







# Cáncer: tus primeras dudas

Una guía amable  
para pacientes  
y familiares





*Cáncer: tus primeras dudas*  
Primera edición, 2017



Este libro puede ser fotocopiado, reproducido total y parcialmente, por cualquier medio o método, siempre y cuando no se haga con fines comerciales, se respete su autoría y esta nota se mantenga.

Conocer para Vivir  
Red de ayuda a pacientes con cáncer  
y a sus familiares.  
[www.conocerparavivir.org.mx](http://www.conocerparavivir.org.mx)  
5658 7705 y 5564 0443  
[coordinacion.general@conocerparavivir.org.mx](mailto:coordinacion.general@conocerparavivir.org.mx)  
[conocerparavivir@yahoo.com.mx](mailto:conocerparavivir@yahoo.com.mx)

 @Conocerparavivir

 ConocerParaVivirAc



## INTRODUCCIÓN

Tal vez nunca imaginaste que esto pudiera pasarte a ti o a un ser querido: los estudios lo han confirmado, es cáncer.

Al recibir este resultado surgieron muchas preguntas: ¿Qué me va a pasar? ¿Me voy a morir? ¿Cómo va a ser mi vida a partir de ahora? Y en medio de tantas dudas fue difícil poner atención a todas las cosas que el doctor mencionó después de decir “es cáncer”.

Todo esto causa mucha angustia y desconcierto, y en ese momento no parece haber nadie cerca que haya pasado por lo mismo.

En *Conocer para Vivir*, hemos tenido la oportunidad de acompañar a miles de pacientes con cáncer y sus familiares y ellos nos han enseñado mucho sobre lo que de



verdad les ayuda en su lucha contra la enfermedad. Por eso preparamos este libro.

Queremos ir más allá de darte solo información, lo que nos interesa es compartir contigo la experiencia de otras personas que están luchando o que ya han vencido al cáncer.

Por eso, en esta guía encontrarás testimonios sobre las acciones que más les ayudaron a mejorar su calidad de vida y la forma en que lograron superar problemas comunes.





TENGO CÁNCER

SECCIÓN I.  
PARA LOS PACIENTES

I. TENGO CÁNCER.  
¿ME PUEDO MORIR?

El momento de recibir un diagnóstico de cáncer nunca se olvida.

Antes de saberlo con certeza, existía la esperanza de que fuera otra enfermedad o de que el primer resultado estuviera equivocado. Desearíamos regresar en el tiempo y hacer cualquier cosa que pudiera llevarnos a otro resultado. Pero lo primero que debes saber es que es muy difícil encontrar respuestas definitivas a ¿por qué yo?. En

PARA LOS PACIENTES

7





## TENGO CÁNCER

realidad, cada día hay miles de personas diagnosticadas con cáncer y no hay una única explicación.

Es cierto: tu vida va a cambiar. Pero nuestra primera recomendación es que consideres que estás enfrentando una nueva época y necesitarás aprender cosas distintas. Aquí estamos para acompañarte en este camino.

La buena noticia es que gracias a la evolución de los tratamientos y a la investigación científica, *hoy en día el cáncer es una enfermedad curable en muchos casos*. Además, si se detecta oportunamente las probabilidades de supervivencia se incrementan hasta en un 70%, de acuerdo a la Secretaría de Salud. De modo que la idea de que cáncer es una palabra que signifique muerte no es correcta.

Actualmente existen muchas opciones para tratar la enfermedad. Sin importar dónde te atiendan (IMSS, ISSSTE, Seguro





## ¿QUÉ ME VA A PASAR?

Popular o instituciones privadas), tienes derecho a que tu médico te informe sobre ellas, sus riesgos y efectos secundarios y tienes derecho a decidir sobre tu tratamiento.

## 2. ¿QUÉ ME VA A PASAR?

### ¿QUÉ SIGUE?

Después de que el médico te dice “tiene cáncer”, puedes reaccionar de muchas formas: experimentar miedo, pensar que vas a morir; preguntarte ¿por qué yo?; sentirte enojado, estar angustiado y ansioso, por intuir todo lo que vendrá a partir de este momento, y hasta negar que tienes la enfermedad.



¿QUÉ ME VA A PASAR?

*Todas estas reacciones y sentimientos son completamente normales y tienes derecho a experimentarlas.* Pero es importante no dejar que te rebasen y te impidan seguir el tratamiento indicado por el personal médico. Por eso te sugerimos que te acerques a un servicio de apoyo emocional, psicológico o psicooncológico.

Cada tipo de cáncer es único, al igual que su tratamiento. No todas y todos los enfermos requieren de los mismos procedimientos ni tampoco presentan los mismos efectos secundarios.

El tratamiento dependerá del tipo de cáncer que padeces, la etapa en la que se encuentra y el órgano del cuerpo en el que se ubica. Por ello, no en todos los casos se requiere o es posible realizar cirugías, aplicar quimioterapia o radioterapia, incluso hay pacientes que no son candidatos a terapias inmunooncológicas.





## ¿QUÉ ME VA A PASAR?

Por eso el médico deberá presentarte cada una de las opciones recomendadas para tu caso y explicarte sus efectos secundarios antes de iniciar con ellas. Es muy importante que desde la primera consulta *anotes en una libreta todo lo que te dice el oncólogo, tus dudas y los síntomas que presentas.*

### PARA TOMAR EN CUENTA:

Es difícil, pero intenta no consultar al “Doctor Internet”: No busques cada molestia que sientas en Internet, porque solo conseguirás sentirte confundido y estresado.

*Tampoco creas todo lo que lees (Internet o libros sin sustento médico) porque no todo lo que aparece publicado es cierto.* En este momento estás vulnerable y por miedo a lo que leíste o te dijeron podrías retrasar la atención médica o com-





¿POR QUÉ YO?

prar productos que te ofrezca curar tu cáncer (aunque sea un engaño).

Si tienes dudas, acércate a tu médico, pide una consulta de segunda opinión o acércate a asociaciones que pueden darte información confiable.

### 3. ¿POR QUÉ YO?

En los últimos 15 años la incidencia el cáncer crecido de manera acelerada hasta ubicarse como la tercera causa de muerte en México, después de la diabetes e infartos.

Este padecimiento no es un “castigo por una mala acción” ni por haber tenido pensamientos o sentimientos negativos. El cáncer es solo una enfermedad donde células sanas mutaron a células malignas





## ¿Y SI NO ES CÁNCER?

por diversos factores (envejecimiento, exposición excesiva al sol o sustancias cancerígenas, mala alimentación, antecedentes familiares, entre otros). Cualquier persona puede desarrollar cáncer. No te culpes de nada ni permitas que nadie te reproche nada (fumar, no haber ido al médico antes...). Sé amable contigo.

### 4. ¿Y SI NO ES CÁNCER?

Una de las primeras reacciones naturales ante el diagnóstico es la negación. Es muy común pensar que “no puedes estar enfermo” o que “el diagnóstico está equivocado”. En estos casos, una consulta de segunda opinión puede ayudarte para que tengas la seguridad de que el diagnóstico es



¿CÓMO LES DIGO?

correcto y que la decisión de tu médico es la más adecuada.

**PARA TOMAR EN CUENTA:**

Solicitar una consulta de segunda opinión con otro médico es tu derecho y puede ayudarte a despejar tus dudas sobre el avance de tu enfermedad y el tratamiento adecuado a tus necesidades.



**5. ¿CÓMO LES DIGO A MI FAMILIA  
Y AMIGOS QUE TENGO CÁNCER?**

Este es otro momento difícil y casi nadie está preparado para saber que su ser querido está enfermo. Sin embargo, los cambios que tendrás en tu vida requieren que cuentes con el apoyo de tus seres queridos.





## ¿CÓMO LES DIGO?

Trata de explicarles el diagnóstico lo más claramente posible. Si algún otro amigo o familiar te acompañó, pídele ayuda para notificar a los demás. La buena noticia es que cuentas con mucho más apoyo del que imaginaste: la familia, los amigos y hasta los desconocidos –en grupos de autoayuda– quieren estar cerca de ti.

### PARA TOMAR EN CUENTA:

Procura comunicar tu diagnóstico lo más pronto posible. El momento de la noticia puede abrir la posibilidad de que tomen juntos las decisiones necesarias para repartir las actividades dentro de la familia.





## COMPARTIR EL DIAGNÓSTICO

### 6. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE COMPARTAS EL DIAGNÓSTICO CON TUS HIJOS O HIJAS?

El cáncer es una enfermedad que afecta a toda la familia y es inevitable que las y los niños se enteren. Los pequeños sienten cuando algo no va bien, aunque muchas veces no logren entenderlo.

Los psicólogos creen que lo mejor en estos casos es hacer que los hijos/as se enteren de lo que está ocurriendo y, a su vez, hacerlos parte de este proceso. ¿Por qué? Al explicarles y pedirles que colaboren, ellos sienten que su mami, papi o cualquier otro familiar (abuelito, hermanito o tíos) se siente mejor gracias a su apoyo.

Los niños y las niñas son capaces de entender y aceptar los cambios causados por una enfermedad (incluso la muerte). Pero les resulta difícil entender que un ser que-





## CÓMO COMUNICAR

rido desaparezca sin motivo de sus vidas (el pequeño no sabe que el paciente acude al médico o que está hospitalizado).

### 7. ¿CÓMO COMUNICAR EL DIAGNÓSTICO A LAS Y LOS NIÑOS O ADOLESCENTES?

Antes de comunicar el diagnóstico a un menor de edad es importante que todos los adultos ya conozcan la noticia.

Algunas recomendaciones para comunicar esta noticia:

- I Busca un espacio neutral, porque una mala noticia no puede darse en el hogar o algún sitio que frecuenten (restaurantes, parques, cafeterías, bibliotecas, etc.).





## CÓMO COMUNICAR

- 2 Si hay niñas/os de distintas edades, diles por separado, ya que la cantidad de información que necesitan es distinta.
- 3 Sin importar la edad, recuérdale que nadie tiene la culpa y que nadie merece estar enfermo.
- 4 No intentes resolver preguntas que no te hayan hecho.
- 5 Al final pregunta al niño/a si hay algo que pueda o quiera hacer para ayudarte.





## PREGUNTAS FRECUENTES

### PREGUNTAS FRECUENTES ENTRE LAS Y LOS NIÑOS QUE DEBES RESPONDER

#### DE 3 A 4 AÑOS

A esta edad los niños/as no necesitan mucha información, pero es muy importante que respondas las siguientes preguntas:

- ¿Por qué no estás en casa?
- ¿A dónde vas?
- ¿Por qué estás triste?
- ¿Por qué estás enojado?

#### DE 5 A 8 AÑOS

Las y los niños ya tienen una dinámica establecida y se darán cuenta de los cambios.

En esta etapa las preguntas a responder son:





## PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Qué te pasa?
- ¿Por qué tienes “eso”?
- ¿Por qué ya no va por mí a la escuela?
- ¿Me puedes contagiar?
- ¿Es mi culpa? ¿Fue porque no te obedecí?
- ¿Yo hice algo malo?

## DE 9 A 12 AÑOS

A esta edad saben que el cáncer es una enfermedad y ahora las preguntas que pueden realizar son:

- ¿Por qué estás enfermo?
- ¿Cómo se siente el cáncer?
- ¿Qué te hacen en el hospital?
- ¿Te vas a curar?
- ¿Te duele?





## PREGUNTAS FRECUENTES

### DE 13 A 18 AÑOS

La información que pueden pedirte que respondas es:

- ¿Por qué te enfermaste?
- ¿Cómo te ayudan los médicos?
- ¿Cuándo vas a estar bien?
- ¿Te vas a curar?

Recuerda que en esta etapa puede ser más difícil que expresen sus emociones, porque sus intereses son otros y no desean ser considerados egoístas por querer salir al cine con sus amigos o seguir con sus actividades cotidianas.

Si te piden espacio, dáselos. También es importante que negocies con ellos nuevas responsabilidades en el hogar (ayudar con los quehaceres o ayudar a los hermanos pequeños con la tarea).





¿QUÉ PREGUNTO?

## 8. TENGO MUCHAS DUDAS: ¿QUÉ LE PREGUNTO AL MÉDICO?

Hay realmente pocos expertos sobre cáncer: son los oncólogos, los médicos especializados en este padecimiento. Recuerda que no hay dos cánceres iguales, aunque sean en el mismo lugar (mama, estómago, pulmón), así que lo mejor es preguntarle a los especialistas sobre tu enfermedad específica y su tratamiento. Esto te ayudará a tomar las mejores decisiones para ti.

Tienes derecho a preguntar todo lo que quieras, aunque recuerda que hay algunas dudas para las que no hay respuesta. Otras, en cambio, te darán más claridad:

- ¿Dónde se localiza el cáncer y qué tan avanzado está? ¿En qué etapa está?
- ¿Me realizarán alguna cirugía? ¿Qué efectos tendrá?





## ¿QUÉ PREGUNTO?

- ¿Me aplicarán algún otro tratamiento como quimioterapia y/o radioterapia?
- ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos posteriores de ese tratamiento?
- ¿Qué tipo de actividades podré realizar luego de una cirugía y/o de haber comenzado el tratamiento?
- ¿Qué alimentos puedo comer y cuáles tengo prohibidos?
- ¿Qué me recomienda para reducir los efectos secundarios del tratamiento?

### PARA TOMAR EN CUENTA:

Además de estas preguntas, anota todas las dudas que se te ocurran en el proceso y no olvides exponerlas a tu médico en la siguiente visita. La pregunta que todos desearíamos hacer es “¿me curaré?”, pero no siempre es





## MIS DERECHOS

fácil responderla. ¿Nos aceptas un consejo? Enfócate en un día a la vez y aprecia los avances poco a poco.

### 9. ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS COMO PACIENTE?

Como paciente con cáncer, tienes diez derechos fundamentales que deben ser respetados por el personal médico y la institución donde te atiendes, sin importar que sea de gobierno o privada:

- 1 Recibir atención y tratamiento médico adecuados, aún en caso de urgencia.
- 2 Recibir trato digno y respetuoso por parte del personal que te atiende.





## MIS DERECHOS

- 3 Recibir información suficiente, clara y de forma oportuna.
- 4 Participar en la toma de decisiones sobre cualquier acción respecto a tu enfermedad.
- 5 Otorgar o no tu consentimiento para realizar procedimientos o tratamientos.
- 6 Que tu información siempre sea confidencial para los demás y que tú puedas acceder a tu historia clínica cuando lo requieras.
- 7 Obtener una segunda opinión sobre la enfermedad y tratamientos.
- 8 Recibir apoyo psicológico para ti y tu familia durante el proceso de la enfermedad.
- 9 Contar con un expediente clínico.
- 10 Respeto a tu integridad física, forma de pensar, tus valores y creencias.





## MIS OBLIGACIONES

*Recuerda que en Conocer para Vivir A.C., estamos para ayudarte en caso de que alguien no respete tus derechos. También puedes acudir a las áreas de atención al derechohabiente o al paciente de cada institución.*

### IO. ¿CUÁLES SON MIS OBLIGACIONES COMO PACIENTE?

Como sujetos de derechos, también tenemos obligaciones. Esto es por nuestro bien y para que el tratamiento sea el más adecuado:

- 1 Presentar tu credencial o póliza vigente cuando requieras de los servicios de salud.
- 2 Informar sobre tus antecedentes, tratamientos, necesidades específi-





## MIS OBLIGACIONES

cas y problemas de salud (no tengas pena: los médicos están obligados al secreto profesional).

- 3 Informarte sobre los procedimientos para acceder a todos los servicios de atención médica (solicitud de citas o estudios, ambulancias, cuidados paliativos, entre otros).
- 4 Cumplir con el reglamento y normas de seguridad establecidos en el hospital.
- 5 Tratar con respeto al personal médico, otros pacientes y sus cuidadores.
- 6 Cumplir las recomendaciones, prescripciones, tratamientos o procedimientos indicados por el médico (y que tú aceptaste).
- 7 Pedir información sobre los tratamientos terapéuticos y quirúrgicos, efectos secundarios y posibles riesgos





## MIS OBLIGACIONES

que puedes enfrentar en este proceso.

- 8 Firmar el documento de Egreso Voluntario cuando no aceptes el diagnóstico y/ o tratamiento que te ofrece el hospital.
- 9 Solicitar la modificación o actualización en los datos de tu seguro social o póliza cada vez que se requiera (cambio de domicilio, alta o baja de un integrante de la familia, cambio en la seguridad social, desempleo, etc.).
- 10 Realizar los pagos oportunos de cuotas familiares (si te asignaron algún monto a cubrir en el Seguro Popular) o pólizas.





VIDA NORMAL

## II. ¿PUEDO LLEVAR UNA VIDA NORMAL CON EL CÁNCER?

Tu vida cotidiana va a tener cambios, pero depende también de ti decidir qué tan normal quieres que sea. Será necesario que vayas al médico, te hagan estudios frecuentes y tratamientos. Tus seres queridos y tú deberán ajustar sus actividades diarias y adaptarse a nuevas condiciones. En algunos casos, será necesario dejar de trabajar o de realizar las actividades del hogar, pero hay quienes retoman muy rápidamente su rutina o hacen cambios mínimos.

Consejo: hagan acuerdos tus familiares y tú para organizar y dividir las tareas en casa o en el trabajo, pues requerirás ayuda. Puedes continuar con algunas actividades diarias siempre que no pongan en riesgo tu salud (contacto con personas enfermas





## VIDA NORMAL

o trabajos con una gran demanda de esfuerzo físico).

Por otro lado, los sicólogos recomiendan hacer actividades como salir a caminar o ir al cine , pues ayudan a mejorar tu estado de ánimo y a enfrentar mejor la enfermedad. Tú sigues siendo la misma persona: eres mucho más que un padecimiento.





OPCIONES

## SECCIÓN 2. TRATAMIENTOS

### 12. TRATAMIENTOS Y OPCIONES CONTRA EL CÁNCER

La medicina y la investigación avanzan a pasos agigantados. Hoy contamos con más y mejores tratamientos que hace una década, y se desarrollan nuevas terapias. Existen muchas formas de combatir los distintos tipos de cáncer. De acuerdo a la etapa de cada caso y a las posibilidades de mejora, el médico recomendará las mejores opciones para ti y te informará de sus efectos. Como en todos los tratamientos, existen efectos secundarios y cada organismo reacciona diferente, pero en la mayoría de los casos son temporales.





## OPCIONES

A continuación encontrarás algunos de los tratamientos más comunes:

### *CIRUGÍA*

Con este tratamiento se extirpa el tumor y los tejidos a su alrededor para asegurar que la mayor parte o totalidad del cáncer sea retirado. En algunos casos, se quita completamente el órgano afectado.

Es importante señalar que la cirugía no es adecuada para todos los tipos de cáncer. El único que puede decidirlo es el médico oncólogo.

### *¿Qué efectos tiene?*

Después de la cirugía es muy probable que se presente dolor e inflamación en el área afectada. Esto es normal. El médico te dará recomendaciones para reducir estas molestias, además de otras indicaciones





## OPCIONES

que deberás seguir de manera estricta para evitar complicaciones como infecciones o sangrado. Ante cualquiera de estos dos últimos síntomas, acude de inmediato con tu médico.

Existen algunos tipos de cáncer donde es necesario quitar ganglios linfáticos lo que podría ocasionar linfedema, pero hay maneras de cuidarlo (para más información en la página 63).

### *Quimioterapia.*

La quimioterapia es un tratamiento en el que se usan medicamentos para eliminar o retrasar el crecimiento del cáncer. Se administra a través de pastillas, inyecciones intramusculares o sueros intravenosos. Este método inició en los años 50 y 60 con efectos secundarios muy fuertes, pero ha logrado grandes mejoras y cada vez resul-





## OPCIONES

tados más satisfactorios con menores reacciones adversas.

Debido a que la “quimio” puede llegar a casi todo el cuerpo, se utiliza también para tratar algunos tipos de cáncer que se han propagado a otros órganos (metástasis).

### *¿Qué efectos tiene?*

Ya que la quimioterapia actúa al mismo tiempo sobre células cancerosas y células sanas, sus efectos pueden alterar el estómago y afectar tu apetito. También pueden causar dolor de cabeza, sensibilidad a los olores, náuseas y vómito, diarreas o estreñimiento.

Algunas quimioterapias pueden hacer que pierdas de manera temporal el cabello, tus cejas, pestañas y que tus uñas se pongan negras. Esto no es agradable e impacta la autoestima. La buena noticia es que *la mayor parte de los efectos de la quimioterapia*





## OPCIONES

*desaparecen al concluir el tratamiento.* Para que no te desanimas, te sugerimos buscar apoyo emocional y grupos de autoayuda: verás cómo quienes han pasado por eso te dan los mejores consejos. Algunas personas sugieren usar pelucas oncológicas; otras usan mascaradas o sombreros, pero muchas más deciden no tapar su cabeza. Lo que sí recomiendan es seguir arreglándose y hasta tomar clases de maquillaje.

### *Radioterapia.*

La radioterapia se puede administrar sola o como complemento de la cirugía y/o de la quimioterapia para destruir las células cancerosas. Un tipo de radioterapia es muy parecido a hacerse una radiografía. En otras ocasiones, la radioterapia se aplica insertando una “semilla” que emite radiación dentro del tumor. Tampoco es un tratamiento fácil, pero hay maneras de





## OPCIONES

paliar sus efectos secundarios y hay clínicas especializadas en el dolor oncológico.

### *¿Qué efectos tiene?*

Entre sus efectos más comunes se encuentran la fatiga, náuseas y vómitos, diarrea, dificultad para comer, sequedad o úlceras en la boca, irritación o quemaduras en la piel (en radioterapias externas) y pérdida de cabello. Al igual que en la quimioterapia, los efectos secundarios son temporales y desaparecen al concluir el tratamiento.

*La aplicación de este tratamiento en zonas pélvicas podría ocasionar linfedema (revisa la página 69 para saber más del tema y cómo detectarlo).*

### *Terapias dirigidas. ¿Qué debo saber?*

Son medicamentos o sustancias aplicadas por vía intravenosa que impiden el creci-





## OPCIONES

miento y la diseminación del cáncer. Estos fármacos se dirigen a moléculas específicas (blancos moleculares) que participan en el crecimiento, desarrollo y propagación de la enfermedad.

Aunque utilicen medicamentos no se trata de quimioterapia, ya que estas terapias solo bloquean la multiplicación de las células tumorales.

Existen varios tipos de terapias dirigidas, pero solo el médico podrá decirte si alguna es adecuada para tu tipo de cáncer.

### *¿Qué efectos tiene?*

Estas terapias pueden causar:

- Diarrea
- Problemas de hígado, como hepatitis y enzimas elevadas del hígado
- Problemas de piel (irritación en forma de acné, piel reseca, cambios en las uñas, decoloración del pelo)





## OPCIONES

- Problemas con la coagulación de la sangre y curación de heridas
- Presión arterial alta

### *Terapia inmune o inmunooncología.*

En los últimos ocho años esta terapia ha tomado mayor relevancia entre especialistas para tratar cáncer de pulmón, riñón y melanoma.

A diferencia de los tratamientos convencionales, la inmunooncología activa el sistema inmune para que detecte todas las células cancerígenas y las elimine. Los efectos secundarios suelen presentarse después de recibir el tratamiento.

### *¿Qué efectos tiene?*

Entre los efectos secundarios más frecuentes se encuentran:





## OPCIONES

- Irritación en la piel
- Diarrea, heces blandas o sanguinolentas
- Dolor en el abdomen
- Falta de aliento, tos o dolor en el pecho
- Náuseas, falta de apetito o coloración amarilla en la piel (ictericia)
- Problemas hormonales
- Problemas oculares
- Fiebre y síntomas gripales
- Problemas renales
- Entumecimiento
- Fatiga





## CONTROL EFECTOS

### 13. ¿CÓMO CONTROLAMOS LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS TRATAMIENTOS?

La mayor parte de los efectos secundarios desaparecen al concluir el tratamiento. Existen medicamentos y otras alternativas que ayudan a reducir los efectos y mejorar tu calidad de vida. Aquí encontrarás algunos consejos de especialistas:

#### RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO.

- Toma de seis a ocho vasos de agua al día, siempre y cuando tu médico no lo prohíba por algún tratamiento o antes de realizar un estudio.
- Tu cuerpo requiere proteínas. Sin embargo, evita las carnes rojas y de cerdo. Sustitúyelas por huevo, pescado o pollo. También puedes obtener





## CONTROL EFECTOS

proteínas en frijoles, habas, lentejas y soya.

- Evita condimentar demasiado los alimentos. Utiliza condimentos suaves como perejil, hierbas de olor o jugo de limón.
- Elimina de tu dieta los alimentos grasosos o fritos.
- Consume frutas y verduras frescas y de colores vivos, como manzanas, naranjas, papaya, guayabas, zanahorias y espinacas. Te darán energía y ayudarán a reducir las molestias de los tratamientos.
- Realiza comidas pequeñas y frecuentes, de 5 a 6 veces al día. Esto te ayudará a tolerar mejor los alimentos y evitar el vómito.





## TRATAMIENTO ALTERNATIVO

### 14. ALGUIEN ME DIJO QUE UN TRATAMIENTO ALTERNATIVO CURA EL CÁNCER. ¿QUÉ HAGO?

La esperanza de lograr una curación puede hacer que quieras cambiar o abandonar tu tratamiento (quimio o radio). También vas a recibir muchos consejos, que, pese a su buena voluntad, no tienen fundamento científico (no hay hierbas, venenos, tés, acupuntura, homeopatía o remedios caseiros que hayan demostrado eficacia contra el cáncer). Por favor, y por la amplia experiencia que tenemos con muchos pacientes:

■ ***NO DEJES TU TRATAMIENTO MÉDICO.***

Si encontraste otras opciones, es importante que las consultes con tu doctor y de ser necesario, busques una segunda opinión. Recuerda que el oncólogo o especialista te proporcionará toda la información





## TRATAMIENTO ALTERNATIVO

necesaria al respecto y es quien conoce el mejor tratamiento para tu caso. Si no está contraindicado, quizá puedas tomar esos remedios alternativos, pero sin dejar de seguir tu tratamiento al pie de la letra: se trata de tu vida y lo mejor es confiar en la ciencia.





CÁNCER Y EMOCIONES

## SECCIÓN 3. EMOCIONES

### 15. EL CÁNCER Y LAS EMOCIONES

¡Vaya que las emociones se desbordan cuando nos dicen que tenemos cáncer!

Esto es normal. De hecho, también es normal vivir un carrusel de emociones el mismo día, incluso cuando ya lleves tiempo con el padecimiento. La vida cambia, pero recuerda algo: tú eres mucho más que tu enfermedad. Eres una persona con sueños, ilusiones, deseos, miedos y dudas y mereces atender lo que sientes. Sé amable contigo.

Cada paciente de cáncer enfrenta la enfermedad a su manera. Sin embargo, hay aspectos que pueden ayudarte a comprender cómo te sientes, pues lo peor es





## CÁNCER Y EMOCIONES

tratar de negar o reprimir tus emociones. Diversas investigaciones han demostrado que es tan importante atender el aspecto emocional de la enfermedad como el propio padecimiento.

A continuación te damos algunas recomendaciones para enfrentar el reto que representa vivir esta etapa.

*Tengo cáncer y estoy enojado,  
¿es normal?*

Si eres una persona recién diagnosticada con cáncer, tu primera reacción puede ser de enojo, miedo, ira, culpa o ansiedad. Todos estos sentimientos son habituales ante una noticia de este tipo. Necesitas tiempo para procesar lo que te ocurre y poder adaptarte a tu nueva realidad.

Todos respondemos de formas muy diferentes al enfrentar una situación tan impactante. Algunos, por ejemplo, guardan





## CÁNCER Y EMOCIONES

sus emociones y rechazan las sugerencias de tratamiento, otros muestran sus sentimientos de forma desbordada y viven un proceso de angustia más profundo.

Sea cual sea tu actitud después de recibir el diagnóstico, es importante que acudas a terapia psicológica, de preferencia con especialistas entrenados en psicooncología, psicólogos o psiquiatras para comprender y manejar tus sentimientos y emociones. Esto te ayudará a continuar con el tratamiento médico y brindará una mejor calidad de vida para ti y tu familia.

La mayoría de los hospitales cuentan con un servicio de psicología y psiquiatría donde pueden ayudarte. Pide información en el área de trabajo social de tu clínica. También existen muchas asociaciones y fundaciones (como Conocer para Vivir A.C.), en donde encontrarás apoyo gratuito. No pases por esta etapa solo o sola: hay





## ¿Y MI FAMILIA?

muchas personas dispuestas a echarte una mano.

### PARA TOMAR EN CUENTA:

Escribe tus emociones y sentimientos en un cuaderno o diario. También puedes buscar grupos de autoayuda donde compartir tus experiencias con las de otros pacientes.

Acércate más a tu familia para buscar apoyo. Todo esto te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y retomar la confianza en el tratamiento.

## 16. ¿Y MI FAMILIA?

El cáncer no sólo afecta al paciente, también a su familia. Tus seres queridos son quienes mejor te conocen y te pueden ayudar. Expresarles tus necesidades permitirá





### ¿Y MI FAMILIA?

que te comprendan mejor y eso te dará una mayor tranquilidad. Al mantener una comunicación honesta y estrecha, todos podrán ajustarse e integrarse a las nuevas condiciones de vida.

#### PARA TOMAR EN CUENTA:

Recuerda que tienes derecho a contar con apoyo emocional durante tu tratamiento y a que se respete tu integridad física, forma de pensar, tus valores y creencias.





¿CÓMO LE DIGO?

SECCIÓN 4. EL FAMILIAR, AMIGO  
O CUIDADOR DE UNA PERSONA  
CON CÁNCER

17. EL PACIENTE NO SOY YO,  
ES MI FAMILIAR. EL MÉDICO  
ME DIO EL DIAGNÓSTICO.  
¿CÓMO LE DIGO QUE  
TIENE CÁNCER?

Los pacientes tienen completo derecho a saber de su enfermedad, pues así reducen su incertidumbre y pueden tener un mayor control sobre las decisiones que tomen en beneficio de su salud. Trata de explicar el diagnóstico de una forma sencilla y clara para que el paciente pueda entenderte. Si





## EL PACIENTE ES NIÑO O NIÑA

es posible, pide ayuda al médico o busca el apoyo de algún psicólogo o trabajador social para que te ayuden a darle la noticia.

### 18. SI EL PACIENTE ES UN NIÑO O NIÑA, ¿POR QUÉ DEBE CONOCER EL DIAGNÓSTICO?

Las y los niños pueden estar muy enfermos o soportar molestos tratamientos. Tal vez ni siquiera se sientan enfermos, pero es posible que dejen de asistir a la escuela por un tiempo o tengan que dejar de participar en deportes y otras actividades. Incluso los hermanos y hermanas pueden tener que separarse repentinamente de sus padres. Las expertas en esta especialidad aseguran que estas son razones suficientes para decirles qué está pasando, además de





## ESTOY MUY ASUSTADO

que un paciente tiene derecho a conocer su diagnóstico. No es fácil, pero existen procedimientos que permiten hacerlo de la mejor manera.

### 19. ESTOY MUY ASUSTADO

Igual que en el caso del paciente, los familiares y amigos pueden experimentar reacciones como el miedo, el enojo, la incredulidad o la tristeza. Si necesitas de apoyo, solicítalo a un terapeuta emocional o intégrate a algún grupo de autoayuda.

Esto servirá para que recuperes tu tranquilidad y puedas asistir y cuidar mejor de tu ser querido.





¿PUEDE REGRESAR?

## SECCIÓN 5. DESPUÉS DEL CÁNCER

### 20. ¿EL CÁNCER PUEDE REGRESAR? ¿EN EL MISMO LUGAR O EN OTROS?

En algunas ocasiones y después de haber cubierto el tratamiento completo, el cáncer puede regresar, ya sea en el mismo sitio donde anteriormente se presentó o en otro diferente. Esta propagación del cáncer de un órgano a otro se conoce como metástasis. Este nuevo diagnóstico probablemente generará todo tipo de pensamientos y sentimientos negativos.

Como enfermo puedes llegar a plantearte ideas y preguntas como las siguientes: “El tratamiento fue en vano”, “¿podré enfrentar el cáncer nuevamente?”, “¿mori-





¿PUEDE REGRESAR?

ré esta vez?” Tus temores y preocupaciones pueden ser controlados con información clara, completa y comprensible. Lo mismo hay que considerar para tus familiares.

Al igual que en el primer diagnóstico, es importante que solicites toda la información necesaria para aclarar tus dudas y, así, poder tomar decisiones sobre los procedimientos que el médico te ofrezca para superar esta nueva fase de la enfermedad.

ERIKA RUIZ, ONCÓLOGA MÉDICA TE  
RECUERDA:

*La remisión puede durar hasta cinco años. En este periodo es importante acudir a las revisiones programadas con el médico y seguir al pie de la letra sus indicaciones. Con ello reduces las probabilidades de recaer y detectarás cualquier problema antes de que sea grave.*





¿ESTOY CURADO?

## 21. YA ESTOY EN REMISIÓN ¿QUIERE DECIR QUE ESTOY CURADO(A)?

La remisión significa una disminución o desaparición de los signos y síntomas del cáncer. Sin embargo, no quiere decir que estés completamente curado. En esta etapa aún es probable que recibas algún tratamiento clínico para prevenir recaídas.

Sólo cuando tu médico te extienda el *alta oncológica tendrás la seguridad de que no existen más signos de cáncer*, lo que significa que deberás comenzar con controles para manejar las secuelas de la enfermedad y el tratamiento.





¿Y SI YA NO HAY SOLUCIÓN?

## SECCIÓN 6. CUIDADOS PALIATIVOS: CUANDO YA NO HAY TRATAMIENTO

### 22. ¿Y SI YA NO HAY SOLUCIÓN?

Un diagnóstico terminal es una noticia muy grave para el paciente y los familiares. Esto significa que al encontrar el cáncer en una etapa muy avanzada (ya sea de un tumor inicial o de metástasis), no existen procedimientos médicos que puedan devolverle la salud. Es un momento doloroso y nadie desea experimentarlo, pero a veces no existe opción.

En estos casos, tu familia y tus amigos tienen un papel fundamental. La comunicación sincera y amorosa entre ellos y tú, como enfermo, permitirá tomar las decisiones correctas para sobrellevar este





## NO SÓLO TERMINALES

último periodo. Deberán considerarse tus necesidades y deseos, pues sólo tú determinarás la forma en la que quieras enfrentar esta fase.

### PARA TOMAR EN CUENTA:

En este período, buscar la ayuda de un terapeuta especializado en tanatología puede ayudarte a ti y a tu familia a entender mejor la situación y fortalecer sus vínculos.

## 23. LOS CUIDADOS PALIATIVOS NO SON SÓLO PARA PACIENTES TERMINALES

La función de los cuidados paliativos es la de brindar una mejor calidad de vida al paciente durante toda la enfermedad. Su único objetivo es lograr que el enfermo





## NO SÓLO TERMINALES

sufra las menores molestias físicas y emocionales.

Los cuidados paliativos emplean medicamentos contra el dolor, formas para mantener cómodo al enfermo, apoyo emocional y espiritual. El personal encargado de estos cuidados está integrado por médicos, enfermeras, psicólogos, tanatólogos e instituciones que ofrecen las mejores opciones de tratamiento contra el dolor y resuelven dudas sobre los medicamentos adecuados para cada paciente y su situación particular.

*Todos los enfermos de cáncer tienen el derecho a vivir sin molestias, dolor y a decidir sobre el tratamiento que seguirán durante y después del tratamiento.*





## MI ETAPA FINAL

### 24. ¿CÓMO DECIDO MI ETAPA FINAL?

Enfermo o no, dejar por escrito qué desees para los momentos finales es un acto de amor para tu familia y para ti y les dará mucha más tranquilidad a todos.

A continuación te presentamos los tres documentos que debemos preparar:

#### I. TESTAMENTO VITAL

Este documento puede realizarse en cualquier momento y en el formato que desees (escrito a mano, computadora, collage o ilustración). Su única finalidad es expresar cómo quieres despedirte de tus seres queridos, pero no tiene validez legal.

Por ejemplo:

- Indica cómo desees los servicios funerarios (entierro o cremación).





## TESTAMENTO

- Haz una lista de invitados al funeral (o si no deseas que haya funeral).
- Solicita que cada invitado comparta una historia que haya vivido contigo.
- Pide que escuchen o canten tu canción favorita.
- Indica la persona que cerrará tus cuentas en redes sociales.
- Designa a la persona que puede cuidar de tu mascota o a quién le dejas tu suéter favorito.
- Deja algunas palabras o consejos a tus seres queridos.

## II. TESTAMENTO

Es el único documento válido para designar cómo repartirán tus bienes, dando certeza a tus seres queridos y evitando problemas





## TESTAMENTO

posteriores. Se realiza con total confidencialidad. En él también puedes disponer sobre asuntos familiares como designar a un tutor de un menor de edad o de una persona con discapacidad, pues no se trata sólo de bienes materiales.

Su costo no supera los \$4,000.00 pesos y en septiembre, mes del testamento, puedes tramitarlo hasta con un 50% de descuento.

Para realizarlo sólo tienes que llenar un formato (escrito con puño y letra) frente a un notario. Te sugerimos dejar en un mismo espacio las pólizas de seguros, escrituras, Afore o cualquier otro comprobante de tus bienes.





### III. DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA

En este documento oficial puedes expresar tu deseo o no de someterte a tratamientos u otros procedimientos médicos que prolonguen tu vida de manera artificial. También se realiza frente a un notario y tiene validez legal.

Este escrito adquiere validez cuando enfrentas un padecimiento mortal e irreversible, si existe una esperanza de vida menor a 6 meses o estás incapacitado para expresar tu última voluntad debido a un accidente.

Lo único que necesitas para solicitar este documento es:

- Ser mayor de edad
- Tener una identificación vigente
- Estar en pleno uso de sus facultades mentales





## VOLUNTAD ANTICIPADA

- Tener a una persona de confianza para sea asignado como representante
- Cubrir su pago (durante septiembre es menor de \$2,000.00 pesos)





¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

## ANEXOS:

### 25. ¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El sistema linfático ayuda al cuerpo a combatir las infecciones y filtra sustancias nocivas como las bacterias. Por eso, si recibiste radioterapia o te quitaron uno o varios ganglios linfáticos\* en alguna cirugía puedes presentar linfedema.

El linfedema es la acumulación de líquido (linfa) rico en proteínas y transparente en los espacios existentes entre la piel, la grasa, el músculo, los nervios y el tejido. Esto sucede porque el sistema linfático no funciona adecuadamente. Esta secuela

\* Ganglios linfáticos: Son formaciones pequeñas, suaves y redondas que se localizan en racimos en diversas partes del cuerpo como cuello, axilas, ingle, tórax y abdomen.





## ¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

puede presentarse días, semanas, meses y años después del tratamiento.

Las y los pacientes con cáncer de mama, cáncer de próstata, cáncer de cabeza y cuello y cánceres ginecológicos (ovario, cérvico uterino, uretra, vagina y vulva) pueden desarrollar linfedema si se sometieron a radioterapia, cirugía o ambos tratamientos.

Este problema se hace evidente cuando las y los pacientes presentan hinchazón en brazos, manos, piernas, torso o abdomen. Incluso las mujeres que se sometieron a reconstrucción mamaria con colgajo de TRAM (les quitaron piel de la zona abdominal para colocárselos en el pecho) pueden presentar esta complicación en el abdomen o torso.

Los síntomas de alerta para linfedema son:

- Presentar una inflamación en manos o pies





## ¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

- Dolor, sensibilidad o enrojecimiento
- Presentar hinchazón con o sin pequeños hoyuelos en la piel
- Aparición de pequeñas verrugas o ampollas que segregan un líquido transparente
- Sensación de pesadez en las piernas o los brazos
- Tener la piel brillante y tensa
- Endurecimiento de la piel
- Una herida o corte que no se cierra

Y los pacientes con cáncer de cabeza y cuello pueden presentar:

- Problemas para comer, hablar o respirar
- Hinchazón en ojos, cara, labios, cuello o debajo de la barbilla
- Dificultad para mover el cuello, mandíbula u hombros
- Disminución de la visión debido a la hinchazón de los párpados





#### ¿EXISTE TRATAMIENTO?

- Producción excesiva de baba
- Congestión nasal
- Dolor de oído si se trata de una hinchazón severa

#### ¿EXISTE TRATAMIENTO PARA EL LINFEDEMA?

Los tratamientos para linfedema se enfocan en controlar o reducir la inflamación, prevenir infecciones, mejorar la movilidad y aspecto de la parte afectada. Esta secuela puede controlarse con ejercicios, masajes de drenaje linfático, vendas de compresión, tratamiento con láser de baja potencia o hábitos adecuados de higiene.

Si tú o algún paciente que conozcas presentan alguno de los síntomas anteriores es importante que acudan con un especialista





## ¿EXISTE TRATAMIENTO?

para que valore su condición y les indique la terapia adecuada.

### PARA TOMAR EN CUENTA:

No recurras a la acupuntura o masajes linfáticos que se ofrecen en Centros de Belleza y Spa, diuréticos o medicamentos que reducen la cantidad de agua en el cuerpo. Si requieres de alguna consulta acércate a la Asociación Linfática de México o la fundación Salvati A.C.

Si ya presentas esta secuela es importante que cuides la zona afectada del calor, heridas y apretones (toma la presión).





## NEUROPENIA

### 26. ¿QUÉ ES LA NEUTROPENIA? ¿POR QUÉ HAY MAYOR RIESGO DE INFECCIONES?

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden debilitar el sistema inmunológico, aumentando la posibilidad de una infección. Por eso, las y los pacientes que son tratados con quimioterapia o radioterapia tienen más probabilidades de contraer infecciones debido a que su sistema inmunológico está débil.

Entre más bajo sea su número de glóbulos blancos mayor es el riesgo de infección. Por ejemplo, este nivel bajo de glóbulos suele presentarse entre los 7 y 12 días posteriores a cada dosis de quimioterapia.

Entre las infecciones más frecuentes se encuentran:





## SÍNTOMAS DE ALERTA

- Neumonía
- Infección del tracto urinario (vejiga o riñones)
- Infecciones en la boca, garganta, esófago, estómago, intestinos o ano
- Infecciones de la sangre (pacientes con numero bajo de glóbulos blancos o que tienen catéteres)



### 27. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ALERTA PARA LAS INFECCIONES?



Cuando estás en tratamiento tu cuerpo no puede defenderse de las infecciones como lo hacía antes. Una infección en esta etapa puede causar hospitalizaciones o la muerte.

Es importante que estés alerta de los síntomas y acudas de inmediato al médico para que descarte una infección:





## SÍNTOMAS DE ALERTA

- Fiebre de 38° centígrados o mayor
- Presencia de tos o evolución de la misma
- Úlceras en la boca o dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Rigidez en el cuello
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Sensación de ardor o dolor al orinar
- Orina con sangre o turbia
- Dolor de dientes o encías
- Dolor de garganta u oído
- Dolor de cabeza o senos nasales
- Dolor abdominal
- Diarrea o llagas cerca del ano
- Secreción vaginal o comezón
- Enrojecimiento, dolor o hinchazón en cualquier área, incluyendo las heridas quirúrgicas y los puertos





## SÍNTOMAS DE ALERTA

### RECOMENDACIONES PARA PREVENIR INFECCIONES:

- Revisa tu temperatura cuando sientas acalorado o veas tu rostro enrojecido.
- Lava tus manos con frecuencia y pide a las personas que te rodean que también lo hagan.
- Identifica los síntomas de las infecciones y acude al médico.
- Pregunta al médico por el conteo de los glóbulos blancos (entre más baja sea la cantidad mayor cuidado debes tener).
- Evita el contacto con personas que estén enfermas.
- No compartas objetos personales, comida o utensilios.
- Cuida tu higiene (baño diario y aplica crema para prevenir la piel seca o agrietada)





## ALIMENTOS

- Lava tus dientes y encías con un cepillo suave.
- No manipules suciedad de gatos, perros u otros animales.
- Mantén limpia y seca la zona del catéter.
- No consumas carne cruda.
- Siempre lava frutas y verduras.
- Evita el contacto con personas que acaban de vacunarse contra la viruela, el sarampión, la poliomielitis o la influenza.
- Y antes de aplicar cualquier vacuna pregúntale al médico.

### 28. ¿QUÉ ALIMENTOS NO PUEDO COMER DESPUÉS DEL TRATAMIENTO?

Cualquier paciente que se haya sometido a quimioterapia, radioterapia o trasplante de





## ALIMENTOS

médula ósea tiene riesgo de intoxicación alimentaria.

Los alimentos que debes evitar son:

- Frutas y hortalizas que tengan muchas hojas o huecos donde la suciedad sea difícil de quitar
- Alfalfa
- Carne cruda
- Salami (solo puedes comerlo si está cocinado)
- Paté refrigerado
- Pescados y mariscos crudos
- Pescado ahumado
- Queso azul, Brie, Camembert, feta, de cabra o fresco
- Huevos crudos o mal cocidos
- Alimentos hechos con huevo crudo (masa para galletas o mayonesa caseira)







## INFORMACIÓN

### INFORMACIÓN DE UTILIDAD

La información es fundamental durante todo el proceso de la enfermedad. Por ello, aquí encontrarás referencias útiles para despejar tus dudas y enfrentar mejor la lucha contra el cáncer.

### SITIOS DE REFERENCIA EN INTERNET:

Conocer para Vivir A.C. Red de apoyo a pacientes con cáncer y sus familiares. ([www.conocerparavivir.org.mx](http://www.conocerparavivir.org.mx))

Sistema de información INFOCANCER del Instituto Nacional de Cancerología. ([www.infocancer.org.mx](http://www.infocancer.org.mx))





## INFORMACIÓN

- Sociedad Americana del Cáncer. Organización internacional de apoyo a pacientes e información. ([www.cancer.org](http://www.cancer.org))





## INFORMACIÓN

### LECTURAS RECOMENDADAS:

Albert Espinosa Puig. *El mundo amarillo*. 1ª. Edición, Grijalbo, Barcelona, 2008.

Isabel Franc y Susanna Martín. *Alicia en un mundo real*. 1ª. Edición, Norma, Barcelona, 2010.

María Luisa de Cáceres Z. *Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico*. 2ª. Edición, Ediciones Mayo, Barcelona, 2004.





## INFORMACIÓN

### CONTACTOS DE INTERÉS:

#### **Conocer para Vivir A.C.**

Red de apoyo a pacientes con cáncer y sus familiares.

(55) 5658 7705

conocerparavivir@yahoo.com.mx

#### **Instituto Nacional de Cancerología**

Sistema Nacional de Información INFO-CANCER.

01 800 226 2371

contacto@infocancer.org.mx

#### **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**

Línea de atención a quejas e información para pacientes en todo el país.

01800 623 2323





## INFORMACIÓN

### **Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE)**

Línea de atención a quejas e información

(55) 5340 1200  
01800 7104666

### **Línea de emergencias y atención médica pre hospitalaria para pacientes con tratamiento indicado en hospitales de la Ciudad de México.**

(55) 5528 1372  
(55) 5528 1382  
(55) 5529 1390  
(55) 5528 1398

### **Seguro Popular**

Línea de afiliación, atención a quejas e información.

01 800 717 2583





## INFORMACIÓN

### **Comisión Nacional de Arbitraje Médico**

Línea de atención a quejas, conciliación, información y apoyo a pacientes, familiares y representantes.

(55) 5420 7000  
01 800 711 0658

### **Coordinación Especializada en Materia de Voluntad Anticipada**

5132 1200 Ext. 1308 y 1560  
leydevoluntadanticipada@gmail.com  
voluntad.anticipada@salud.df.gob.mx

### **Notaria 79**

Lic. Astrid Macías  
6265 4005 y 6265 4006





## CONOCER PARA VIVIR

Esperamos que este material sea de utilidad. Nuestra fundadora, Caritina Alcántara, inició Conocer para Vivir cuando ella y su familia se enfrentaron, con poca información, al cáncer de su esposo, Lorenzo Eslava. Por ello, su idea es que nadie más tenga que pasar y sentirse solo por una experiencia así. Recuerda que cuentas con nosotros, las y los voluntarios de Conocer para Vivir, A. C.

Comparte este material con quienes creas que puedan necesitarlo.







## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <i>INTRODUCCIÓN</i>  | I  |
| <i>SECCIÓN 1. PARA LOS PACIENTES</i>   |    |
| 1. <i>Tengo cáncer. ¿Me puedo morir?</i>   | 3  |
| 2. <i>¿Qué me va a pasar? ¿Qué sigue?</i>  | 9  |
| 3. <i>¿Por qué yo?</i>   | 12 |
| 4. <i>¿Y si no es cáncer?</i>  | 13 |
| 5. <i>¿Cómo les digo a mi familia y amigos que tengo cáncer?</i>                     | 14 |
| 6. <i>¿Por qué es importante que compartas el diagnóstico con tus hijos o hijas?</i> | 16 |
| 7. <i>¿Cómo comunicar el diagnóstico a las y los niños o adolescentes?</i>           | 17 |
| 8. <i>Tengo muchas dudas: ¿Qué le pregunto al médico?</i>                            | 22 |
| 9. <i>¿Cuáles son mis derechos como paciente?</i>                                    | 24 |
| 10. <i>¿Cuáles son mis obligaciones como paciente?</i>                               | 26 |
| 11. <i>¿Puedo llevar una vida normal con el cáncer?</i>                              | 29 |





## ÍNDICE

### SECCIÓN 2. TRATAMIENTOS

12. *Tratamientos y opciones contra el cáncer* 31
13. *¿Cómo controlo los efectos secundarios de los tratamientos?* 40
14. *Alguien me dijo que un tratamiento alternativo cura el cáncer. ¿Qué hago?* 42

### SECCIÓN 3. EMOCIONES

15. *El cáncer y las emociones* 44
16. *¿Y mi familia?* 47

### SECCIÓN 4. EL FAMILIAR, AMIGO O CUIDADOR DE UNA PERSONA CON CÁNCER

17. *El paciente no soy yo, es mi familiar. El médico me dio el diagnóstico. ¿Cómo le digo que tiene cáncer?* 49
18. *Si el paciente es un niño o niña, ¿por qué debe conocer el diagnóstico?* 50





## ÍNDICE

19. *Estoy muy asustado* 51

### SECCIÓN 5. DESPUÉS DEL CÁNCER

20. *¿El cáncer puede regresar?  
¿En el mismo lugar o en otros?* 52

21. *Ya estoy en remisión ¿Quiere decir  
que estoy curado(a)?* 54

### SECCIÓN 6. CUIDADOS PALIATIVOS:

#### CUANDO YA NO HAY TRATAMIENTO

22. *¿Y si ya no hay solución?* 55

23. *Los cuidados paliativos no son  
sólo para pacientes terminales* 56

24. *¿Cómo decido mi etapa final?* 58

#### ANEXOS:

25. *¿Qué es el linfedema?* 63

26. *¿Qué es la neutropenia?* 68

27. *¿Cuáles son los síntomas  
de alerta para las infecciones?* 69

28. *¿Qué alimentos no puedo comer  
después del tratamiento?*

INFORMACIÓN DE UTILIDAD 75

ÍNDICE 85







NOTAS

■



■

87





## NOTAS

■



■





NOTAS

■



■

89





## NOTAS

■



90

■





NOTAS

■



■

91





## NOTAS

- 



- 





NOTAS

■



■

93





## NOTAS

■



■





NOTAS

■



■

95





## NOTAS

■



■





NOTAS

■



■

97





NOTAS

■



■





NOTAS

■



■

99





## NOTAS

- 



- 

100





NOTAS

■



■

IOI





## NOTAS

■



■

IO2





NOTAS

■



■

103





NOTAS

■



IO4

■





NOTAS

■



■

105





## NOTAS

■



■





NOTAS

■



■

107





## NOTAS

■



■





NOTAS

■



■

109





## NOTAS

- 



- 

II O





NOTAS

■



■

III





Impreso y encuadernado por:  
[www.verdehalago.com.mx](http://www.verdehalago.com.mx)

