sobre lo que estás viviendo. La intimidad está muy relacionada con tus sentimientos sobre las relaciones, como también con tus sentimientos sobre ti mismo. Busca a un asesor que tenga experiencia con personas con cáncer y habla sobre algunos de estos temas: será de gran ayuda tanto para ti como para tu pareja.

## **ESPIRITUALIDAD Y RELIGIÓN**

Tienes derecho a tener tus propias creencias sobre religión, espiritualidad y fe. Para algunas personas que han lidiado con una enfermedad que ha puesto en riesgo su vida, la práctica de la religión y la espiritualidad es una importante fuente de confort y apoyo. Otros ven a la recuperación como un momento de exploración espiritual. Y otros no se interesan en absoluto en estos temas.

Si deseas explorar tu espiritualidad, aquí presentamos algunas opciones:

- Comienza un diálogo continuo con el clero o tu consejero espiritual
- Únete a un grupo de meditación, oración y apoyo
- Lee escrituras espirituales
- Escribe en un diario para expresar tus sentimientos, pensamientos y recuerdos

Sin importar dónde te encuentres ahora, es importante encontrar un apoyo que sea significativo para ti. Recuerda que está bien reivindicar tus creencias e ideas si alguien te desafía de algún modo que te falte el respeto.





“

**RECUERDA QUE CADA PACIENTE,  
CADA TIPO DE CÁNCER, CADA  
TRATAMIENTO ES ÚNICO, Y  
LO MISMO OCURRE CON LA  
POSIBILIDAD DE QUE AFECTEN TU  
FERTILIDAD.**

”



# FERTILIDAD

La fertilidad y la maternidad pueden representar una parte esencial en la vida de personas jóvenes. Aunque es imprevisible, el cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar la capacidad de concebir. A veces estos problemas son pasados por alto cuando el paciente es muy joven, soltero o necesita comenzar el tratamiento rápidamente.

Si te preocupa tu capacidad de poder concebir (ahora o en el futuro), consulta a tu equipo médico. Aunque estas conversaciones al principio pueden ser incómodas, encontrarás opciones para proteger o preservar la fertilidad.

## PARA LOS HOMBRES

Los factores que pueden influir en la fertilidad incluyen: tu edad al momento del diagnóstico y tratamiento, la medicación y la dosis utilizada (en especial, ciclofosfamida, procarbazona u otros agentes alquilantes), la ubicación y dosis de la radiación, la duración del tratamiento, y si tuviste o no un trasplante de células madre de médula ósea o sangre. Los efectos que pueden ser temporarios o permanentes incluyen:

- Reducción de la producción de espermatozoides
- Reducción de testosterona, lo cual puede retrasar o acelerar la pubertad, o provocar impotencia

### Qué puedes hacer al respecto

Lo más importante que puedes hacer: ¡Di lo que piensas! Habla con tu oncólogo antes, durante y después del tratamiento para tomar medidas preventivas, realizar un análisis de semen y programar evaluaciones regulares de seguimiento.

- **Protector gonadal.** Si tus testículos serán expuestos a la radiación, consulta sobre los protectores externos, los cuales deben ser utilizados

en todos los tratamientos. Esto no se aplica si los testículos son los deben recibir la radiación.

- **Banco de esperma (criopreservación).** La opción de preservación de la fertilidad con mayor tasa de éxito para los hombres. Se recoge el semen, se congela y se almacena para su uso futuro. En la mayoría de los casos, el semen se colecta a través de la masturbación. También puede recogerse a través la electroeyaculación, en la cual una corriente eléctrica estimula la eyaculación mientras el paciente está bajo el efecto de la anestesia.
- **Extracción testicular del esperma.** Para los adolescentes o adultos que no producen esperma, un cirujano puede extraer porciones de tejido testicular. Se puede congelar cualquier esperma maduro, o bien utilizarlo inmediatamente para la fecundación in vitro.
- **Congelación de tejido testicular.** Los varones que aún no han alcanzado la pubertad no producen esperma maduro, por lo cual no pueden utilizar un banco de esperma. Congelar el tejido testicular es un procedimiento quirúrgico experimental en el que el tejido testicular es extraído y congelado para posible uso futuro. No obstante, esta técnica aún no ha resultado en un embarazo. Se requiere mayor investigación.
- **Donante de esperma.** Los hombres que no pueden almacenar su esperma antes del tratamiento pueden utilizar el esperma donado por otro hombre. Los bancos de esperma realizan análisis en búsqueda de enfermedades infecciosas y registran las características físicas de los donantes anónimos.

## PARA LAS MUJERES

Todas las mujeres pasan por cambios durante el ciclo reproductivo. Debido a que puede ser confuso determinar qué cambios son “normales” y cuáles son provocados por tu enfermedad o tratamiento, es importante ser honesta con tus profesionales de atención médica sobre ciclos menstruales irregulares, acaloramientos, sensibilidad en las mamas, dolor durante el coito, dificultades para quedar embarazada o historial de abortos naturales.

Ten en cuenta que la quimioterapia y la radiación pueden provocar:

- **Retraso en la menstruación**
- **Falla ovárica precoz (POF, por sus siglas en inglés).** También conocida

como “menopausia precoz”. Es poco probable que las mujeres con POF tengan períodos menstruales subsecuentes o capacidad de quedar embarazadas de forma natural. No existe ningún tratamiento para restaurar la fertilidad de las mujeres con POF, pero los síntomas pueden manejarse con terapia de hormonas, como estrógeno, progesterona y, a veces, testosterona.

- **Daño del útero.** El daño puede ser provocado por la radiación y puede aumentar el riesgo de infertilidad, abortos naturales o nacimientos prematuros. Las niñas jóvenes que reciben tratamiento contra el cáncer suelen tener menos problemas de fertilidad que las adolescentes o adultas.

### Qué puedes hacer al respecto

Es importante saber que, según el grado de enfermedad que sufras al momento del diagnóstico y el tiempo disponible, existen opciones para preservar tu potencial de fertilidad antes de comenzar un tratamiento.

- **Congelación de óvulos.** Se estimula hormonalmente la producción de óvulos maduros y luego, mientras la paciente está anestesiada, se extraen los óvulos, se congelan y se almacenan (sin ser fertilizados) para posible uso en el futuro.
- **Congelación de embriones.** Después de extraer los óvulos, se fecundan con el espermatozoides para producir embriones en un procedimiento denominado “fecundación in vitro”. Los embriones se congelan y se almacenan para uso futuro. La congelación de embriones es la opción con mayor probabilidades de éxito.
- **Transposición de ovarios.** Un procedimiento quirúrgico menor en el que los ovarios se mueven fuera del campo de radiación para reducir la exposición y un posible daño.

### Opciones experimentales sometidas a mayor investigación:

- **Congelación de tejido ovárico.** Las niñas que aún no han entrado en la pubertad no tienen óvulos maduros y las mujeres que deben comenzar el tratamiento rápidamente no tienen las dos a tres semanas necesarias para producir varios óvulos para congelar. Estas pacientes pueden optar por extraer parte del ovario o todo el ovario, y congelarlo para posible

uso futuro. Solo se ha registrado una escasa cantidad de embarazos como resultado del tejido reimplantado y este procedimiento podría no ser seguro para pacientes con ciertos tipos de cáncer.

- **Hormonas liberadoras de gonadotropinas (GnRHs).** Es un medicamento utilizado durante la quimioterapia que reprime la función del ovario y posiblemente protege a los óvulos del daño infligido.

## OPCIONES PARA TENER HIJOS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

No es común la infertilidad permanente después del tratamiento contra el cáncer: muchos hombres y mujeres podrán tener familia de forma natural.

En general, se recomienda esperar al menos dos años después del tratamiento para intentar concebir.

Los embarazos después de un tratamiento no parecen aumentar el riesgo de recurrencia del cáncer, y generalmente es seguro para la madre y el bebé. Pero cada caso es diferente: consulta con tu médico para saber cuánto debes esperar y si tu cuerpo puede soportar un embarazo sin riesgos.

Si el tratamiento contra el cáncer te ha dificultado o hecho imposible concebir de forma natural, sigues teniendo opciones (para hombres ver pg 39):

- **Fecundación in vitro (FIV).** Un proceso en el que los óvulos y el esperma se fecundan fuera del cuerpo, y luego se implantan en el útero de la mujer. Si no pudiste congelar óvulos o embriones antes del tratamiento contra el cáncer, un especialista en fertilidad puede ayudarte a estimular más óvulos para la FIV ahora. Los tratamientos de FIV requieren un útero saludable, y tomar hormonas antes y después del procedimiento.
- **Donante de óvulos.** Si no puedes utilizar tus propios óvulos, los óvulos donados pueden fecundarse en el laboratorio con el esperma de tu pareja y luego transferirse a tu útero por FIV. Por ley, las donantes de óvulos, ya sean familiares, amigas, una donante anónima o una donante a través de una agencia, son evaluadas en busca de problemas psicológicos, afecciones médicas y posibles enfermedades genéticas antes de poder ser donantes.
- **Embriones de donantes.** Los embriones son donados por parejas que han pasado por la FIV debido a su propia infertilidad y optan por donar

los embriones restantes. Como con la donación de óvulos, los embriones son transferidos a tu útero. Este procedimiento permite a una mujer con un útero saludable experimentar el embarazo. Por ley, la pareja que dona los embriones debe someterse a los mismos exámenes que son obligatorios para la donación de óvulos.

- **Vientre de alquiler.** Si no puedes gestar un bebé, o si embarazarte pondría en riesgo tu salud, se pueden implantar tus embriones (resultado de tus óvulos fecundados con el esperma de tu pareja) en otra mujer que gestará al bebé durante el embarazo. La mujer que ofrece su vientre en alquiler no está genéticamente relacionada al bebé.
- **Maternidad por sustitución.** Similar al vientre de alquiler, la madre sustituta gesta al bebé durante el embarazo. La diferencia es que una madre sustituta brinda sus propios óvulos y es inseminada artificialmente con el esperma del padre biológico. Una madre sustituta está relacionada genéticamente al niño que gesta. Las leyes sobre vientre de alquiler y maternidad por sustitución son distintas en los diferentes estados del país: consulta con un abogado con experiencia en este tema si estás considerando estas opciones.

## ADOPCIÓN

La adopción es otra opción para formar una familia después del tratamiento contra el cáncer. En general, las personas que han recibido tratamiento contra el cáncer y se han recuperado de la enfermedad son elegibles para adoptar. En este momento, adoptar en los EE.UU. es más fácil que hacerlo internacionalmente. Las políticas varían de acuerdo al estado y al país, por lo cual es importante trabajar junto a una agencia de adopción o un abogado para que te guíe.

**La infertilidad puede ser extremadamente estresante y emocionalmente agotadora. Es importante buscar apoyo: habla con un asesor o trabajador social que se especialice en problemas de fertilidad.**

“ **PASAS POR SENSACIONES DE PÉRDIDA, ENFADO Y DEPRESIÓN, Y FINALMENTE DESCUBRES QUE HAY ESPERANZA.** ”

## OTROS PROBLEMAS DE SALUD REPRODUCTIVA

**Anticonceptivos.** Algunas drogas pueden ser muy dañinas para el niño por nacer y pueden provocar defectos de nacimiento. Si eres sexualmente activo, es importante usar anticonceptivos durante el tratamiento y durante un tiempo una vez terminado el tratamiento.

**Enfermedades de transmisión sexual.** Incluso cuando sabes que no puedes quedar embarazada o ser padre de un niño, corres el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Es recomendable usar un método anticonceptivo de barrera como los condones. Pide más información a tu equipo de atención médica.

**Embarazo.** Si el cáncer o el tratamiento no afectaron los ovarios o el útero, la mayoría de las mujeres que están en edad reproductiva y pueden concebir pueden tener embarazos normales y bebés sanos. Antes de intentar quedar embarazada, habla con tu oncólogo para asegurarte de que tu cuerpo esté médicamente preparado para soportar un embarazo. Esto es especialmente importante si continúas tomando medicación, como el imatinib. Aunque no se relaciona habitualmente con la infertilidad, los medicamentos para tratar el cáncer no están recomendados durante el embarazo. No debes dejar de tomar los medicamentos sin asesoramiento médico. Además, se recomienda realizar una evaluación de fertilidad antes de intentar concebir.

**Niños sanos de sobrevivientes al cáncer.** La mayoría de los niños hijos de sobrevivientes de cáncer son saludables. El porcentaje de bebés con defectos de nacimiento hijos de sobrevivientes de cáncer es similar al porcentaje de bebés nacidos de padres sin historial de cáncer. Puede preocuparte transmitirle el gen "malo" del cáncer a tu hijo. Quédate tranquilo: muy pocos tipos de cáncer se transmiten de padres a hijo. Si este tema te preocupa, consulta a tu equipo médico sobre los riesgos de transmisión de tu tipo de cáncer y para recibir consejos sobre asesoramiento genético.

**Amamantar.** Si te has sometido a radiación en el área de los senos, esto pudo haber afectado tu capacidad de producir leche. Consulta a tu médico sobre tu posibilidad de amamantar después del tratamiento.





“

**RETOMAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE DESPUÉS DEL CÁNCER ES UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDES HACER POR TU SALUD. TOMAR DECISIONES SALUDABLES SOBRE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES Y LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAS PUEDE AYUDARTE A SENTIRTE BIEN, TENER MÁS ENERGÍA Y MEJORAR TU SALUD Y BIENESTAR GENERAL.**

”



# VIDA SANA

Las recomendaciones para los sobrevivientes de cáncer son las mismas que para cualquier persona que quiere permanecer saludable. Seguir estas pautas puede mejorar tu calidad de vida y alivianar la transición a la supervivencia:

- Sigue una dieta equilibrada
- Mantén un peso saludable
- Bebe agua u otras bebidas sin cafeína
- Muévete a diario (por ejemplo, camina)
- Relájate para manejar el estrés
- Duerme lo suficiente
- Evita el tabaco, el uso de drogas recreacionles y limita el consumo de alcohol

## ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

Comer bien puede ayudarte a sentirte mejor y más fuerte durante y después de un tratamiento contra el cáncer. Aunque no se conoce una dieta, alimentos o suplementos que eviten, provoquen, traten o curen el cáncer de sangre, la mayoría de los nutricionistas concuerdan en que una dieta rica y equilibrada consiste en frutas y verduras ricas en nutrientes; alimentos integrales; y proteínas bajas en grasas, como pescado, carnes magras y aves de corral. Una buena nutrición puede ayudar al cuerpo a:

- Reemplazar las células sanguíneas

- Reparar los tejidos dañados por el tratamiento
- Facilitar tu capacidad de tolerar los efectos secundarios
- Ayudar al sistema inmunológico
- Reducir el riesgo de algunas enfermedades, como ciertos tipos de enfermedades cardíacas y cánceres

Es especialmente importante una dieta saludable si el cáncer o su tratamiento aumentaron tu riesgo de padecer osteoporosis o enfermedad coronaria.

## EJERCICIOS

Si siempre has estado activo o la actividad es nueva para ti, ejercitarte puede disminuir el riesgo de otros problemas de salud. Los sobrevivientes al cáncer que ejercitan podrán notar:

- Mayor fuerza, energía y resistencia
- Menos señales y síntomas de depresión
- Menos ansiedad
- Menos fatiga
- Mejor estado de ánimo
- Mejor autoestima
- Menos dolor
- Mejor dormir

La ejercitación puede variar desde elongar suavemente hasta estar muy activo. Antes de comenzar una actividad o retomarla, consulta con tu equipo de atención médica sobre cómo adaptar el ejercicio a tus necesidades y limitaciones específicas.

## **MANTÉN UN PESO SALUDABLE**

Mantener un peso saludable es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud en general. Algunos sobrevivientes notan que han aumentado o bajado de peso durante el tratamiento. Ahora es un buen momento para preguntar a tu médico cuál es una buena meta a considerar para un peso saludable y qué estrategias seguir para cumplirla.

Si necesitas subir de peso, consulta con tu médico las maneras de controlar las náuseas, el dolor u otros efectos secundarios que podrían estar evitando que recibas la nutrición que necesitas. Puedes hablar con un nutricionista para que te de consejos sobre cómo preparar comidas más tentadoras y fáciles de comer, y sobre cómo aumentar de peso de manera segura.

Si necesitas bajar de peso, recuerda que es mejor hacerlo lentamente. No más de 2 libras (aproximadamente 1 kilogramo) por semana. Controla la cantidad de calorías que ingieres y equilibra la comida con el ejercicio. Si necesitas perder mucho peso, puede parecerte abrumador. Tómalo con calma.

## **EVITA EL TABACO**

Los productos con tabaco aumentan el riesgo de padecer cáncer: dejarlo es el cambio más importante que puedes realizar para disminuir el riesgo de padecer cáncer en el futuro. Si has intentado dejarlo en el pasado pero no lo has logrado, busca ayuda. Tienes muchos recursos disponibles, como la medicación y el asesoramiento que puedes encontrar en [www.cancer.net/tobacco](http://www.cancer.net/tobacco)

## **BEBE ALCOHOL CON MODERACIÓN**

El alcohol se relaciona constantemente con el cáncer. Si decides beber alcohol, hazlo con moderación. Para adultos saludables, los expertos sugieren hasta una bebida (un vaso) por día para las mujeres de todas las edades y hombres mayores de 65 años, y hasta dos bebidas por día para hombres de 65 años o menos.

## **CUÍDATE DEL SOL**

Demasiada luz solar puede ser dañina. Existen medidas que puedes tomar para limitar la exposición a los rayos UV. Usa una pantalla solar de amplio espectro con valores de factor de protección solar (FPS) de 30 o más contra rayos UV-A y UV-B. Usa ropa que te proteja de los rayos solares y sombrero cuando estés al aire libre. Protégete los ojos con anteojos de sol que bloqueen el 99-100 por ciento de la radiación UV-A y UV-B.

## **REDUCE EL ESTRÉS**

El temor a la recurrencia o a nuevos cánceres puede disparar ansiedad, perturbación del sueño, fatiga, y afectar negativamente tu salud, tu estilo de vida y la relación con los demás. Otros factores de estrés común incluyen comenzar un nuevo capítulo en la vida, carecer de energía para realizar actividades diarias, enfrentarse a las secuelas económicas del tratamiento y combatir la infertilidad.

**Aprender a manejar el estrés es extremadamente importante para tu recuperación: realiza pequeños cambios, aprende a decir que no y busca ayuda con temas que puedan implicar un desafío. Otras formas de manejar el estrés incluyen ejercicios, actividades sociales, grupos de ayuda, acupuntura, yoga, masajes y técnicas de relajación.**

**Si estás estresado, busca ayuda de inmediato. Comunicarte abiertamente con quienes te cuidan y tus proveedores de atención médica es el primer paso para lidiar con el estrés después de un tratamiento contra el cáncer.**

“

LA SALUD FÍSICA Y LA SALUD MENTAL ESTÁN ÍNTIMAMENTE LIGADAS. LOS “CAMBIOS TERAPÉUTICOS SIMPLES DE ESTILO DE VIDA” (TLCS POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) PROPUESTOS POR ROGER WALSH TE AYUDARÁN A ESTAR SALUDABLE, PLENO Y LLENO DE ENERGÍA. ESTOS TLCS INCLUYEN EJERCICIO, COMER SANO, PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA, RELACIONES HUMANAS POSITIVAS, APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, PASATIEMPOS AGRADABLES, REFLEXIÓN RELIGIOSA O ESPIRITUAL Y SERVICIO COMUNITARIO. AUNQUE LA LISTA PAREZCA LARGA, ES MUY FÁCIL COMBINAR LOS DISTINTOS CAMBIOS PROPUESTOS, POR EJEMPLO, AL REALIZAR UNA CAMINATA COMBINAS EJERCICIO, TIEMPO AL AIRE LIBRE, ALIVIO DE TENSION Y REFLEXIÓN ESPIRITUAL. TAMBIÉN PUEDES SER VOLUNTARIO EN UN COMEDOR COMUNITARIO JUNTO CON TUS AMIGOS Y DE ESTA MANERA NO SOLO PRACTICAS TUS HABILIDADES DE COCINA SALUDABLE, SINO QUE TAMBIÉN PROFUNDIZAS TU AMISTAD Y TE DIVIERTES AL CONECTARTE CON PERSONAS DE TU COMUNIDAD. SE CREATIVO CON ESTOS TLCS Y SERÁS RECOMPENSADO CON UNA VIDA SANA Y EQUILIBRADA.

”

-ANA G. GORDON, AM, LSW  
UNIVERSITY OF ILLINOIS HOSPITAL & HEALTH SCIENCES SYSTEM



# APÉNDICE

## RECURSOS

La siguiente es una lista de agencias y organizaciones dedicadas a atender las necesidades de cualquier persona afectada por el cáncer, sin importar de qué tipo.

Las organizaciones están agrupadas por orientación principal.

Ten en cuenta que la disponibilidad de algunos recursos/grupos mencionados en la guía pueden cambiar con el tiempo. Verifica directamente con las organizaciones para obtener la información más actualizada.

## Leukemia & Lymphoma Society (La Sociedad de Leucemia y Linfoma)

### Recursos para adolescentes y adultos jóvenes

[www.lls.org/youngadults](http://www.lls.org/youngadults)

La Leukemia & Lymphoma Society ofrece **YAconnect**, con programas y apoyo para adultos jóvenes que se enfrentan al cáncer. Incluye:

- Chat semanal por Internet que ofrece un foro abierto para adultos jóvenes que lidian con el cáncer y la supervivencia al cáncer
- Grupos de discusión sobre cáncer de sangre, que ofrecen una sección especialmente dedicada a la comunidad de adultos jóvenes con cáncer
- Transmisiones por Internet con expertos y adultos jóvenes que debaten sobre temas como los desafíos físicos, emocionales y económicos que enfrentan los adultos jóvenes con cáncer
- Serie de vídeos sobre supervivencia al cáncer de adultos jóvenes

**Patti Robinson Kaufmann First Connection Program (Programa de primera conexión de Patti Robinson Kaufmann)**

<http://www.lls.org/support/peer-to-peer-support>

Apoyo entre pares: se reúne a sobrevivientes y cuidadores con otros que han tenido una experiencia similar con el cáncer.

## **Centros de apoyo en relación al cáncer en el área de Chicago**

Los centros locales ofrecen grupos de ayuda, clases y actividades para personas y familiares tocadas por el cáncer. La mayoría de los programas son gratuitos.

**Cancer Support Center  
(Centro de apoyo contra el  
cáncer)**

2028 Elm Road  
Homewood, IL 60430  
708-798-9171  
[www.cancersupportcenter.org](http://www.cancersupportcenter.org)

**Living Well Cancer Resource Center  
(Centro de recursos para vivir bien  
para personas con cáncer)**

442 Williamsburg Avenue  
Geneva, IL, 60134  
630-262-1111  
<https://livingwellcrc.org>  
[info@livingwellcrc.org](mailto:info@livingwellcrc.org)

**Cancer Wellness Center  
(Centro de bienestar para  
personas con cáncer)**

215 Revere Drive  
Northbrook, IL 60062  
847-509-9595  
[www.cancerwellness.org](http://www.cancerwellness.org)

**Wellness House  
(Hogar de bienestar)**

131 N. County Line Road  
Hinsdale, IL, 60521  
630-323-5150  
[www.wellnesshouse.org](http://www.wellnesshouse.org)

**Gilda's Club Chicago  
(Club de Gilda Chicago)**

537 N. Wells Street  
Chicago, IL 60654  
312-464-9900  
[www.gildasclubchicago.org](http://www.gildasclubchicago.org)

## Apoyo en relación al cáncer para adultos jóvenes

### **Critical Mass: The Young Adult Cancer Alliance (CM: YACA)**

**(Alianza de adultos jóvenes contra el cáncer) (CM: YACA)**

[www.criticalmass.org](http://www.criticalmass.org)

[info@criticalmass.org](mailto:info@criticalmass.org)

Un grupo de instituciones médicas sin fines de lucro, grupos de asesoramiento para pacientes, agencias gubernamentales, clínicos, investigadores y personas dedicadas unidas por la pasión compartida de mejorar la vida de los adultos jóvenes con cáncer. Luchan por asegurar el acceso a los mejores recursos médicos y psicosociales, mejorar los resultados de los tratamientos, y apoyar a los adolescentes y adultos jóvenes a atravesar la experiencia con el cáncer.

### **Huff Post Generation Why**

[www.huffingtonpost.com/news/generation-why](http://www.huffingtonpost.com/news/generation-why)

Lee artículos y publicaciones de adultos jóvenes sobrevivientes y sus cuidadores en la sección de salud de The Huffington Post.

### **Hope for Young Adults with Cancer (Esperanza para adultos jóvenes con cáncer)**

[www.hope4yawc.org](http://www.hope4yawc.org)

Hope4YAWC ofrece apoyo financiero, una red social y un medio de comunicación para quienes luchan, sobreviven y viven con cáncer.

### **Lacuna Loft**

[lacunaloft.com](http://lacunaloft.com)

[info@lacunaloft.com](mailto:info@lacunaloft.com)

Lacuna Loft ofrece apoyo para la vida cotidiana para pacientes, sobrevivientes y cuidadores. Brinda las herramientas y recursos para permitir que los adultos jóvenes con cáncer y otras enfermedades a largo plazo continúen disfrutando de una vida dinámica.

### **LIVESTRONG Foundation (Fundación LIVESTRONG)**

[www.livestrong.org](http://www.livestrong.org)

Brinda a los pacientes, familiares, amigos y cuidadores información,

educación, servicios de asesoramiento y derivaciones a otros recursos. Young Adult Alliance (la Alianza para adultos jóvenes) aboga por los adultos jóvenes con cáncer y los sobrevivientes.

### **Planet Cancer (Planeta cáncer)**

<http://myplanet.planetcancer.org>

[contactus@planetcancer.org](mailto:contactus@planetcancer.org)

855-220-7777

Planet Cancer, una iniciativa de LIVESTRONG, es una comunidad en Internet para adultos jóvenes de entre 20 y 39 años. Con una red social, foros en Internet y otros programas, Planet Cancer ofrece una comunidad comprensiva de apoyo y asesoramiento de pares para adultos jóvenes con cáncer.

### **Stupid Cancer: I'm too young for this! Foundation (Fundación Estúpido cáncer: ¡Soy muy joven para esto!)**

<http://stupidcancer.org>

[contact@stupidcancer.org](mailto:contact@stupidcancer.org)

877-735-4673

Stupid Cancer es la organización benéfica más grande con base en los EE.UU. que encara el cáncer en adultos jóvenes con asesoramiento, investigación, apoyo, participación, conciencia, podcasts, salud móvil y redes sociales. Apoyan a una red mundial de sobrevivientes, cuidadores y asesores para asegurar que los adultos jóvenes sean conscientes de los recursos disponibles para su edad que pueden ayudarlos a empeñarse a vivir.

### **Twist Out Cancer (Dale la vuelta al cáncer)**

<http://twistoutcancer.org>

Ofrece un foro en el que todas las personas afectadas por el cáncer pueden compartir sus pensamientos, experiencias, historias y conocimientos, lo cual permite un intercambio de aliento y experiencias entre los miembros de la comunidad.

### **Ulman Cancer Fund for Young Adults (Fundación Ulman contra el cáncer para adultos jóvenes)**

<http://ulmanfund.org>

[info@ulmanfund.org](mailto:info@ulmanfund.org)

888-393-3863

Brinda apoyo, educación y oportunidades fortalecedoras a los adultos jóvenes sobrevivientes al cáncer. También ofrece información sobre becas universitarias y otros temas educativos.

## Organizaciones de apoyo en relación al cáncer

### **American Cancer Society: Cancer Survivors Network (CSN) (Sociedad americana contra el cáncer: Red de sobrevivientes al cáncer)**

<http://csn.cancer.org>

Ofrece información para sobrevivientes relacionada con el bienestar después del tratamiento, investigaciones en curso y recursos locales para buscar ayuda. El objetivo es crear una comunidad de sobrevivientes al cáncer y familias a través de chats y paneles de mensajes por Internet, la Red de sobrevivientes al cáncer y grupos de ayuda.

### **Cancer.net**

[www.cancer.net](http://www.cancer.net)

Información de la American Society of Clinical Oncology (Sociedad americana de oncología clínica) oportuna, integral y brindada por un oncólogo. Encuentra recursos y debates enfocados en la supervivencia, medidas a tomar después del cáncer, información sobre efectos tardíos y rehabilitación. Los sobrevivientes comparten historias en el panel de mensajes.

### **Gilda's Club Chicago (Club de Gilda Chicago)**

[www.gildasclubchicago.org](http://www.gildasclubchicago.org)

537 N. Wells Street  
Chicago, IL 60654  
312-464-9900

### **Imerman Angels (Los ángeles de Imerman)**

[www.imermanangels.org](http://www.imermanangels.org)

205 W. Randolph , 19th Floor  
Chicago, IL 60606  
877-274-5529

Imerman Angels brinda conexiones personalizadas que permiten el apoyo en privado entre personas que luchan contra el cáncer, sobrevivientes y cuidadores.

### **Lainie's Angels (Los ángeles de Lainie)**

<http://lainiesangels.org>

[stathi@lainiesangels.org](mailto:stathi@lainiesangels.org)

Lainie's Angels se dedica a ayudar a las familias que tienen un niño con cáncer o un trastorno sanguíneo. Ofrecen una red de personal de atención médica, asesores y apoyo de pares, y así ayudan a las familias a comprender la información médica compleja, y ofrecen guía y apoyo continuos.

### **MyLifeLine.org Cancer Foundation (Fundación contra el cáncer MyLifeLine.org)**

<http://mylifeline.org>

La misión de MyLifeLine.org es permitir que los pacientes con cáncer y los cuidadores creen una comunidad de apoyo en Internet de familiares y amigos para promover la conexión, inspiración y sanación a través de sitios de Internet gratuitos y personalizados.

### **The Leukemia & Lymphoma Society (Sociedad contra la leucemia y el linfoma)**

Greater Illinois Chapter

[www.lls.org/il](http://www.lls.org/il)

651 W. Washington Blvd , Suite 400

Chicago, IL 60661

312-568-7715

### **Triage Cancer**

<http://triagecancer.org>

Triage Cancer se dedica a ayudar a los sobrevivientes, cuidadores y profesionales de atención médica a sortear las dificultades de los sobrevivientes al cáncer conectándolos con expertos, información y recursos.

## Educación

### **College Board**

[www.collegeboard.org](http://www.collegeboard.org)

212-713-8000

<https://www.collegeboard.org/students-with-disabilities>

Asegura que los estudiantes con discapacidades reciban las modificaciones adecuadas para las pruebas de admisión universitaria SAT, AP, PSAT/NMSQT.

### **LD Online (LD en Internet)**

[www.ldonline.org](http://www.ldonline.org)

Ofrece información sobre alojamiento, preparación universitaria, leyes y políticas, autonomía y capacidades de estudio para alumnos con discapacidades de aprendizaje.

### **Learning Disabilities Association of America (Asociación americana sobre discapacidades de aprendizaje)**

[www.ldanat.org](http://www.ldanat.org)

412-478-7242 [AU: el teléfono en el sitio de Internet es 412-341-1515]

Ofrece a los padres información sobre discapacidades de aprendizaje, negociación del proceso especial de educación y otras soluciones prácticas.

### **Think College! (¡Piensa en la universidad!)**

[www.thinkcollege.net](http://www.thinkcollege.net)

Brinda información para estudiantes con discapacidades intelectuales en su transición entre la escuela secundaria y la universidad.

### **Youthhood (Juventud)**

[www.youthhood.org](http://www.youthhood.org)

Ofrece herramientas para tomar decisiones, para ayudar a los jóvenes a planificar su vida después de la escuela secundaria.

## Empleo y seguro

### **Cancer and Careers (El cáncer y la profesión)**

[www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)

Cancer and Careers faculty y educa a las personas con cáncer para que progresen en su sitio de trabajo, brindándoles asesoramiento de expertos, herramientas interactivas y eventos educativos.

**Cancer Legal Resource Center (Centro de recursos legales sobre el cáncer)**

[www.cancerlegalresourcecenter.org](http://www.cancerlegalresourcecenter.org)

866-843-2572

Proporciona información y recursos gratuitos sobre temas legales relacionados con el cáncer, como cobertura del seguro, apelaciones laborales, acceso a la atención médica, etc.

**Patient Advocate Foundation (Fundación de defensoría para pacientes)**

[www.patientadvocate.org](http://www.patientadvocate.org)

800-532-5274

Ayuda a los pacientes a quitar obstáculos en la atención médica, como crisis por deudas médicas, acceso al seguro y problemas laborales. Patrocina el programa Scholarship for Survivors (Becas para sobrevivientes) para estudiantes que han sobrevivido al cáncer y otras enfermedades graves.

## Fertilidad

**Circle Surrogacy (Círculo de maternidad por sustitución)**

[www.circlesurrogacy.com](http://www.circlesurrogacy.com)

[bhale@circlesurrogacy.com](mailto:bhale@circlesurrogacy.com)

617-439-9900

Circle Surrogacy es una de las agencias de maternidad por sustitución más antiguas y grandes, con amplia información legal y financiera sobre maternidad gestacional por sustitución y donación de óvulos.

**LIVESTRONG Fertility (Fertilidad LIVESTRONG)**

[www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services/](http://www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services/)

855-220-7777 (English and Spanish)

LIVESTRONG Fertility se dedica a brindar información instructiva y acceso a recursos que apoyen a los pacientes con cáncer y a los sobrevivientes cuyo cáncer y tratamiento presenten riesgos para su fertilidad.

### **My Oncofertility (Mi oncofertilidad)**

[www.myoncofertility.org](http://www.myoncofertility.org)

866-708-3378

Un recurso educativo para pacientes que ofrece información sobre fertilidad relacionada al cáncer, actualizaciones de expertos, e historias y asesoramiento de otros sobrevivientes.

### **RESOLVE: The National Infertility Association (RESOLVE: La asociación nacional de infertilidad)**

[www.resolve.org](http://www.resolve.org)

[info@resolve.org](mailto:info@resolve.org)

703-556-7172

RESOLVE: The National Infertility Association es una organización de caridad sin fines de lucro que trabaja para mejorar la vida de los hombres y mujeres que viven con infertilidad. El sitio de Internet brinda información sobre tecnología de reproducción asistida, donantes externos, adopción y más. También ofrece información sobre grupos de apoyo locales de RESOLVE, eventos educativos y hechos sobre la cobertura de seguros en el estado para la fertilidad.

### **Society of Assisted Reproductive Technology (Sociedad de tecnología reproductiva asistida)**

[www.sart.org](http://www.sart.org)

[kjefferson@asrm.org](mailto:kjefferson@asrm.org)

205-978-5000 x 109

El sitio de Internet de la Society of Assisted Reproductive Technology brinda información sobre tecnologías de reproducción asistida con descripciones paso a paso, asistencia financiera y aspectos emocionales. La herramienta de búsqueda del sitio te guiará a los médicos de tu área.

### **The Oncofertility Consortium (Consortio de oncofertilidad)**

303 E Superior Street

Suite 10-121

Chicago IL 60611

[www.oncofertility.northwestern.edu](http://www.oncofertility.northwestern.edu)

866-708-3378

The Oncofertility Consortium® es un grupo de investigadores y profesionales médicos dedicados a explorar y expandir opciones para el futuro reproductivo de los sobrevivientes al cáncer. Los recursos en Internet para pacientes incluyen herramientas que te ayudarán a atravesar los complejos temas de fertilidad que enfrentan los pacientes con cáncer y otras enfermedades graves.

## **Necesidades legales y económicas**

### **Cancer Legal Resource Center (Centro de recursos legales para personas con cáncer)**

[www.disabilityrightslegalcenter.org/cancer-legal-resource-center](http://www.disabilityrightslegalcenter.org/cancer-legal-resource-center)

866-843-2572

El CLRC brinda al público información e instrucción sobre temas legales relacionados con el cáncer a través de su línea telefónica de asistencia nacional. El CLRC también conduce programas nacionales educativos y de participación para grupos de la comunidad, empleadores y profesionales de atención médica, y está activamente involucrado en las actividades de la comunidad para crear conciencia pública sobre temas de políticas públicas y legales relacionadas con el cáncer.

### **Hope for Young Adults with Cancer (Esperanza para adultos jóvenes con cáncer)**

[www.hope4yawc.org](http://www.hope4yawc.org)

Hope4YAWC ofrece apoyo financiero directo junto con una red social y un medio de comunicación para quienes luchan, sobreviven y viven con cáncer.

### **The Cancer Survivors' Fund (Fundación de sobrevivientes al cáncer)**

[www.cancersurvivorsfund.org](http://www.cancersurvivorsfund.org)

[csf@cancersurvivorsfund.org](mailto:csf@cancersurvivorsfund.org)

281-437-7142

Proporciona becas universitarias para jóvenes sobrevivientes al cáncer y prótesis para adultos jóvenes carenciados.

**The National Collegiate Cancer Foundation (Fundación de colegiaturas nacionales para personas con cáncer)**

[www.collegiatecancer.org](http://www.collegiatecancer.org)

[info@CollegiateCancer.org](mailto:info@CollegiateCancer.org)

240-515-6262

La NCCF brinda servicios y apoyo a adultos jóvenes que han sido diagnosticados con cáncer y desean tener educación superior, incluso apoyo financiero según las necesidades.

**The National GRACE Foundation (Fundación nacional GRACE)**

[www.graceamerica.org](http://www.graceamerica.org)

[agallonio@graceamerica.org](mailto:agallonio@graceamerica.org)

401-793-6337

Las siglas GRACE representan crecimiento, recuperación y obtención de educación universitaria en inglés. Esta fundación brinda admisión universitaria y asesoramiento económico a pacientes pediátricos con cáncer y sobrevivientes..

**The SAMFund**

[www.thesamfund.org](http://www.thesamfund.org)

[info@thesamfund.org](mailto:info@thesamfund.org)

617-938-3484

The SAMFund ofrece apoyo económico, subsidios y becas a adultos jóvenes sobrevivientes al cáncer en transición a la vida después del tratamiento.

## Deporte y Aventura

**First Descents**

[www.firstdescents.org](http://www.firstdescents.org)

Brinda a los sobrevivientes al cáncer la oportunidad de experimentar la emoción de hacer kayak, escalar en roca y otras aventuras al aire libre.

**The Wilderness Program**

[www.cancerwellness.org](http://www.cancerwellness.org)

[ebyer@cancerwellness.org](mailto:ebyer@cancerwellness.org)

The Wilderness Program (WP) se enfoca en las necesidades únicas de los adultos jóvenes en un ambiente vigorizante. WP está diseñado para fomentar la responsabilidad personal y social, y realzar el crecimiento emocional de las personas.

### **True North Treks**

[www.truenorthtreks.org](http://www.truenorthtreks.org)

[info@truenorthtreks.org](mailto:info@truenorthtreks.org)

True North Treks está dedicado a enriquecer la vida de los adultos jóvenes sobrevivientes al cáncer a través de actividades al aire libre.

## **Aplicaciones de supervivencia y portales para pacientes**

### **AYA Healthy Living App (Aplicación Vida sana de AYA)**

[www.healthysurvivorship.org](http://www.healthysurvivorship.org)

Evalúa tus hábitos de salud y el sentido general de bienestar. La aplicación ofrece consejos personalizados para estar más activo, comer mejor y vivir una vida más larga y saludable. Está especialmente diseñada para adolescentes y adultos jóvenes sobrevivientes al cáncer de entre 15 y 39 años. [iPhone]

### **Cancer Survivor Link™**

<http://www.cancersurvivorlink.org/Default.aspx>

SurvivorLink almacena tu plan de cuidados de salud para sobrevivientes en un portal para pacientes, y te permite ver el resumen de tu tratamiento, el riesgo de sufrir los efectos tardíos y un plan de control en Internet. [Por Internet]

### **Mission CONTROL / Critical Mass**

<http://criticalmass.org/missioncontrol/>

Mission Control reúne recursos y servicios para adultos jóvenes sobrevivientes en una sola plataforma con búsqueda fácil.

Gracias a la Fundación Coleman, que hizo posible este programa. Con su apoyo, se cubren de una manera más significativa las necesidades de los pacientes con cánceres de sangre, los sobrevivientes y sus familiares.

## ASCO TREATMENT SUMMARY AND SURVIVORSHIP CARE PLAN

General Information		
Patient Name:	Patient DOB:	
Patient phone:	Email:	
Health Care Providers (Including Names, Institution)		
Primary Care Provider:		
Surgeon:		
Radiation Oncologist:		
Medical Oncologist:		
Other Providers:		
Treatment Summary		
Diagnosis		
Cancer Type/Location/Histology Subtype:		Diagnosis Date (year):
Stage: <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> Not applicable		
Treatment		
Surgery <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	Surgery Date(s) (year):	
Surgical procedure/location/findings:		
Radiation <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	Body area treated:	End Date (year):
Systemic Therapy (chemotherapy, hormonal therapy, other) <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No		
Names of Agents Used		End Dates (year)
Persistent symptoms or side effects at completion of treatment: <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Yes (enter type(s)) :		
Familial Cancer Risk Assessment		
Genetic/hereditary risk factor(s) or predisposing conditions:		
Genetic counseling: <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No      Genetic testing results:		
Follow-up Care Plan		
Need for ongoing (adjuvant) treatment for cancer <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No		
Additional treatment name	Planned duration	Possible Side effects

Schedule of clinical visits		
Coordinating Provider	When/How often	
Cancer surveillance or other recommended related tests		
Coordinating Provider	What/When/How Often	
<p>Please continue to see your primary care provider for all general health care recommended for a (man) (woman) your age, including cancer screening tests. Any symptoms should be brought to the attention of your provider:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anything that represents a brand new symptom;</li> <li>2. Anything that represents a persistent symptom;</li> <li>3. Anything you are worried about that might be related to the cancer coming back.</li> </ol>		
<p>Possible late- and long-term effects that someone with this type of cancer and treatment may experience:</p>		
<p>Cancer survivors may experience issues with the areas listed below. If you have any concerns in these or other areas, please speak with your doctors or nurses to find out how you can get help with them.</p> <p> <input type="checkbox"/> Emotional and mental health    <input type="checkbox"/> Fatigue    <input type="checkbox"/> Weight changes    <input type="checkbox"/> Stopping smoking  <input type="checkbox"/> Physical Functioning    <input type="checkbox"/> Insurance    <input type="checkbox"/> School/Work    <input type="checkbox"/> Financial advice or assistance  <input type="checkbox"/> Memory or concentration loss    <input type="checkbox"/> Parenting    <input type="checkbox"/> Fertility    <input type="checkbox"/> Sexual functioning  <input type="checkbox"/> Other </p>		
<p>A number of lifestyle/behaviors can affect your ongoing health, including the risk for the cancer coming back or developing another cancer. Discuss these recommendations with your doctor or nurse:</p> <p> <input type="checkbox"/> Tobacco use/cessation    <input type="checkbox"/> Diet  <input type="checkbox"/> Alcohol use    <input type="checkbox"/> Sun screen use  <input type="checkbox"/> Weight management (loss/gain)    <input type="checkbox"/> Physical activity </p>		
<p>Resources you may be interested in:</p>		
<p>Other comments:</p>		
<p>Prepared by: _____ Delivered on: _____</p>		

- This Survivorship Care Plan is a cancer treatment summary and follow-up plan is provided to you to keep with your health care records and to share with your primary care provider.
- This summary is a brief record of major aspects of your cancer treatment. You can share your copy with any of your doctors or nurses. However, this is not a detailed or comprehensive record of your care.

# PREGUNTAS PARA CITA DE SOBREVIVENCIA

A todos los pacientes se les pregunta que completen este cuestionario como parte de su estándar de atención (médica). Por favor tome unos minutos para responder las siguientes preguntas para ayudarnos a atender mejor sus necesidades.

<b>Marque con una "X" para indicar su respuesta</b>		<b>Ningún día</b>	<b>Varios días</b>	<b>Más de la mitad de los días</b>	<b>Casi todos los días</b>
Durante las últimas 2 semanas, ¿qué tan seguido ha tenido molestias debido a los siguientes problemas?					
Se ha sentido nervioso(a), ansioso(a) o con los nervios de punta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No ha sido capaz de parar o controlar su preocupación		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poco interés o placer en hacer cosas		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se ha sentido decaído (a), deprimido (a) o sin esperanzas		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temor de desarrollar otro cáncer o una reaparición		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

  

Por favor indique "Sí" o "No" si alguno de los siguientes ha sido una preocupación para usted en los últimos <b>7 días</b> .					
<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b><u>Preocupaciones Prácticas</u></b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b><u>Preocupaciones Físicas</u></b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problema pagando por comida o vivienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Capacidad de tener hijos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problema pagando por medicamentos o su cuidado médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Apariencia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problemas con la cobertura médica o no tiene seguro médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Respiración
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estreñimiento o Diarrea
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sofocos y /o sequedad vaginal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b><u>Preocupaciones Sociales</u></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nausea o vómito
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones sobre sus hijos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dificultad masticando o tragando debido a su terapia de cáncer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones sobre su pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones sobre su trabajo o escuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intimididad sexual o función
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b><u>Preocupaciones Espirituales/Religiosas/Fe</u></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Resequedad en la piel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Durmiendo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b><u>Preocupaciones de Nutrición</u></b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi nivel de energía es más bajo que antes de que haya empezado el tratamiento
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones sobre su peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hinchazón de brazos/piernas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones sobre su dieta (comida) y riesgo de cáncer / incidencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hormigueo en las manos/pies
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones sobre los suplementos alternativos/medicinas naturales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problemas recordando o concentrándose
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b><u>Tratamientos o Preocupaciones de atención</u></b>	<b>Indicar cuales factores serian pertinentes a su estilo de vida, Por favor indicar Sí o No</b>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Falta de conocimiento sobre su diagnóstico de cáncer o la etapa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b><u>Factores de estilo de vida</u></b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preguntas sobre complicaciones a largo plazo debido a su tratamiento de cáncer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso cámaras bronceadoras
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupaciones de haber desarrollado otras enfermedades como resultado de su tratamiento de cáncer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estoy frecuentemente afuera en el sol
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problemas con el transporte hacia/desde su tratamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso tabaco
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Necesito ayuda coordinado mi cuidado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso medicamento prescrito para dolor por razones ajenas al dolor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Necesito ayuda con exámenes de detección de cáncer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hago ejercicio regularmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bebo alcohol
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso drogas recreacionales

**Otros problemas o preocupaciones:** \_\_\_\_\_





# The Coleman FOUNDATION



LEUKEMIA &  
LYMPHOMA  
SOCIETY®

fighting blood cancers

**someday  
is today®**

## **The Leukemia & Lymphoma Society**

Greater Illinois Chapter

651 W. Washington Blvd. Suite 400

Chicago, IL 60661

(312) 651-7350

[www.lls.org/illinois](http://www.lls.org/illinois)