



Nombre: \_\_\_\_\_

MR#: \_\_\_\_\_

\* Este Plan de Cuidado de Sobrevivencia de OncoLife ha sido personalizado por su profesional de la salud para adaptarlo mejor a sus necesidades actuales de supervivencia. Puede crear un plan sin modificar en [www.OncoLife.org](http://www.OncoLife.org)

## Su Resumen

---

Su Plan de Cuidado de Sobrevivencia de OncoLife le brinda información sobre los riesgos de salud que puede enfrentar como resultado de las terapias contra el cáncer que ha recibido. Su nivel de riesgo puede variar basado en las dosis y la duración de su tratamiento y la combinación de tratamientos recibidos.

Debe discutir este plan con su equipo de oncología para comprender mejor sus riesgos personales. Estos resultados pueden ser preocupantes, pero no todos los sobrevivientes experimentan todos los efectos secundarios, y algunos sobrevivientes no experimentan efectos a largo plazo. Aprender sobre estos riesgos puede ayudarle a desarrollar un plan con su proveedor de cuidado médico para controlar o reducir el riesgo de estos efectos secundarios a través de la detección temprana y mantener un estilo de vida saludable.

La información en su plan está dividida por:

- Las terapias contra el cáncer que recibió y los riesgos relacionados
- Recomendaciones para la detección temprana futura
- Consejos para vivir saludable
- Problemas psicosociales que puede enfrentar

Puede ver un efecto secundario particular en más de una sección porque más de una terapia puede causar el mismo efecto a largo plazo.

La información en este plan se basa en la investigación y literatura disponibles sobre sobrevivientes de cáncer. Esta área está creciendo continuamente, y cuando información nueva esté disponible, será agregada al programa. Es posible que desee volver a hacer su plan periódicamente.

## Recibió los siguientes tratamientos para Cáncer del Seno / La Mama

[Breast Cancer]

- Tumorectomía [Lumpectomy]
- Biopsia del Ganglio Centinela [Sentinel Node Biopsy]
- Cyclophosphamide (Cytoxan®, Neosar®)
- Doxorubicin (Adriamycin®, Rubex®)
- Tamoxifen (Nolvadex®)
- Radiacion a la pared del pecho para el cancer del seno (despues de una mastectomia) [Radiation treatment for breast cancer after lumpectomy]

## Information from Healthcare Provider

## Coordinando su cuidado

---

Como sobreviviente, es importante que usted mantenga un diario o cuaderno de su cuidado. Incluya información de contacto de su médico, una lista de medicamentos actuales y anteriores, tratamientos recibidos, estudios de laboratorio y radiología. (Visite la sección de [OncoPilot](#) de OncoLink para formas que puede utilizar para organizar este material). Mientras que algunos sobrevivientes continúan viendo a un oncólogo, muchos regresan a un proveedor de cuidado médico o internista para su cuidado de rutina, muchos de los cuales no están seguros de cómo cuidar de usted. Desarrollar el Plan de Cuidado de Sobrevivencia de OncoVida puede ayudarle a usted y a su proveedor de cuidado médico entender qué problemas buscar y cómo manejarlos.

Si está siendo seguido solamente por un médico de cuidado primario, es una buena idea mantener una relación con un oncólogo o clínica de efectos a largo plazo, si necesita alguna orientación o recomendaciones con respecto a los efectos tardíos. Llame al centro de cáncer donde le trataron para preguntar si tienen clínica de sobrevivencia, o encuentre una buscando la [lista de clínica de sobrevivencia de OncoLink](#) (aunque esta lista no es exhaustiva). Una clínica de sobrevivencia revisará las terapias que recibió, discutirá sus riesgos y actuará como consultor para su equipo de cuidado médico. Su Plan de Cuidado de Sobrevivencia de OncoVida incluye un "Resumen Para el Proveedor de Cuidado Médico" (que se encuentra en el lado derecho de sus resultados), que es un resumen de recomendaciones que usted puede dar a sus proveedores de cuidado médico para referencia.

## Qué hay en su plan de cuidado

- Resumen
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer
  - Cuidado de Seguimiento Para Leucemia Linfocítica Aguda
  - Cuidado de Seguimiento Para Leucemia Mieloide Aguda
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer Anal
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer Apendiceal
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer de la Vejiga
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer del Cerebro
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Mama (seno)
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Cuello Uterino (Cervical)
  - Cuidado de Seguimiento de la Leucemia Linfocítica Crónica
  - Cuidado de Seguimiento Para Leucemia Mieloide Crónica (CLL)
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer del Colon
  - Cuidado de seguimiento del cáncer uterino (endometrial)
  - Cuidado de Seguimiento Para el Cáncer de Esófago
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Trompas de Falopio
  - Cuidado de Seguimiento Para Biliar / Colangiocarcinoma
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de la Cabeza y Cuello: Lengua, Labio, Orofaringe, Nasofaringe
  - Cuidado de Seguimiento del Linfoma de Hodgkin
  - Cuidado de Seguimiento Para Cáncer del Riñon
  - Cuidado de Seguimiento para Cáncer del Hígado
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Pulmón
  - Cuidado de Seguimiento Para el Melanoma
  - Cuidado de Seguimiento del Mesotelioma
  - Cuidado de Seguimiento del Mieloma Múltiple

- Cuidado de Seguimiento del Síndrome Mielodisplásico (MDS)
- Cuidado de Seguimiento del Linfoma No Hodgkin
- Cuidado de Seguimiento Para El Cáncer de la Piel No-Melanoma
- Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Ovario/Cáncer Peritoneal Primario
- Cuidado de Seguimiento Para el Cáncer de Páncreas
- Cuidado de Seguimiento Para el Cáncer Peneal
- Cuidado de Seguimiento Para Cáncer de la Prostata
- Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Recto
- Cuidado de Seguimiento Para el Sarcoma
- Seguimiento del cuidado Para Cáncer del Estomago
- Cuidado de Seguimiento Para Cáncer Testicular
- Cuidado de Seguimiento Para Timoma o Carcinoma Timico
- Cuidado de Seguimiento Para Cáncer de la Tiroides
- Cuidado de Seguimiento Para Cáncer de la Vagina y de la vulva
- Riesgos Relacionados a los Medicamentos
  - Trasplante Alogénico
  - Trasplante autólogo de células madre o de médula ósea
  - Dar la quimioterapia directamente en la vejiga
  - La quimioterapia intratecal
  - Terapia de privación androgénica para el cáncer de próstata
  - Inmunoterapia
  - Nuevos cánceres de piel
  - Complicaciones del pulmón (pulmonares)
  - Riesgo de desarrollar cataratas
  - Riesgo de toxicidades de la vejiga o de la vía urinaria
  - Riesgo de desarrollar el cáncer de la vejiga
  - Riesgo para los problemas cardíacos (del corazón) relacionados con quimioterapias con antraciclinos
  - Neuropatía periférica
  - Desarrollo de problemas con el riñón
  - Cambios en o pérdida del oído
  - Niveles elevados del colesterol
  - Riesgo de desarrollar osteoporosis
  - Riesgo de osteonecrosis (muerte del hueso)
  - Fenómeno de Raynaud
  - Riesgo de la toxicidad pulmonar
  - Riesgo de la toxicidad del hígado
  - Riesgo cardíaco con terapias dirigidas
  - Toxicidades de la piel
  - Inmunosupresión a largo plazo
  - Quimio-Cerebro
  - Preocupaciones sobre la fertilidad para las sobrevivientes femeninas
  - Preocupaciones sobre la fertilidad y la sexualidad para los sobrevivientes masculinos
  - Cardiac Risk
  - Inhibidores epidérmicos del receptor del factor del crecimiento (EGFR, por sus siglas en inglés)
  - Riesgo de problemas cardíacos relacionados con cisplatino

- Efectos secundarios mientras que toma los inhibidores de Aromatase
- Efectos secundarios mientras que toma Tamoxifeno
- Preocupaciones sobre la sexualidad para las sobrevivientes femeninas
- Cambios de la visión
- Hipotiroidismo
- Infección/reactivación de la hepatitis B
- El riesgo de desarrollar un cáncer de la sangre
- Lo que no sabemos
- Radiacion
  - Radiación a la pared del pecho para el cáncer del seno (después de una mastectomía)
  - Radiación para el cáncer del seno (después de una tumorectomía)
  - Radiación para el cáncer del esófago
  - Radioterapia Para Los Cánceres De La Cabeza Y Del Cuello
  - Terapia de radioyodo (I-131)
  - Cerebro
  - Médula espinal
  - Ojos
  - Oídos
  - Glándulas salivales (parótida)
  - Sinos
  - Garganta/vía aérea superior
  - Tiroides
  - Corazón / cardiovascular
  - Seno como parte de otro campo
  - Pulmón
  - Esófago
  - Hueso
  - Piel
  - Estómago
  - Bazo
  - Hígado
  - Vesícula biliar
  - Intestino
  - Daños a los nervios
  - Riñón
  - Vejiga
  - Pelvis masculina (próstata, recto)
  - Testículos
  - Pelvis femenina (útero, ovario, cerviz, recto)
  - Irradiación de cuerpo entero
  - Ganglios linfáticos
  - Irradiación parcial del seno con MammoSite o con otro implante radiactivo
- Cirugía
  - Biopsia del Ganglio Centinela
  - Colostomía o Ileostomía Permanente
  - Cirugía para los Cánceres Ováricos, Peritoneales Primarios, del Tubo de Falopio, Endometriales/Uterinos y Cervicales

- Cirugía para los Cánceres de la Vagina y Vulva
- Perfusión Aislada del Miembro y Aislamiento
- Cirugía para el cancer del apendice (retiro del apendice/appendectomy)
- Cirugía para el cáncer de la vesícula biliar (retiro de la vesícula biliar/cholecistectomy)
- Resección del hígado
- Cirugía para el Mesotelioma
- Cirugía para el Timoma o Carcinoma Tímico
- La cirugía para el cancer de pene (cirugía de Mohs / penectomy total o parcial / Desmontaje del pene)
- Laringectomía
- Cirugías de la Cabeza y del Cuello
- Retiro de la Tiroides
- Retiro de los Ganglios Linfáticos (Disección)
- Cirugía para extirpar los órganos reproductivos femeninos (hysterectomy, oophorectomy)
- Esplenectomía (retiro del bazo)
- Amputación (retiro de un miembro)
- Resección del Pulmón
- Retiro de la próstata (prostatectomy)
- Retiro del Testículo(s) (Orchiectomy)
- Retiro de una sección del intestino
- Retiro de la vejiga (cystectomy, resección de la vejiga)
- Retiro del riñón (nephrectomy)
- Tumorectomía
- Procedimiento de Whipple (pancreatectomy)
- Cirugía que implica el cerebro o la médula espinal
- Cirugía para extirpar el estómago (gastrectomy)
- La cirugía para el cáncer rectal o del ano
- Otras Cirugías No Enumeradas
- Retiro del esófago (esophagectomy)
- Cirugía para extirpar el cáncer de la piel (melanoma o no-melanoma, excisión o cirugía de Mohs)
- Disección de los ganglios linfáticos retroperitoneales (RPLND) para el cáncer testicular
- Mastectomía

## Riesgos Relacionados a los Medicamentos

### Trasplante Alogénico

#### Q Puntos Clave

- Durante el tiempo que usted esté inmunocomprometido, usted no debe ver otros proveedores de cuidado médico, tales como dentistas y ginecólogos, sin primero discutir esto con su equipo de trasplante.
- Evite las cosas que aumentan su riesgo de enfermedad cardiaca y pulmonar, tal como fumar, estilo de vida sedentario y dieta alta en grasas.

- Vacuna contra la gripe anual. Vacunación adicional según el horario determinado por su equipo de trasplante.
- Laboratorios de sangre anual que incluyen:
  - Función de la tiroides (TSH)
  - Niveles de hormona (testosterona en hombres, estradiol, LH y FSH en mujeres)
  - Considere evaluación de los triglicéridos y lípido
  - Pruebas de la función pulmonar anual (PFTs) para éhos que experimentan síntomas pulmonares.
  - Examen anual de los ojos, particularmente para los que tuvieron radiación de cuerpo entero
- Evaluación de la salud del hueso:
  - Prevención de osteoporosis: tome calcio citrato 1500mg/día y vitamina D 800 IU/día.
  - Exploración de Dexa anualmente por 4 años después del trasplante, más largo si toma esteroides crónicos
- Evalué para necrosis avascular (muerte del hueso causada por fuente de sangre pobre).  
Síntomas incluyen: dolor en la coyuntura afectada, dolor que ocurre incluso durante descanso, pobre movilidad en la coyuntura afectada. Puede necesitar radiografías o imágenes de resonancia magnética para evaluar por síntomas.
- Examinación dental anual una vez que esté recuperado de los efectos agudos del trasplante. Las limpiezas dentales requieren generalmente profilaxis antibiótica.
- Balas para el Proveedor de Cuidado Primario:
  - Durante el tiempo que el paciente esté inmunocomprometido, no debe ver otros proveedores de cuidado médico, tales como dentistas y ginecólogos, sin primero discutir esto con su equipo de trasplante.
  - Anímelos a que evite las cosas que aumentan su riesgo de enfermedad cardiaca y pulmonar, tal como fumar, estilo de vida sedentario y dieta alta en grasas.
  - Vacuna contra la gripe anual.
  - Vacunación adicional según el horario determinado por su equipo de trasplante
- Laboratorios de sangre anual que incluyen:
  - Función de la tiroides (TSH)
  - Niveles de hormona (testosterona en hombres, estradiol, LH y FSH en mujeres)
  - Considere evaluación de los triglicéridos y lípido
  - Pruebas de la función pulmonar anual (PFTs) para éhos que experimentan síntomas pulmonares
- Examen anual de los ojos, particularmente para los que tuvieron radiación de cuerpo entero.
- Evaluación de la salud del hueso
  - Prevención de osteoporosis: calcio citrato 1500mg/día y vitamina D 800 IU/día.
  - Exploración de Dexa anualmente por 4 años después del trasplante, más largo si tomó esteroides crónicos.
  - Evalué para necrosis avascular (muerte del hueso causada por fuente de sangre pobre).  
Síntomas incluyen: dolor en la coyuntura afectada, dolor que ocurre incluso durante descanso, pobre movilidad en la coyuntura afectada. Puede necesitar radiografías o imágenes de resonancia magnética para evaluar por síntomas.
- Examinación dental anual una vez que esté recuperado de los efectos agudos del trasplante. Las limpiezas dentales requieren generalmente profilaxis antibiótica.

## Inmunoterapia

### **Puntos Clave**

- Notifique a su proveedor de atención médica si presenta síntomas nuevos, inusuales o persistentes.

## **Nuevos cánceres de piel**

### **Puntos Clave**

- Inspeccione su piel regularmente para detectar cualquier cambio o lesiones nuevas.
- Considere las visitas dermatológicas para exámenes cutáneos periódicos.

## **Complicaciones del pulmón (pulmonares)**

### **Puntos Clave**

- No fume.
- Mantenimiento de la salud anual .
  - Examen pulmonar (puede incluir radiografías del pecho o pruebas de la función pulmonar)
  - Vacuna contra la gripe (influenza) anual
  - Vacuna neumocócica (contra la pulmonía)
  - Tos
  - Sentirse corto de respiración
  - Respiración sibilante
- Considere el obtener permiso médico antes de participar en el buceo.

## **Riesgo de desarrollar cataratas**

### **Puntos Clave**

- Obtenga un examen del ojo por un oftalmólogo cada 1-2 años.
- Vea a su doctor si usted experimenta cualquiera síntoma de una catarata:
  - Visión borrosa
  - Sensibilidad a la luz
  - Visión pobre de noche
  - Visión doble en un ojo
  - Ver halos alrededor de los objetos
  - Necesitar una luz más brillante para leer
  - El decolorar o el amarilllear de los colores

## **Riesgo de toxicidades de la vejiga o de la vía urinaria**

### Puntos Clave

- Evite el alcohol.
- Evite de fumar.
- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado medico:
  - Dolor al orinar
  - Vacilación urinaria (dificultad al comenzar el orinar)
  - Orinar con frecuencia
    - Orinar más de 5 veces por día
    - El levantarse en el medio de la noche para orinar
  - Sangre en su orina.

## Riesgo de desarrollar el cáncer de la vejiga

### Puntos Clave

- Evite el alcohol.
- Evite de fumar.
- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado medico :
  - Dolor al orinar
  - Vacilación urinaria (dificultad al comenzar el orinar)
  - Orinar con frecuencia
    - Orinar más de 5 veces por día
    - El levantarse en el medio de la noche para orinar
  - Sangre en su orina.

## Riesgo para los problemas cardiacos (del corazón) relacionados con quimioterapias con antraciclinos

### Puntos Clave

- Mantenga una forma de vida sana:
  - Evite de fumar
  - Evite el uso de drogas ilegales
  - Mantenga un peso saludable
  - Haga ejercicio con regularidad y coma una dieta bien balanceada
  - Estudios cardiacos repetidos periódicamente (ecocardiograma o MUGA)
  - Monitoree y maneje su presión arterial y niveles de colesterol
- Realizar un examen físico anual que incluya un examen cardiaco
  - Los expertos sugieren ecocardiograma entre 6 y 12 meses después de la terapia para los supervivientes considerados de alto riesgo de problemas cardíacos.
  - Síntomas nuevos o que empeoran deben impulsar una investigación adicional con el trabajo de sangre cardíaca y / o ecocardiograma.
  - Monitorear y controlar la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado medico:

- Sentirse corto de respiración (con o sin esfuerzo)
- Dificultad al respirar al acostarse
- Dolor en el pecho / ardor en el estómago
- Palpitaciones
- Vértigos / mareos
- Hinchazón de los brazos o de las piernas
- Si recibió quimioterapia antes de la edad de 25:
  - Divulgue los síntomas de náusea y vomito

## Neuropatía periférica

### ❑ Puntos Clave

- La neuropatía periférica puede ser un efecto secundario de larga duración que puede requerir terapia física, cambios en su vida cotidiana por seguridad y por el manejo del dolor con medicamentos.

## Desarrollo de problemas con el riñón

### ❑ Puntos Clave

- Tenga su presión arterial comprobada anualmente durante su examen físico.
- Tenga los electrolitos (químicas de la sangre) comprobados anualmente durante su examen físico.

## Cambios en o pérdida del oído

### ❑ Puntos Clave

- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado medico, y solicite un audiograma y consulta con un audiólogo:
  - Pérdida del oído
    - Dificultad oyendo la televisión, o necesidad de seguir subiendo el volumen de la televisión
    - Dificultad oyendo a otros en reuniones o en grupos grandes
  - El zumbar en sus oídos
  - Vértigos / sensación de girar y / o pérdida de balance

## Niveles elevados del colesterol

### ❑ Puntos Clave

- Tenga su colesterol comprobado después de terminar la terapia y anualmente después de eso.

## Riesgo de desarrollar osteoporosis

### Puntos Clave

- Evite de fumar y de consumir el alcohol en exceso
- Haga ejercicio que ponga peso sobre su cuerpo 2-3 veces por semana
- Tome calcio de 1200-1500 mg por día, más la vitamina D 400-800 IU o 800-1000 IU por día (por ingestión dietética o suplementos)
- Considere la detección temprana con el escán de DEXA

## Riesgo de osteonecrosis (muerte del hueso)

### Puntos Clave

- Divulgue cualquier dolor en las coyunturas o los huesos a su proveedor de cuidado médico.

## Fenómeno de Raynaud

### Puntos Clave

- Evite de fumar y las medicaciones que contraigan los vasos sanguíneos.
- Proteja las áreas afectadas contra la exposición al frío.
- Evalúe su presión arterial anualmente.

## Riesgo de la toxicidad pulmonar

### Puntos Clave

- No fume
- Mantenimiento de la salud anual
  - Examen pulmonar (puede incluir radiografía del pecho o examen de la función pulmonar)
- Vacuna de influenza anual
- Vacuna de neumococo (pulmonía)
- Dígale a su proveedor de cuidado médico si usted experimental cualquiera de los siguientes síntomas
  - Tos
  - Sentirse corto de respiración
  - Respiración sibilante

## Riesgo de la toxicidad del hígado

### Puntos Clave

- Evite el alcohol

- Obtenga laboratorios de sangre anualmente para evaluar la función del hígado mientras reciba terapia.

## Riesgo cardiaco con terapias dirigidas

### Puntos Clave

- Mantenga una forma de vida sana.
  - Evite de fumar.
  - Mantenga un peso saludable.
  - Haga ejercicio con regularidad.
  - Coma una dieta bien balanceada.
- Los sobrevivientes que desarrollan síntomas deberían considerar ser vistos en una clínica de sobrevivencia o por un especialista de cardiología.
- Tenga un examen físico anual que incluya un examen cardiaco.
- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado medico.
  - Sentirse corto de respiración (con o sin esfuerzo).
  - Dificultad al respirar al acostarse.
  - Dolor en el pecho.
  - Palpitaciones.
  - Hinchazón de los brazos o de las piernas.

## Toxicidades de la piel

### Puntos Clave

- Practique buena higiene y cuidado de la piel usando jabones suaves y lociones hidratantes.
- Proteja las heridas abiertas de la piel y divulgue cualquier síntoma de infección (rojez, dolor, drenaje) a su equipo de cuidado médico.

## Inmunosupresión a largo plazo

### Puntos Clave

- Practique buena higiene y prevención de infección.
- Reporte cualquier síntoma de infección (fiebre, tos, una herida o llaga que no se cura) a su equipo de cuidado médico inmediatamente.
- Vacuna de neumococo (pulmonía), vacuna de la influenza anual.

## Quimio-Cerebro

### Puntos Clave

- No hay un tratamiento estándar para el quimio-cerebro, pero la rehabilitación cognitiva / juegos cerebrales, evitar el cansancio, una dieta saludable y algunos medicamentos pueden ser útiles.
- Utilice recordatorios, ya sea a través de listas, notas o alarmas de smart phones, para ayudarle a mantenerse en el buen camino.
- Si cree que está experimentando quimio-cerebro, debe consultar a su proveedor de cuidado médico para descartar otros problemas de salud, incluyendo problemas de tiroides, depresión y ansiedad.

## Preocupaciones sobre la fertilidad para las sobrevivientes femeninas

### 🔍 Puntos Clave

- Sobrevidentes que desean salir embarazadas deben considerar consultar con un especialista de la fertilidad al corriente en tratar a las sobrevidentes de cáncer.
- Las sobrevidentes embarazadas deben considerar ser seguidas por un obstetra de alto riesgo, particularmente después de la radiación abdominal, cirugía de los órganos reproductivos femeninos, o si recibieron quimioterapia con antraciclina.
- Pacientes de cáncer deben estar enteradas que el conseguir salir embarazada puede ser posible incluso después de que la menstruación haya parado. Como los tratamientos tales como la quimioterapia y radiación pueden ser peligrosos a un bebé no nacido, todas las pacientes que estaban activamente menstruando antes de comenzar el tratamiento de cáncer deben utilizar control de la natalidad durante el tratamiento de cáncer, aunque los períodos hayan parado.

## Preocupaciones sobre la fertilidad y la sexualidad para los sobrevidentes masculinos

### 🔍 Puntos Clave

- Los sobrevidentes que desean engendrar a un niño debe consultar con un especialista de la fertilidad con familiaridad con los sobrevidentes del cáncer.
- Los sobrevidentes que están lidiando con la disfunción erétil (ED, por sus siglas en inglés) deben buscar la ayuda de un urólogo que se especialice en la ED.

## Cardiac Risk

### 🔍 Puntos Clave

- Maintain healthy lifestyle
  - Avoid smoking
  - Maintain a healthy weight
  - Exercise regularly
  - Eat a well-balanced diet
- Have an annual physical exam that includes a cardiac exam
- Survivors who develop symptoms should consider being seen in a survivorship clinic or by a

cardio-oncology specialist.

- Report the following symptoms to your healthcare provider
  - Shortness of breath (with or without exertion)
  - Difficulty breathing when lying down
  - Chest pain
  - Palpitations
  - Swelling of the arms or legs

## **Inhibidores epidérmicos del receptor del factor del crecimiento (EGFR, por sus siglas en inglés)**

### **🔍 Puntos Clave**

- Los efectos secundarios a corto plazo de estos medicamentos incluyen paroniquias y tricomegalia, que tienden a resolverse cuando se suspende el medicamento.
- Los efectos secundarios a largo plazo son desconocidos en este momento y la investigación continúa.

## **Riesgo de problemas cardiacos relacionados con cisplatino**

### **🔍 Puntos Clave**

- Mantenga una forma de vida sana.
  - Evite de fumar
  - Mantenga un peso sano
  - Haga ejercicio regularmente
  - Coma una dieta bien-equilibrada
- Las mujeres deben considerar un examen cardiaco por un cardiólogo antes de salir embarazadas.
  - Evalúe la presión arterial y los niveles de colesterol
- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado medico.
  - Sentirse corto de respiración (con o sin esfuerzo)
  - Dificultad respirando al acostarse
  - Dolor en el pecho
  - Palpitaciones
  - Vértigos / mareos
  - Hinchazón de los brazos o las piernas

## **Efectos secundarios mientras que toma los inhibidores de Aromatase**

### **🔍 Puntos Clave**

- Usted puede experimentar calores y otros síntomas de la menopausia, así como, dolor en sus músculos, coyunturas o huesos. Deje a su proveedor de cuidado médico saber si estos síntomas

Ilegan a ser molestos.

- Discuta los efectos secundarios con su equipo de oncología, muchos de éstos son manejables. La terapia óptima puede durar 5-10 años, así que la gerencia de los efectos secundarios es crítica para ayudarle a permanecer tomando la terapia.

## Efectos secundarios mientras que toma Tamoxifeno

### Puntos Clave

- Usted puede experimentar calores y otros síntomas de la menopausia, así como, dolor en sus músculos, coyunturas o huesos. Deje a su proveedor de cuidado médico saber si estos síntomas llegan a ser molestos.
- Hay un riesgo pequeño de desarrollar cáncer endometrial. Esté segura de divulgar cualquier sangría vaginal irregular o dolor/presión pélvico puntualmente.
- Hay un riesgo pequeño de desarrollar coágulos de sangre (típicamente en una pierna o pulmón). Notifique a su proveedor de cuidado médico inmediatamente si usted experimenta algún dolor de la pierna, calor, hinchazón de una pierna, fiebre, sentirse corto de respiración que comienza repentinamente, latidos rápidos del corazón, o dolor de pecho.
- Discuta los efectos secundarios con su equipo de oncología, muchos de éstos son manejables. La terapia óptima puede durar 5 años, así que la gerencia de los efectos secundarios es crítica para ayudarle a permanecer tomando la terapia.

## Preocupaciones sobre la sexualidad para las sobrevivientes femeninas

### Puntos Clave

- Los agentes de quimioterapia se asocian a la sequedad vaginal, relación sexual dolorosa, deseo sexual disminuido y la capacidad de obtener orgasmo. Muchos de estos problemas son causados por el inicio repentino de la menopausia, que puede ocurrir con la terapia de cáncer. El artículo de OncoLink sobre la sequedad vaginal y relación sexual dolorosa proporciona sugerencias sobre productos y consejos.
- Además, usted puede experimentar otros síntomas de la menopausia, tales como calores, cambios de humor, fatiga e irritabilidad. La investigación ha encontrado que el ejercicio, el yoga y la acupuntura todos demuestran ventaja en relevar los síntomas de la menopausia.
- Hable con su equipo de cuidado médico sobre consejos para manejar estos problemas.
- La comunicación abierta con su equipo de cuidado médico y su pareja son esenciales para recuperar su sexualidad y resolver los problemas. Usted puede también considerar hablar con un terapeuta experimentado en trabajar con las sobrevivientes de cáncer.

## Cambios de la visión

### Puntos Clave

- Es desconocido si los cambios de la visión son permanentes.
- Divulgue cualquier cambio de empeoramiento de la visión puntualmente a su proveedor de cuidado médico.
- Tenga un examen de la vista por un oftalmólogo cada año.

## Hipotiroidismo

### 🔍 Puntos Clave

- Pruebas anuales de la sangre para comprobar niveles de TSH y colesterol.
- Divulgue cualquier síntoma de hipotiroidismo a su proveedor de cuidado médico.

## Infección/reactivación de la hepatitis B

### 🔍 Puntos Clave

- El tratamiento con Ofatumumab (Arzerra), Obinutuzumab (Gazyva) o rituximab (Rituxan) puede hacer a los sobrevivientes desarrollar hepatitis B o tener reactivación de la hepatitis B.
- Divulgue cualquier síntoma de la hepatitis B a su proveedor de cuidado médico.
- Los análisis de sangre para la hepatitis B se deben hacer 6-12 meses después del tratamiento y después anualmente puesto que es desconocido cuánto tiempo el riesgo dura.

## El riesgo de desarrollar un cáncer de la sangre

### 🔍 Puntos Clave

- Hay un riesgo pequeño de desarrollar leucemia, síndrome mielodisplásico, o linfoma muchos años después de terminar su tratamiento.
- Divulgue los síntomas siguientes a su proveedor de cuidado médico puntualmente:
  - más cansado o débil que usual
  - sentirse corto de respiración
  - pérdida de apetito
  - pérdida de peso
  - escalofríos, sudores de noche
  - fiebre
  - hinchazón sin dolor de un ganglio linfático
  - sentirse corto de respiración, especialmente con esfuerzo tal como subir las escaleras
  - formar moretones fácilmente, sangrado de la nariz, sangrado de las encías
- Un hemograma completo anual con diferencial se debe mandar a hacer por su proveedor de cuidado médico.

## Lo que no sabemos

### **Puntos Clave**

- Muchos tratamientos de cáncer hoy no han estado disponibles por bastante tiempo para determinar que efectos pueden causar años después del tratamiento.
- Siempre deje al equipo de cuidado médico saber si usted nota cualquiera de síntomas nuevos o que empeoran. Acuérdese, usted conoce su cuerpo mejor que nadie.
- Periódicamente, busque información nueva sobre su tratamiento y hable con su equipo de cuidado médico para ver si tienen algo nuevo que reportar.

## **Efectos secundarios de la radiación**

Los efectos a plazo largo de la radioterapia varían grandemente dependiendo de las áreas incluidas en el campo de radiación y las técnicas de radiación que fueron utilizadas, como estas continúan siendo desarrolladas y mejoradas. Un problema con consistencia en todos los tejidos del cuerpo es la posibilidad de desarrollar un segundo cáncer en, o cerca de, el campo de radiación. Los canceres secundarios se desarrollan como resultado de la exposición del tejido sano a la radiación. Las técnicas más nuevas de radiación fueron diseñadas para limitar la exposición, pero no es siempre posible prevenir toda la exposición y todavía realizar los resultados deseados.

### **Radiación a la pared del pecho para el cáncer del seno (después de una mastectomía)**

### **Puntos Clave**

- Mamogramas anuales (para las que tuvieron mastectomía de un solo lado).
- Examen anual del tejido fino del seno y / o pared del pecho por un especialista del cáncer del seno
- Precaución cuando se considera una cirugía después de radiación a la pared del pecho o al seno reconstruido
- Consideración de la terapia ocupacional física para el dolor, la debilidad, o la hinchazón del brazo
- Evaluación rápida para nueva hinchazón, rojez, o dolor del brazo, especialmente con fiebre

### **Radiación para el cáncer del seno (después de una tumorectomía)**

### **Puntos Clave**

- Mamogramas anuales (para las que tuvieron mastectomía de un solo lado).
- Examen anual del tejido fino del seno y / o pared del pecho por un especialista del cáncer del seno.
- Precaución cuando se considera una cirugía después de radiación a la pared del pecho o al seno reconstruido.
- Consideración de la terapia ocupacional física para el dolor, la debilidad, o la hinchazón del brazo.
- Evaluación rápida para nueva hinchazón, rojez, o dolor del brazo, especialmente con fiebre.

## Radiación para el cáncer del esófago

### 🔍 Puntos Clave

- Evaluación por un cirujano o gastroenterólogo para dificultad al tragar.
- Anualmente (por lo menos) supervisión del peso y la nutrición por un proveedor de cuidado primario.
- Evaluación con un nutricionista para la pérdida de peso.

## Radioterapia Para Los Cánceres De La Cabeza Y Del Cuello

### 🔍 Puntos Clave

- El tejido cicatrizado causado por la radiación puede conducir a una serie de problemas, dependiendo de la ubicación de la radiación. Informe a su médico si experimenta cambios en el tragar, fuerza muscular y movimiento, hinchazón o dolor en la cabeza, cara o cuello, o dificultad para abrir la boca, incluso años después del tratamiento.
- A menudo los efectos secundarios a largo plazo se administran mejor cuando se tratan con prontitud.
- La fisioterapia, los especialistas en linfedema (hinchazón) y los especialistas en rehabilitación del cáncer pueden ser útiles en el manejo de estos efectos a largo plazo y tardíos.

## Terapia de radioyodo (I-131)

### 🔍 Puntos Clave

- Los sobrevivientes deben tener examen de la tiroides y comprobar su historia y obtener exámenes físicos anualmente. Un ultrasonido del cuello se debe hacer inicialmente en 6 a 12 meses después del tratamiento y después de eso anualmente por 3-5 años o más dependiendo de la etapa y del tipo de cáncer.
- Laboratorios de sangre anuales para comprobar la función de la tiroides se deben también hacer por su proveedor de cuidado médico. Los laboratorios de sangre pueden ser más frecuentes si está tomando medicamento de reemplazo.
- Contacte a su proveedor de cuidado médico si usted está tomando medicamento de reemplazo de la tiroides y comienza a experimentar cualquier cambio en cómo usted se siente, pues esto puede ser una indicación que no está tomando el reemplazo en la dosis correcta.

## Cerebro

### 🔍 Puntos Clave

- Considere una prueba neurocognitiva para la pérdida de la memoria, la demencia, o la pérdida de la función intelectual.

- Considere la terapia ocupacional física para las anormalidades con el caminar u otras áreas, debilidad del músculo o déficit neurológico.
- Considere la evaluación de la endocrina (hormonal) con pruebas de sangre para los síntomas tales como aumento o pérdida de peso, pérdida de libido, y cambios en los patrones de crecimiento.

## Médula espinal

### 🔍 Puntos Clave

- Evaluación con radiografías para cualquier dolor nuevo de espalda, pérdida de control del intestino o de la vejiga, parálisis, debilidad de los brazos o las piernas.
- Evaluación por un neurólogo para dolores crónicos en las piernas y los brazos, que se sienten como un choque eléctrico
- Evaluación por un ortopedista para cualquier nueva curvatura de la espina dorsal

## Ojos

### 🔍 Puntos Clave

- Evaluación por un oftalmólogo cada 1-5 años, o con más frecuencia si los síntomas son molestos.

## Oídos

### 🔍 Puntos Clave

- Audiograma (prueba de la audiencia) para cualquier pérdida auditiva del oído, dolor, sonido (zumbar) en los oídos, o vértigo.

## Glándulas salivales (parótida)

### 🔍 Puntos Clave

- Limpieza dental cada 6 meses.
- Examen dental anual con radiografías.
- Evaluación adicional de cualquier dolor crónico o severo de la quijada.
- Tratamientos anuales con fluoruro.
- Cuidado dental casero excelente con cepillar los dientes dos veces al día y usar el hilo dental diariamente.
- Evaluación alimenticia si el comer es difícil debido a la saliva disminuida, disminución en el olor o el gusto, o dificultad con el masticar o tragar.

## Sinos

### 🔍 Puntos Clave

- Evaluación por un otorrinolaringólogo (doctor de ENT, por sus siglas en inglés) para los dolores de cabeza crónicos del seno o el goteo poste-nasal.

## Garganta/vía aérea superior

### 🔍 Puntos Clave

- Supervisión anual (por lo menos) del peso y de la nutrición.
- Evaluación por un nutricionista si la dificultad al tragar previene el comer o beber.
- Evaluación por un otorrinolaringólogo (doctor de ENT, por sus siglas en inglés) para dificultad con la respiración debido a los problemas de las vías aéreas superiores, la voz ronca, o una tos nueva o empeoramiento de la tos.

## Tiroides

### 🔍 Puntos Clave

- Historial y examen físico y de la tiroides anual por un médico.
- Examen de la tiroides anual (TSH, por sus siglas en inglés) si se presentan síntomas o si la tiroides fue irradiada directamente, con evaluación por un endocrinólogo si las pruebas son anormales.

## Corazón / cardiovascular

### 🔍 Puntos Clave

- Evitación del tabaco y de drogas ilegales.
- Historial y examen físico anual con la supervisión de los niveles del colesterol, la presión arterial, y el azúcar en la sangre por un médico de cuidado primario para reducir el riesgo de la enfermedad cardíaca / ataque del corazón.
- Electrocardiograma y/o ecocardiograma anual para los pacientes de riesgo elevado.

## Seno como parte de otro campo

### 🔍 Puntos Clave

- Examen del seno anual por un profesional sin importancia de la edad o sexo.
- Estar enterado particularmente de cualquier hallazgo anormal tal como una masa, un bulto, cambios en la piel o flujo del pezón, que debe de ser reportado a un proveedor de cuidado médico.

- Mamogramas anuales para cualquier paciente del sexo femenino sobre la edad de 40 años.
- Yeral mamogramas foro aní femare pateen ovar 40 yesar.
- MRI anual del seno para mujeres que recibieron radiación a la pared del pecho entre las edades de 10 y 30 años.

## Pulmón

### Puntos Clave

- Vacuna anual de la gripe (influenza).
- Vacuna neumocócica cada 5 años.
- Evitar el tabaco / cesación de fumar.
- Radiografía del pecho para una tos nueva o el sentirse corto de respiración.
- Evaluación inmediata para la hemoptisis (toser sangre).

## Esófago

### Puntos Clave

- Evaluación por un cirujano o gastroenterólogo para dificultad al tragar.
- Anualmente (por lo menos) supervisión del peso y la nutrición por un proveedor de cuidado primario.
- Evaluación con un nutricionista para la pérdida de peso.

## Hueso

### Puntos Clave

- Evaluación rápida para las fracturas después del trauma (por ejemplo, después de un accidente vehicular).
- Terapia ocupacional física para la artritis.
- Medicinas inflamatorias no-esteroidal para la artritis.

## Piel

### Puntos Clave

- El uso diligente de loción de protección contra el sol.
- Evaluación por un especialista de las heridas o un cirujano para las úlceras que no se curan.

## Estómago

### **Puntos Clave**

- Evaluación por un gastroenterólogo para el dolor abdominal, sangre en el vómito, o sangre en la excreta.
- Medicina para la reducción del ácido o medicinas para cubrir el estómago para los síntomas de ardor del estómago.

## **Bazo**

### **Puntos Clave**

- Use una pulsera de alerta médica que indica la asplenia (un bazo que no funciona).
- Notifique a su equipo de cuidado médico enseguida si usted desarrolla una fiebre con temperatura mayor de 100.4° o cualquiera muestra de infección (dolor de garganta, tos, quemazón al orinar, dolor de oído, una erupción o sentirse corto de respiración).
- Reciba la vacuna anual de la gripe, la vacuna de la hepatitis B y la vacuna neumococo (por pautas de la CDC).
- Al viajar fuera de los Estados Unidos, evalúe la necesidad de vacunas adicionales o de antibióticos.
- Vea a su médico para cualquier picada de pulga o mordida de otro animal.

## **Hígado**

### **Puntos Clave**

- Laboratorios de la función hepática antes y después del tratamiento.
- Historial y examen físico anual para evaluar para la enfermedad del hígado.
- Evitación del alcohol.
- Prueba o evaluación adicional de la función hepática por un gastroenterólogo para señas de enfermedad del hígado.

## **Vesícula biliar**

### **Puntos Clave**

- Mantenga un peso saludable.
- Informe a su proveedor de cuidado médico sobre cualquier antecedente familiar o personal con cálculos biliares.

## **Intestino**

### **Puntos Clave**

- Evaluación médica inmediata para el dolor abdominal severo, especialmente si es acompañado por náusea /vómito y estreñimiento.
- Evaluación médica inmediata para sangría por el recto o excretas oscuras.
- Uso de los antidiarreicos para la diarrea crónica.
- Consulta por un nutricionista para la pérdida de peso o el déficit alimenticio.
- Evaluación médica inmediata para la nueva sangría o el pasaje anormal de orina o de excreta.
- Colonoscopía 10 años después de la radioterapia (o a la edad de 35 años, cualquiera sea primero) para la detección temprana seguida por colonoscopía cada 5 años.
- Colonoscopía para la detección temprana a la edad de 50 años para todos los pacientes.

## Daños a los nervios

### 🔍 Puntos Clave

- Consideración de la terapia física / ocupacional para dificultades con habilidades del motor, temperatura, o la pérdida del balance.
- Tratamiento con antidepresivos tricíclicos, carbamazepine, o neurontin para el dolor neuropático.
- Referido para un especialista del dolor si el dolor no mejora.

## Riñón

### 🔍 Puntos Clave

- Investigación anual para la hipertensión y la diabetes mellitus.
- Panel metabólico básico anual y análisis de orina.
- Control terminante de la presión arterial y del azúcar en la sangre.
- Evaluación con un nefrólogo si la enfermedad del riñón se desarrolla.

## Vejiga

### 🔍 Puntos Clave

- Análisis de la orina para cualquier síntoma urinario, y tratamiento con los antibióticos si se desarrolla una infección.
- Cistoscopia (cámara fotográfica pequeña para evaluar la vejiga) para la sangría persistente de la vejiga /dolor.
- Evaluación inmediata para cualquier síntoma urinario de la vejiga con conocimiento que el sobreviviente puede estar a riesgo creciente del cáncer de la vejiga.
- Evitación del alcohol y del fumar.

## Pelvis masculina (próstata, recto)

### 🔍 Puntos Clave

- Historia sexual anual por un profesional.
- Medicaciones para la disfunción sexual si el sobreviviente piensa que estas serían provechosas.
- Referido a un urólogo si las medicinas no son provechosas para una discusión sobre los implantes o sistemas de pompa.
- Terapia física para la hinchazón genital o de la ingle.

## Testículos

### 🔍 Puntos Clave

- Evaluación con un especialista de la infertilidad si el embarazo no se alcanza y se desea.
- Evaluación con un endocrinólogo si las características secundarias del sexo están ausentes o cambian (la pérdida de pelo facial, cambios genitales, cambio en la voz, disfunción eréctil).

## Pelvis femenina (útero, ovario, cerviz, recto)

### 🔍 Puntos Clave

- Uso de lubricantes personales y/o de la vitamina E si el área vaginal está doloroso, seco, o molesto durante la relación sexual.
- Uso de dilatadores vaginales para el cicatrizar causado por la disminución del tamaño de la vagina.
- Tratamiento de los síndromes del dolor vulvar.
- Terapia física para la hinchazón genital o de las piernas.
- Evaluación con un especialista de embarazos de riesgo elevado para las sobrevivientes que desean salir embarazadas.
- Evaluación con un endocrinólogo para anomalías hormonales y/o la menopausia prematura.

## Irradiación de cuerpo entero

### 🔍 Puntos Clave

- Evaluación por un oftalmólogo anual.
- Limpieza dental cada 6 meses.
- Examen dental anual con radiografías.
- Tratamientos anuales de fluoruro.
- Cuidado dental casero excelente con cepillarse los dientes dos veces al día y el uso del hilo dental.
- Prueba de la tiroides anual con el nivel de TSH.
- Prueba de la función hepática antes y después del tratamiento, con evaluación por un gastroenterólogo para anomalías.
- Historial / examen físico y prueba de la sangre anual prueba para evaluar para la enfermedad del hígado.
- Evitación del alcohol.

- Investigación anual para la hipertensión y la diabetes mellitus.
- Panel metabólico básico y análisis de orina anual, con evaluación por un nefrólogo para anormalidades.
- Control terminante de la presión arterial y del azúcar en la sangre.
- Vacuna anual de la gripe (influenza).
- Vacuna neumocócica (1 o 2 dosis, dependiendo de la edad y la condición).
- Cesación de fumar y evitación del tabaco.
- Radiografía del pecho para una tos nueva o si se siente corto de respiración.
- Evaluación inmediata de la hemoptisis (toser sangre).
- Mamogramas anuales comenzando a la edad de 25 años, o 8 años después de la radiación.
- Mamogramas anuales para cualquier paciente sobre los 50 años.
- Examen clínico del seno anual por un profesional sin importar la edad.
- El uso diligente de lociones de protección contra el sol.
- Colonoscopía 10 años después de la terapia de radiación (o a la edad de 35 años, cualquiera que sea primero) para la detección temprana seguido de cerca por colonoscopía cada 5 años.
- Evaluación por un endocrinólogo para síntomas de la producción disminuida de la hormona de sexo.

## Ganglios linfáticos

### 🔍 Puntos Clave

- La radiación aumenta el riesgo del linfedema sobre la cirugía sola. Un Terapeuta de Linfedema Certificado se debe consultar con la primera muestra de hinchazón para mejores resultados.
- Los sobrevivientes deben ser educados sobre el cuidado de si mismo y notificar al equipo de cuidado médico con cualquier muestra de infección. Instrucciones para los sobrevivientes sobre la reducción de riesgo de NLN: <http://www.lymphnet.org/pdfDocs/nlnriskreduction.pdf>
- La radiación y/o cirugía pueden dañar los nervios, que se pueden agravar más a fondo por la formación de cicatriz y resultar en dolor neuropático. Los sobrevivientes con este dolor pueden beneficiar de ver a un especialista del dolor.

## Irradiación parcial del seno con MammoSite o con otro implante radiactivo

### 🔍 Puntos Clave

- Mammograms anuales.
- Examen anual del tejido fino del seno por un especialista del cáncer del seno.
- Consideración de la terapia ocupacional física para dolor, debilidad, o hinchazón del brazo.
- Evaluación rápida para hinchazón nueva del seno o del brazo, rojez, o dolor, especialmente con fiebre.

## Efectos secundarios cirugía

## Biopsia del Ganglio Centinela

### 🔍 Puntos Clave

- Divulgue cualquier muestra de hinchazón en el miembro a riesgo a su proveedor de cuidado médico, y vea un terapeuta certificado en el tratamiento de la linfedema puntualmente si estos síntomas se desarrollan.
- Practique las medidas preventivas para bajar el riesgo de desarrollar o de empeorar la linfedema.

## Colostomía o Ileostomía Permanente

### 🔍 Puntos Clave

- Consulte a una enfermera de ostomía acerca de sus preocupaciones con su ostomía.
- Conéctese con otros sobrevivientes con estomas a través de grupos de apoyo o comunidades en línea (solo busque "apoyo para ostomía").

## Cirugía para los Cánceres Ováricos, Peritoneales Primarios, del Tubo de Falopio, Endometriales/Uterinos y Cervicales

### 🔍 Puntos Clave

- Busque ayuda para los efectos secundarios sexuales que pueden incluir sequedad y/o dolor durante la relación sexual. Las cremas de estrógeno vaginal, los dilatadores vaginales, y la terapia del piso pélvico pueden ayudar con estos síntomas.
- Las mujeres que han tenido su cerviz extirpada durante la histerectomía deben continuar teniendo pruebas de Papanicolaou y exámenes pélvicos, pues estas pruebas también pueden detectar anormalidades del tejido fino vaginal.
- Notifique a su proveedor de cuidado médico si usted nota muestras o síntomas sugestivos de la recurrencia: sangría vaginal, dolor abdominal o pélvico, tos persistente, o pérdida inexplicada de peso.
- Para la prevención de la osteoporosis:
  - Evite de fumar y de consumir el alcohol en exceso.
  - Haga ejercicio que ponga peso sobre su cuerpo 2-3 veces por semana.
  - Tome calcio de 1200-1500mg por día más la vitamina D 400-800IU o 800-1000IU por día (por ingestión dietética o suplementos).
  - Considere la detección temprana con el escán de DEXA.

## Cirugía para los Cánceres de la Vagina y Vulva

### 🔍 Puntos Clave

- Sea abierta con su proveedor de cuidado médico en términos de preguntas y efectos

- secundarios de la cirugía de modo que pueda ayudarle a alcanzar y a mantener una calidad de vida aceptable después de la cirugía.
- Busque ayuda para los efectos secundarios sexuales que pueden incluir sequedad y/o dolor durante la relación sexual. Las cremas de estrógeno vaginal, los dilatadores vaginales, y la terapia del piso pélvico pueden ayudar con estos síntomas.
  - Notifique a su proveedor de cuidado médico si usted nota muestras o síntomas sugestivos de la recurrencia: sangría vaginal, dolor abdominal o pélvico, tos persistente, o pérdida inexplicada de peso.
  - Para la prevención de la osteoporosis:
    - Evite de fumar y de consumir el alcohol en exceso.
    - Haga ejercicio que ponga peso sobre su cuerpo 2-3 veces por semana.
    - Tome calcio de 1200-1500mg por día más la vitamina D 400-800IU o 800-1000IU por día (por ingestión dietética o suplementos).
    - Considere la detección temprana con el escán de DEXA

## Perfusión Aislada del Miembro y Aislamiento

### ❑ Puntos Clave

- Consulte con un terapeuta de cáncer especialista de la rehabilitación, física y/o ocupacional, para problemas crónicos del miembro.

## Cirugía para el cancer del apendice (retiro del apendice/appendectomía)

### ❑ Puntos Clave

- Los sobrevivientes están a riesgo para obstrucciones del intestino, hernia (debido a cortar el músculo abdominal para la cirugía) y cambios en patrones de evacuación del intestino. Radioterapia al abdomen y tratamiento con agentes de quimioterapia que causan problemas con la motilidad (vincristina, vinorelbina, o vinblastina) pueden aumentar el riesgo de complicaciones.

## Cirugía para el cáncer de la vesícula biliar (retiro de la vesícula biliar/colecistectomía)

### ❑ Puntos Clave

- Los sobrevivientes están a riesgo para obstrucciones del intestino, hernia (debido a cortar el músculo abdominal para la cirugía) y cambios en patrones de evacuación del intestino. Radioterapia al abdomen y tratamiento con agentes de quimioterapia que causan problemas con la motilidad (vincristina, vinorelbina, o vinblastina) pueden aumentar el riesgo de complicaciones.

## Resection del hígado

### Q Puntos Clave

- Sobrevivientes están a riesgo para sangría y falla del hígado, especialmente si también hay cirrosis presente.

## Cirugía para el Mesotelioma

### Q Puntos Clave

- Divulgue cualquier síntoma de tos, sentirse corto de respiración o tener respiración sibilante a su proveedor de cuidado médico.
- No fume. Hable con su equipo de cuidado médico sobre parar si usted está fumando. Evite exposición al humo de segunda mano.
- Reciba la vacuna contra el neumococo y la vacuna anual contra la gripe.

## Cirugía para el Timoma o Carcinoma Tímico

### Q Puntos Clave

- Timomas, especialmente el carcinoma tímico, pueden ocurrir de nuevo, aún 10-15 años después de la cirugía. Es importante seguir las recomendaciones de su oncólogo para el seguimiento en el futuro.
- Si usted experimenta una tos persistente, ronquera, dificultad con la respiración, dolor de pecho, o dificultad al tragar, notifique a su proveedor de cuidado médico inmediatamente.

## La cirugía para el cáncer de pene (cirugía de Mohs / penectomía total o parcial / Desmontaje del pene)

### Q Puntos Clave

- Divulgue cualquier cambio en el aspecto de las áreas del pene y de la ingle, incluyendo hinchazón, rojez y erupción.
- Divulgue cualquier dificultad al orinar, sangre en la orina o dolor a su equipo de cuidado médico inmediatamente.
- Busque consejería y ayuda para las preocupaciones emocionales y sociales asociadas con la cirugía para el cáncer del pene.

## Laringectomía

### Q Puntos Clave

- Responda a las preocupaciones de seguridad, incluyendo: notificar al 911 local y a los servicios de emergencia médica que no puede hablar, usar una pulsera de alerta médica, llevar algo para usar como una alarma para obtener ayuda en caso de emergencia, tener lápiz y papel a mano, y tener detectores de humo que funcionan como su sentido del olor será impactado.
- Las preocupaciones prácticas incluyen el uso de filtros y cubiertas para proteger su estoma al ducharse, asegurarse de que se encuentra en un ambiente de aire limpio y usar un humidificador.
- Trabajar con un patólogo del lenguaje y del habla para manejar las preocupaciones del hablar y tragar.

## Cirugías de la Cabeza y del Cuello

### Q Puntos Clave

- Examen físico comprensivo con particular atención a la cabeza, a la boca, al cuello, y a los ganglios linfáticos regionales por lo menos una vez al año. La frecuencia de los exámenes físicos por su proveedor de cuidado médico, laboratorios de sangre y estudios de proyección de imagen se deben determinar por el oncólogo basado en el tipo y la etapa del tumor, y el tratamiento recibido.
- Divulgue cualquiera muestra/síntoma de preocupación para la recurrencia, incluyendo pérdida de peso, expectorar sangre, dificultad al tragar, dificultad al abrir la boca, llagas persistentes en la boca, o dolor de oído (especialmente al tragar).
- Consulte con un dietético sobre cualquier preocupación con la nutrición.
- Considere el ver los especialistas para síntomas molestos, incluyendo terapeutas físicos y ocupacionales, terapeutas para la linfedema, expertos del tragar y hablar, fabricantes de prostéticos, especialistas del manejo del dolor y especialistas de odontología.
- Vea al dentista dos veces al año y practique un cuidado oral meticuloso. Su dentista puede recomendar tratamientos frecuentes de fluoruro.
- No fume. Hable con su equipo de cuidado médico sobre parar de fumar si fuma. Refrene de beber alcohol en exceso.
- Divulgue cualquier preocupación sobre la depresión o ansiedad a su proveedor de cuidado médico. Considere consejería personal o los grupos de apoyo para ayudarle a hacerle frente a cualquier preocupación.
- Varias disciplinas de terapia pueden ayudar en el manejo de estos efectos secundarios, incluyendo la terapia física y ocupacional, expertos del hablar y tragar, los dietéticos, los cirujanos plásticos y los fabricantes de prostéticos y los especialistas de odontología.

## Retiro de la Tiroides

### Q Puntos Clave

- Los sobrevivientes deben tener examen de la tiroides y comprobar su historia y obtener exámenes físicos anualmente. Un ultrasonido del cuello se debe hacer inicialmente en 6 a 12 meses después del tratamiento y después de eso anualmente por 3-5 años o más dependiendo de la etapa y del tipo de cáncer.

- Laboratorios de sangre anuales para comprobar la función de la tiroides se deben también hacer por su proveedor de cuidado médico. Los laboratorios de sangre pueden ser más frecuentes si está tomando medicamento de reemplazo.
- Contacte a su proveedor de cuidado médico si usted está tomando medicamento de reemplazo de la tiroides y comienza a experimentar cualquier cambio en cómo usted se siente, pues esto puede ser una indicación que no está tomando el reemplazo en la dosis correcta.

## Retiro de los Ganglios Linfáticos (Disección)

### Q Puntos Clave

- Divulgue cualquier muestra de hinchazón en el miembro a riesgo a su proveedor de cuidado médico, y vea un terapeuta certificado en el tratamiento de linfedema puntualmente si estos síntomas se desarrollan.
- Practique las medidas preventivas para bajar el riesgo de desarrollar o empeorar el linfedema.

## Cirugía para extirpar los órganos reproductivos femeninos (histerectomía, ooferectomía)

### Q Puntos Clave

- Las mujeres a cuales le han removido su cerviz durante una histerectomía deben continuar teniendo pruebas de Papanicolaou y exámenes pélvicos, pues estas pruebas puede también detectar anormalidades del tejido fino vaginal.
- Para la prevención de la osteoporosis:
  - Evite de fumar y de consumir el alcohol en exceso
  - Haga ejercicio que ponga peso sobre su cuerpo 2-3 veces por semana
  - Tome calcio de 1200-1500mg por día más la vitamina D 400-800IU o 800-1000IU por día (por ingestión dietética o suplementos)
  - Considere la detección temprana con el escán de DEXA

## Esplenectomía (retiro del bazo)

### Q Puntos Clave

- Use una pulsera de alerta médica que indica la asplenia (un bazo que no funciona).
- Notifique a su equipo de cuidado médico enseguida si usted desarrolla una fiebre con temperatura mayor de 100.4° o cualquiera muestra de infección (dolor de garganta, tos, quemazón al orinar, dolor de oído, una erupción o sentirse corto de respiración).
- Reciba la vacuna anual de la gripe, la vacuna de la hepatitis B y la vacuna neumococo (por pautas de la CDC).
- Al viajar fuera de los Estados Unidos, evalúe la necesidad de vacunas adicionales o de antibióticos.
- Vea a su médico para cualquier picada de pulga o mordida de otro animal.

## Amputación (retiro de un miembro)

### 🔍 Puntos Clave

- Los sobrevivientes requieren educación con respecto al cuidado y al mantenimiento de su prótesis y miembro.
- Un examen físico anual con un proveedor de cuidado médico debe asesorar para los síntomas de dolor fantasma, neuropático y artrítico.

## Resección del Pulmón

### 🔍 Puntos Clave

- Divulgue cualquier síntoma de tos, sentirse corto de respiración o tener respiración sibilante a su proveedor de cuidado médico.
- No fume. Si fuma, hable con su equipo de cuidado médico sobre como usted puede parar de fumar. Evite la exposición al humo de segunda mano.
- Reciba la vacuna neumococo y la vacuna de la gripe anual

## Retiro de la próstata (prostatectomía)

### 🔍 Puntos Clave

- La incontinencia y la disfunción eréctil pueden persistir mucho después de la prostatectomía. Hay cosas que usted puede hacer para manejar estos problemas. Discuta sus opciones de tratamiento con su equipo de cuidado médico.
- Divulgue cualquier síntoma de dificultad orinando, sangre en la orina, o dolor/quemazón cuando orina con su proveedor de cuidado médico, como éstas pueden ser muestras de infección o de restricción.
- Esté enterado que los sobrevivientes del cáncer de la próstata pueden estar en riesgo creciente para la osteoporosis. El escán de DEXA, para determinar la densidad de los huesos, puede ser indicado.

## Retiro del Testículo(s) (Orquiektomía)

### 🔍 Puntos Clave

- Considere hacerse pruebas para el hipogonadismo comprobando los niveles de testosterona, FSH y LH.
- Considere la evaluación por un especialista de la fertilidad para éhos que desean engendrar un hijo.
- Para la prevención de la osteoporosis
  - Evite de fumar y de consumir el alcohol en exceso

- Haga ejercicio que ponga peso sobre su cuerpo 2-3 veces por semana
- Tome calcio de 1200-1500 mg por día, más la vitamina D 400-800 IU o 800-1000 IU por día (por ingestión dietética o suplementos)
- Considere la detección temprana con el escán de DEXA

## Retiro de una sección del intestino

### ❑ Puntos Clave

- Comidas frecuentes, pequeñas (5 a 6 veces diarias).
- La dieta debe consistir en sobre todo los carbohidratos complejos, que son comidas de plantas integrales tales como frutas, vegetales, y granos integrales.
- Esto debe abarcar del 50 al 60% de las calorías diarias totales.
- Incluya la proteína baja en grasas de fuentes tales como la carne blanca de aves de corral, los pescados, y las carnes bajas en grasas.
- No más del 20 al 30% de la dieta debe ser de grasas. Los tipos más sanos de grasas son de fuentes de plantas tales como aceite de oliva y aceite de canola.
- Incluya 5-7 porciones de frutas y de vegetales por día. Las frutas conservadas y los vegetales cocidos tales como las vainitas, remolachas, y zanahorias pueden ser comidos si las frutas y los vegetales frescos no se toleran.
- Los carbohidratos / las azúcares simples deben ser reducidos al mínimo. Los ejemplos de azúcares simples son jugos o bebidas de frutas y artículos de alimentos con azúcar o jarabes altos en fructosa enumerados como uno de los primeros 3-4 ingredientes.
- Los alimentos deben ser masticados bien.
- Los suplementos de fibras y vitaminas pueden ser indicados.

## Retiro de la vejiga (cistectomía, resección de la vejiga)

### ❑ Puntos Clave

- Los sobrevivientes que han experimentado una cistectomía con cualquier tipo de reconstrucción de la vejiga o con diversiones continentales deben ser seguidos de por vida por un urólogo bien informado sobre estos procedimientos y sus complicaciones potenciales.
- Muchos procedimientos de cistectomía dan lugar a preocupaciones sobre la sexualidad para los hombres y las mujeres. Los sobrevivientes deben de hablar con su equipo de cuidado médico y considerar grupos de apoyo para ayudar a encontrar maneras de superar estas preocupaciones.

## Retiro del riñón (nefrectomía)

### ❑ Puntos Clave

- Tener un historial anual y físico por un proveedor de atención médica, incluyendo chequeo de presión arterial.
- No fume. Busque ayuda para parar de fumar si actualmente fuma.

- Tome medidas para reducir el riesgo del daño al riñón restante, incluyendo evitar deportes de contacto.

## Tumorectomía

### 🔍 Puntos Clave

- Esté vigilante de las muestras/los síntomas de la linfedema y asegúrese de obtener la gerencia temprana y apropiada.
- Recuerde hacerse el auto-examen del seno mensual. Hágase un mamograma de los senos restantes cada año.
- Divulgue dolor de la pared del pecho o del seno a su proveedor de cuidado médico.
- Considere obtener la terapia física si tiene el movimiento disminuido o limitado en el brazo u hombro.

## Procedimiento de Whipple (pancreatectomía)

### 🔍 Puntos Clave

- Las complicaciones con respecto a la nutrición inadecuada pueden resultar después de la pancreatectomía o pancreatectomía parcial. Las enzimas pancreáticas suplementares pueden ser provechosas para los sobrevivientes que experimentan hinchazón, gas, o excretas pálidas, flotantes.
- Los síntomas de la diabetes después de la pancreatectomía pueden requerir inyecciones de insulina.
- La nutrición es de importancia extrema. Cerciórese de trabajar con un dietético y un proveedor de cuidado médico para asegurar la nutrición apropiada y para manejar los problemas que resultan debido a la cirugía.

## Cirugía que implica el cerebro o la médula espinal

### 🔍 Puntos Clave

- Reporte cualquier cambio en su función neurológica, dolor, y/o efectos secundarios debido a los medicamentos a su proveedor de cuidado médico.
- Los sobrevivientes que están tomando medicamentos para prevenir las convulsiones y/o esteroides deben estar seguros de comprobar con un proveedor de cuidado médico y/o un farmacéutico antes de comenzar cualquier medicamento nuevo (prescripción o medicinas que se compran sin receta médica), vitaminas, o tratamientos herbarios, pues puede haber una interacción con el medicamento nuevo.

## Cirugía para extirpar el estómago (gastrectomía)

### **Puntos Clave**

- Las complicaciones con respecto a la nutrición inadecuada pueden resultar después de la gastrectomía, particularmente la deficiencia de la vitamina B12. Cerciórese de trabajar con el dietético y el proveedor de cuidado médico para asegurar la nutrición apropiada y para ayudar a manejar los problemas que resultan de la cirugía.
- Los medicamentos y ajustes en su comportamiento pueden ayudar con los síntomas del síndrome de vaciamiento gástrico y reflujo.
- Consejos de prevención de la osteoporosis incluyen:
  - Evite de fumar y de consumir el alcohol en exceso.
  - Haga ejercicio que ponga peso sobre su cuerpo 2-3 veces por semana.
  - Tome calcio de 1200-1500 mg por día, más la vitamina D 400-800 IU o 800-1000 IU por día (por ingestión dietética o suplementos).
  - Considere la detección temprana con el escán de DEXA.

## **La cirugía para el cáncer rectal o del ano**

### **Puntos Clave**

- Coma comidas frecuentes y pequeñas (5 a 6 veces diarias)
- La dieta debe consistir en sobre todo los carbohidratos complejos, que son comidas de plantas integrales tales como frutas, vegetales, y granos integrales. Esto debe abarcar del 50 al 60% de las calorías diarias totales.
- Incluya la proteína baja en grasas de fuentes tales como la carne blanca de aves de corral, los pescados, y las carnes bajas en grasas.
- No más del 20 al 30% de la dieta debe ser de grasas. Los tipos más sanos de grasas son de fuentes de plantas tales como aceite de oliva y aceite de canola.
- Incluya 5-7 porciones de frutas y de vegetales por día. Las frutas conservadas y los vegetales cocidos tales como las vainitas, remolachas, y zanahorias pueden ser comidos si las frutas y los vegetales frescos no se toleran.
- Los carbohidratos / las azúcares simples deben ser reducidos al mínimo. Los ejemplos de azúcares simples son jugos o bebidas de frutas y artículos de alimentos con azúcar o jarabes altos en fructosa enumerados como uno de los primeros 3-4 ingredientes
- Los alimentos deben ser masticados bien
- Los suplementos de fibras y vitaminas pueden ser indicados

## **Cirugía para extirpar el cáncer de la piel (melanoma o no-melanoma, excisión o cirugía de Moh)**

### **Puntos Clave**

- Notifique a su proveedor de cuidado médico si usted nota cualesquiera cambios al área de la supresión, tal como hinchazón, rojez, o una lesión o un nódulo nuevo (masa).

## Disección de los ganglios linfáticos retroperitoneales (RPLND) para el cáncer testicular

### Q Puntos Clave

- La RPLND da lugar raramente a complicaciones a plazo largo, pero los sobrevivientes deben estar enterados de los problemas potenciales que pueden desarrollarse. Debido al número y a la complejidad de los nervios (incluyendo la médula espinal) en el área de la cirugía, una lesión a estas estructuras es posible. Esto puede dar lugar a dolor, debilidad o parálisis.
- En un número muy pequeño de pacientes, el vaso sanguíneo de vuelta principal para las extremidades más bajas (vena cava inferior) está implicado con tumor, que requiere el retiro quirúrgico. Esto es muy raro y puede dar lugar a la hinchazón crónica de las extremidades más bajas. En la mayoría de los casos, esta hinchazón se aísla a los pies y se resuelve dentro de algunos meses, pero puede convertirse en un problema crónico.

## Mastectomía

### Q Puntos Clave

- Esté vigilante de las muestras/los síntomas de la linfedema y asegúrese de obtener la gerencia temprana y apropiada.
- Recuerde hacerse el auto-examen del seno mensual. Hágase un mamograma de los senos restantes cada año.
- Divulgue dolor de la pared del pecho o del seno a su proveedor de cuidado médico.
- Considere obtener la terapia física si tiene el movimiento disminuido o limitado en el brazo u hombro.

## Vida sana después del cáncer

Los sobrevivientes a menudo se preguntan qué medidas se pueden tomar para hacer una vida más sana después del cáncer. No hay ningún suplemento o alimento específico que usted puede comer para asegurar una buena salud, pero hay cosas que usted puede hacer para vivir más saludable, a prevenir otras enfermedades, y detectar cualquier cánceres posteriores temprano.

Además de los problemas médicos y la detección temprana, los sobrevivientes de cáncer también tienen problemas con el seguro, el empleo, las relaciones, el funcionamiento sexual, la fertilidad y problemas emocionales debido a su tratamiento, y discutiremos estos en su plan de cuidado de sobrevivencia.

De cualquier modo, es importante tener un plan sobre quién le dará su cuidado de seguimiento relativo a su cáncer (un oncólogo, un médico de sobrevivencia o un médico de cuidado primario). Usted ha dado el primer paso desarrollando un plan de cuidado de sobrevivencia. Si desea encontrar un médico de sobrevivencia para revisar su plan de cuidado, puede comunicarse con los centros de cáncer de su área para ver si tienen una clínica de sobrevivencia o buscar una clínica en la [lista de clínicas de sobrevivencia](#) de OncoLink.

## Vida Como Sobreviviente de Cáncer

---

## Dejar de fumar. ¿Dónde comienzo?

---



OncoLink está diseñado solo para fines educativos y no se dedica a brindar asesoramiento médico o servicios profesionales. La información proporcionada a través de OncoLink no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. No es un sustituto de la atención profesional. Si tiene o sospecha que puede tener un problema de salud o tiene preguntas o inquietudes sobre el medicamento que le recetaron, debe consultar a su proveedor de atención médica.