

**Me
diagnosticaron
cáncer.
¿Y ahora?**

¿?



.....

Aquí encontrarás
información útil sobre la
enfermedad,
tratamientos y otros
temas importantes en
este nuevo proceso
de tu vida.

.....

El Dr. Pedro Mario Escudero comparte: "La atención del paciente con cáncer implica la participación de un equipo interdisciplinario que debe otorgar servicios profesionales con enfoque a la calidad y seguridad y con amplio sentido humano."

Dr. Pedro Mario Escudero de los Ríos
Director General de la Unidad Médica de Alta
Especialidad. Hospital de Oncología,
C.M.N. Siglo XXI

Si necesitas ayuda, no dudes, ¡acercate a nosotros!



Fundadora
Caritina Alcántara (+)

“Ante una enfermedad que no conoces y que te asusta, que afecta a la familia y al paciente, no quisiera que nadie más se enfrentara solo a esos sentimientos y dudas.”



Teléfono: 56. 58. 77. 05



Conocer para Vivir, A.C.



@ConocerparVivir

Te diagnosticaron Cáncer. Ahora ¿qué sucederá?

Para nosotros es muy importante que sepas que en todo este proceso nunca estarás solo. Es normal que sientas miedo y que probablemente no sepas hacia donde dirigirte o qué hacer ahora.

Sin embargo, contar con más información acerca del cáncer y de todo el proceso de cambio en tu vida que traerá consigo, serán fundamentales para ayudarte en cada paso de este proceso.

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.

Por ello, hemos preparado esta breve Guía que busca ayudarte a transitar por todo este nuevo camino que tienes frente a ti.

Aquí encontrarás información sobre la enfermedad, tratamientos, la mejor forma de relacionarte con los médicos y el personal de salud, modificar tu estilo de vida y otros temas que sin duda serán de gran importancia durante todo este nuevo proceso en tu vida.

¿Qué es el cáncer?

Es muy importante que primero sepas que el cáncer es una enfermedad en la cual las células de alguna parte de tu cuerpo crecen de forma descontrolada formando tumores.

La mayoría de estos tumores son tratables y más si la enfermedad es detectada de forma oportuna. Por ello, tener cáncer no necesariamente significa que dejarás de vivir.

¿Qué opciones tienes?

Para combatir al cáncer, hoy en día existen diferentes opciones y tratamientos. Será el médico quien determine cuál es el mejor para ti y el tipo de cáncer que padeces. Además, es también su obligación informarte sobre los efectos que puede tener sobre tu cuerpo. Pero lo más importante es que eres tú la única persona con derecho a decidir sobre el tratamiento para tu enfermedad.

¿Y si no es cáncer?

Luego de un diagnóstico, una de las reacciones que todos los pacientes tienen es cuestionar la realidad del diagnóstico. Es común que puedas

pensar que “el médico está equivocado” o “los estudios están mal”. Y es en este tipo de casos donde puedes acceder a una Consulta de Segunda Opinión, que, además de ser tu derecho, te ayudará a aclarar tus dudas sobre el diagnóstico, la enfermedad y el tratamiento más adecuado para ti.

¿Qué debes preguntarle al médico?

Si bien todos tenemos información sobre el cáncer, lo más importante es aclarar todas tus dudas con el médico que te atiende o con otro especialista de la salud.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a iniciar una relación de confianza con tu médico y servirán para aclarar puntos importantes antes de iniciar cualquier tratamiento:

1. ¿Dónde se localiza el cáncer y qué tan avanzado está?
2. ¿Me realizarán alguna cirugía? ¿Qué efectos tendrá?
3. ¿Me aplicarán algún otro tratamiento como quimioterapia y/o radioterapia?

4. ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?
5. ¿Cuáles son los efectos posteriores de ese tratamiento?
6. ¿Qué tipo de actividades podré realizar luego de una cirugía y/o de haber comenzado el tratamiento?
7. ¿Qué alimentos puedo comer y cuáles tengo prohibidos?
8. ¿Qué me recomienda para reducir los efectos secundarios del tratamiento?

Además de las anteriores, anota todas las dudas que se te ocurran en el proceso y no olvides preguntarlas a tu médico en la siguiente visita.



Tus derechos como paciente con cáncer

Todos los pacientes, sin importar su enfermedad, tienen diez derechos fundamentales que deben ser respetados por el personal médico y la institución donde te atiendes.

Es muy importante que los conozcas y sobre todo, que los hagas valer para evitar alguna situación que comprometa tu salud o tu vida durante tu tratamiento.

Mis derechos

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.
3. Recibir información suficiente y 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, de acuerdo a las normas establecidas para ello.
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.

El cáncer también puede afectar a tu corazón.

Cada paciente de cáncer enfrenta la enfermedad desde su propia experiencia y a su manera. Sin embargo, hay algunos aspectos que pueden ayudarte a comprender mejor tus emociones.

Diagnóstico: Si eres una persona recién diagnosticada con cáncer, tu primera reacción puede ser de enojo, miedo, culpa o ansiedad. Todos estos sentimientos son frecuentes 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 fuerte. Algunos, por ejemplo, guardan 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 fuere tu actitud después de recibir la noticia, es importante que trates de conservar la calma, te acerques a tus familiares y amigos y busques apoyo en terapia psicológica, con el objetivo de encontrar formas para comprender y transitar por este nuevo camino.

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.

¿Cómo les digo a mi familia y amigos que tengo cáncer?

Uno de los procesos que puede ser más complicado es compartir tu nueva situación de salud con la gente cercana a ti, sobre todo si tienes personas a tu cargo, como tus padres, hijos o hermanos.

Sin embargo, ante este nuevo camino será necesario que cuentes con todo el apoyo de tus seres queridos pues tu vida puede cambiar de forma radical.

Trata de explicarles el diagnóstico lo más claramente posible. Contar con el apoyo de otra persona cercana para dar esta noticia puede ser una buena forma de facilitar este momento.

No temas decir lo que te ocurre a las personas que te quieren.

Porque te tienen cariño, te apoyarán, sin importar la tristeza, el miedo o el dolor que puedan sentir. Procura comunicar tu diagnóstico lo más pronto posible.

Tratamiento: Durante todo el proceso de recuperación de la salud y lucha contra el cáncer, es necesario que tengas apoyo emocional permanente de un psicólogo, un tanatólogo o un especialista.

Adicionalmente, participar en Grupos de Autoayuda integrados por otros pacientes y/o familiares te ayudará a entender mejor cada paso de este proceso, permitirá que tú y el tratamiento se lleven mejor y sobre todo, podrás recuperar tu salud en menos tiempo. Pregunta por este tipo de grupos en el área de Trabajo Social de la institución donde te atiendes.

¿Cuáles son los mejores tratamientos para el cáncer?

Existe toda una amplia gama de posibilidades para combatir desde el primer momento el cáncer. Sin embargo, estas variarán de acuerdo a

a tu estado de salud, el momento de tu diagnóstico y el lugar de tu cuerpo donde se encuentre localizado el cáncer.

Por ello, es el médico y todo el personal de salud involucrado quienes recomendarán la mejor opción para ti y te informará sobre los efectos de la misma sobre tu cuerpo.

A continuación te describimos brevemente algunos de los tratamientos más comunes para atender el padecimiento.

Cirugía: Es el tratamiento más utilizado para eliminar tumores. Con ella se extirpa el área afectada 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.

No todos los tipos de cáncer pueden ser tratados con una cirugía.



¿Qué efectos tiene?

Después de la cirugía es muy probable que presentes dolor e inflamación en la intervención. Esto es normal. El médico te dará recomendaciones y de ser necesario, medicamentos para reducir estas molestias, además de otras indicaciones 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.**

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.

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 (metástasis).

¿Qué efectos tiene?

La quimioterapia actúa al mismo tiempo sobre células cancerosas y células sanas, por lo cual

puede alterar el estómago y afectar tu apetito.

También pueden causar náuseas y vómito, diarreas o estreñimiento.

Algunas quimioterapias pueden hacer que pierdas el cabello, tus cejas y pestañas, lo que puede ocasionar una baja en tu autoestima. Es muy importante que busques apoyo de un psicólogo o grupo de autoayuda.

La mayor parte de los efectos de la quimioterapia desaparecen al concluir el tratamiento.

Radioterapia: Este tratamiento se puede administrar solo 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.

¿Qué efectos tiene?

Entre sus efectos más comunes se encuentran la fatiga, náuseas y vómitos, diarrea, dificultad para comer, sequedad en la boca o irritación en la piel (en radioterapias externas) y pérdida de cabello.

Al igual que en la quimioterapia, los efectos secundarios son temporales y pueden desaparecer totalmente al concluir el tratamiento.

¿Puedes usar un tratamiento alternativo para curar tu cáncer?

La confusión y el miedo generados por el diagnóstico, un mal pronóstico o los efectos secundarios del tratamiento pueden hacer que quieras cambiarlo o abandonarlo. **No lo hagas.**

Si encuentras otras opciones, es importante que las consultes con tu médico, sin dejar tu tratamiento actual.

¿Qué puedes comer para mejorar tu salud y reducir los síntomas o efectos del tratamiento?

1. Toma de 6 a 8 vasos de agua al día, siempre y cuando tu médico no lo prohíba por algún tratamiento o antes de realizar un estudio.

2. Tu cuerpo requiere proteínas. Sin embargo, evita las carnes rojas y de cerdo. Sustitúyelas por huevo, pescado o pollo. También puedes obtener proteínas en frijoles, habas, lentejas y soya.

3. Evita condimentar demasiado los alimentos. Utiliza condimentos suaves como perejil, hierbas de olor o jugo de limón.

4. Elimina de tu dieta los alimentos grasosos o fritos.

5. 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.

6. Realiza comidas pequeñas y frecuentes, de 5 a 6 veces al día. Esto te ayudará a tolerar mejor los alimentos y evitar el vómito ocasionado por las quimioterapias.

Terminaste tu tratamiento ¿ya te recuperaste completamente?

Una vez que concluyes el tratamiento que tu médico recomendó, no quiere decir que hayas recuperado por completo tu salud. Más bien significa que ahora te encuentras en nuevo proceso que se llama Remisión.

La remisión es una disminución o desaparición de los signos y síntomas del cáncer. De acuerdo al tipo de cáncer que hayas tenido, es probable que recibas algún tratamiento clínico adicional para prevenir recaídas.

Posterior a este proceso, el médico te extenderá un Alta Oncológica, que significa la seguridad de que no existen más signos de cáncer en tu cuerpo lo que significa que deberás comenzar con controles para manejar las secuelas de la enfermedad y el tratamiento.

Entre la remisión y tu alta oncológica pueden pasar meses o años, dependiendo del proceso de tu enfermedad y el tratamiento.

¿Cuándo debes acudir al médico? Durante la remisión, las citas pueden ser menos constantes pero debes acudir a ellas. También será necesario que te realices estudios adicionales para monitorear tu salud.

¿Y si el cáncer regresa?

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 puede generar todo tipo de pensamientos y sentimientos negativos. **Esto es parte del proceso.**

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.

Retomar la terapia de apoyo emocional o de un grupo de autoayuda puede ayudarte mucho en esta etapa.

A veces ya no hay una solución.

Un diagnóstico terminal es una noticia muy grave para el paciente y los familiares, pues significa que el cáncer se encuentra en una etapa muy avanzada y no existen procedimientos médicos que puedan revertir esta situación.

En estos casos, la familia y los amigos tienen un papel fundamental. La comunicación sincera y amorosa entre ellos y tú, como paciente, les permitirá tomar las decisiones correctas para sobrellevar esta última etapa. Deberán considerarse tus necesidades y deseos, pues sólo tú determinarás la forma en la que quieras enfrentar esta fase.

¿Qué son los Cuidados paliativos?

Este tipo de atenciones no buscan acelerar o evitar la muerte. Su objetivo es lograr que el paciente tenga menores molestias físicas y emocionales durante el proceso.

Los cuidados paliativos emplean medicamentos contra el dolor, formas para mantener cómodo al paciente, apoyo emocional y espiritual. El personal encargado de estos cuidados está integrado por

médicos, enfermeras, psicólogos, tanatólogos e instituciones que ofrecen las mejores opciones para cada paciente y su situación particular.

Todos los enfermos de cáncer en etapa terminal tienen el derecho a vivir sin dolor y a decidir sobre el tratamiento que seguirán durante este proceso.

Busca apoyo en el área de trabajo social de tu clínica para conocer las opciones de cuidados paliativos que tienes a tu alcance.

Recomendaciones para familiares de un paciente con cáncer

Como familiar o amigo de una persona con cáncer, es necesario que te adaptes a una nueva forma de vida, tratando de ser lo más comprensivo con el paciente, pues esta situación es desconocida también para él.

Obsérvalo atentamente. Si notas aislamiento, falta de apetito, rechazo a los tratamientos y enojo o tristeza constantes, trata de acercarlo al apoyo emocional. Es importante que esta ayuda sea sugerida y no forzada.

Estoy muy asustado

Igual que en el caso del paciente, tu como familiar o amigo puedes experimentar emociones como miedo, enojo o tristeza. Si necesitas de apoyo, solicítalo a un especialista o intégrate a algún grupo de autoayuda. Esto servirá para que recuperes tu tranquilidad y puedas asistir y cuidar mejor de tu ser querido.

El paciente no soy yo, es mi familiar. El médico me dio el diagnóstico. ¿Por qué debería comunicarle el diagnóstico?

Los pacientes pueden estar muy enfermos, tener mucho dolor o soportar molestos tratamientos. Tal vez ni siquiera se sientan enfermos, pero es posible que tengan que asistir a consultas, cambiar sus hábitos alimenticios o actividades cotidianas. ¿No crees que sean razones suficientes para decirle qué está pasando?

Por ello, es muy importante que recuerdes que “la enfermedad es un asunto de familia.”

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

Anota todas las dudas que tengas a partir de este momento. Es muy importante que recuerdes exponérselas a tu médico en cada una de tus visitas.

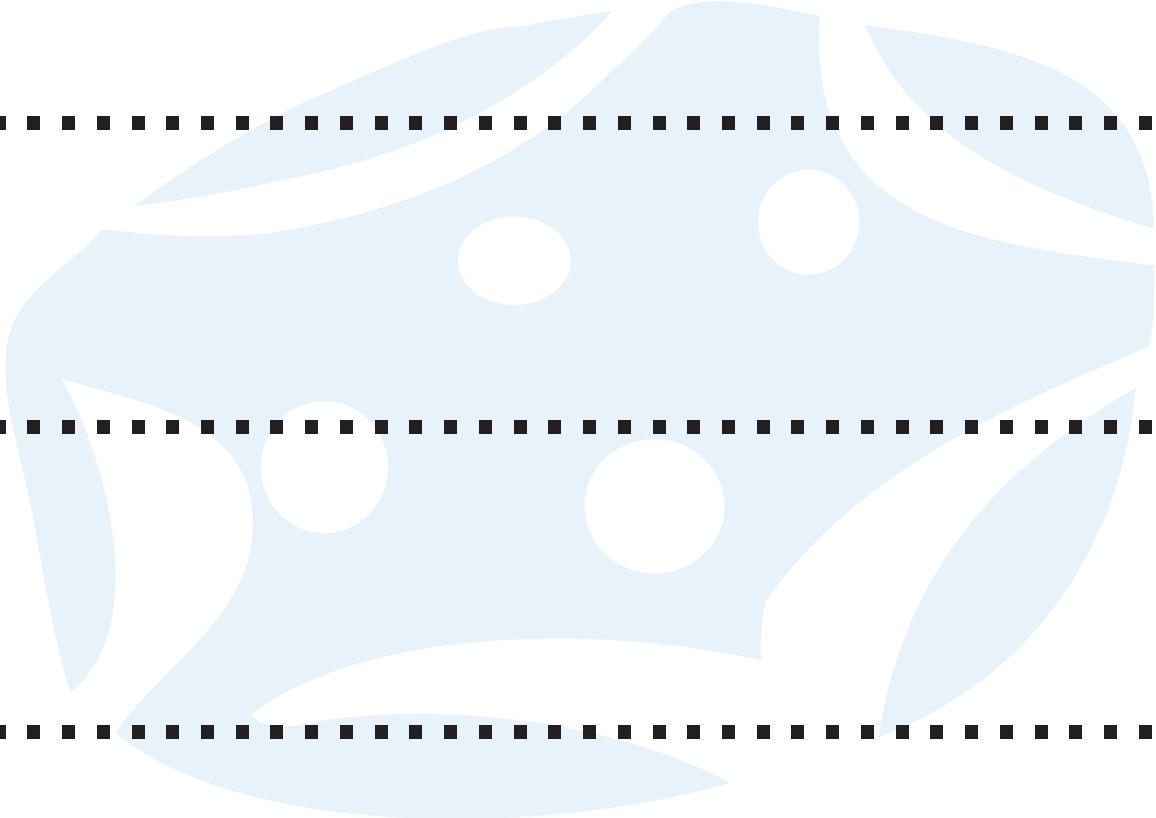
.....

.....

.....

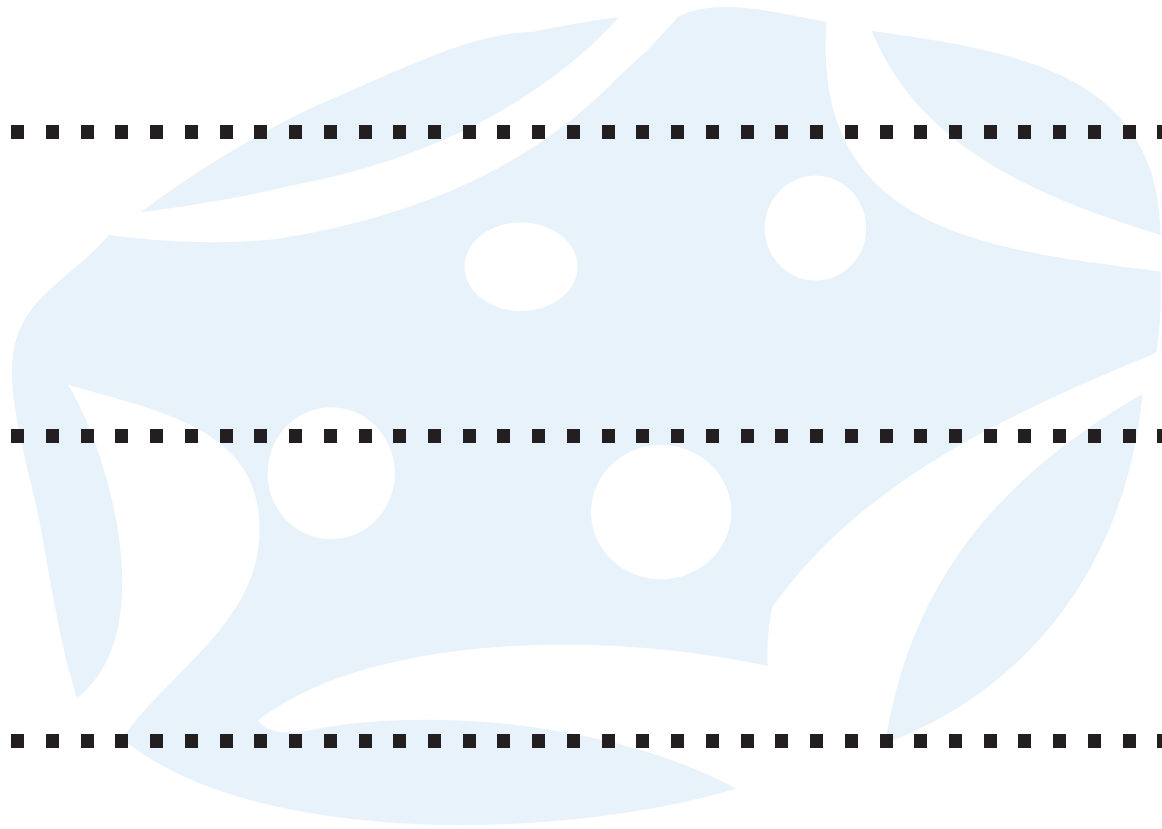
.....

NOTAS



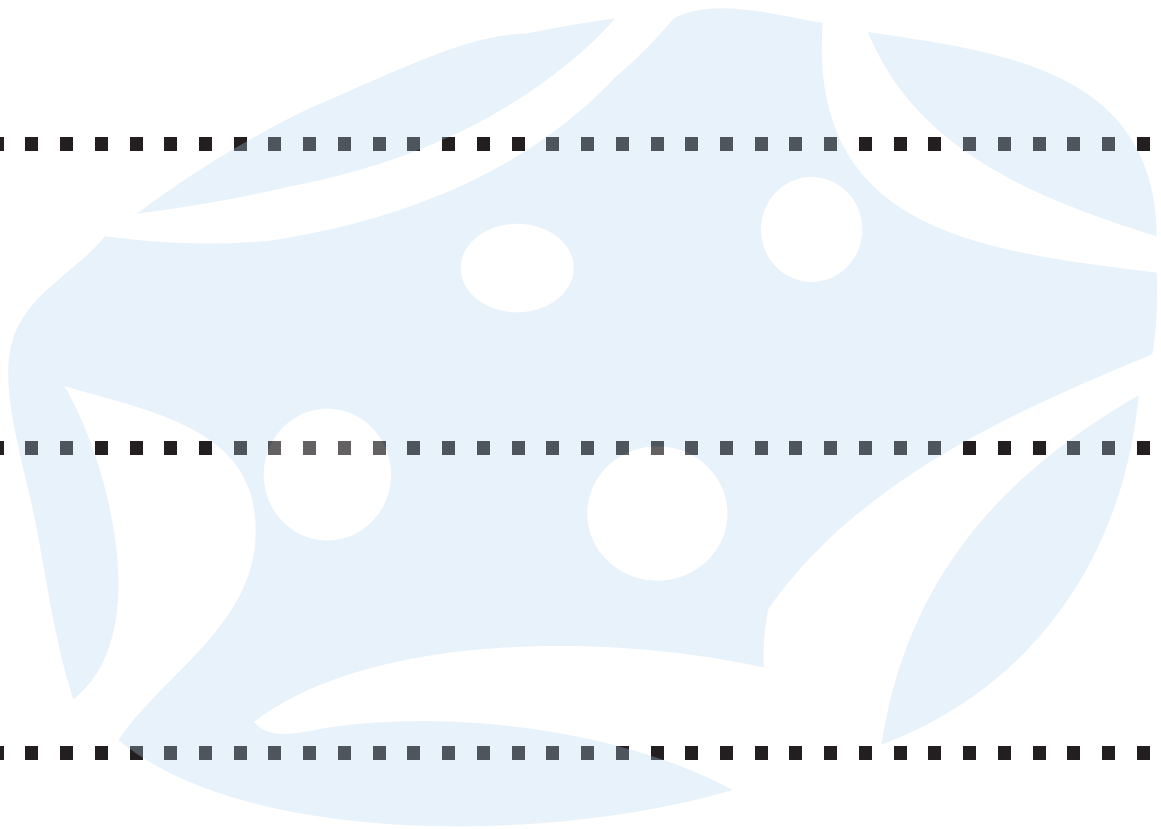
conocer.
para vivir

NOTAS



conocer.
para vivir

NOTAS



conocer.
para vivir

PACIENTE: _____

DERECHOHABIENTE DE: _____

No. DE SEGURIDAD SOCIAL: _____

CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA: _____

ALERGÍAS/ NECESIDADES ESPECIALES: _____

MIS MÉDICOS	CONTACTO
 <p data-bbox="383 1969 1702 2352">conocer. para vivir</p>	

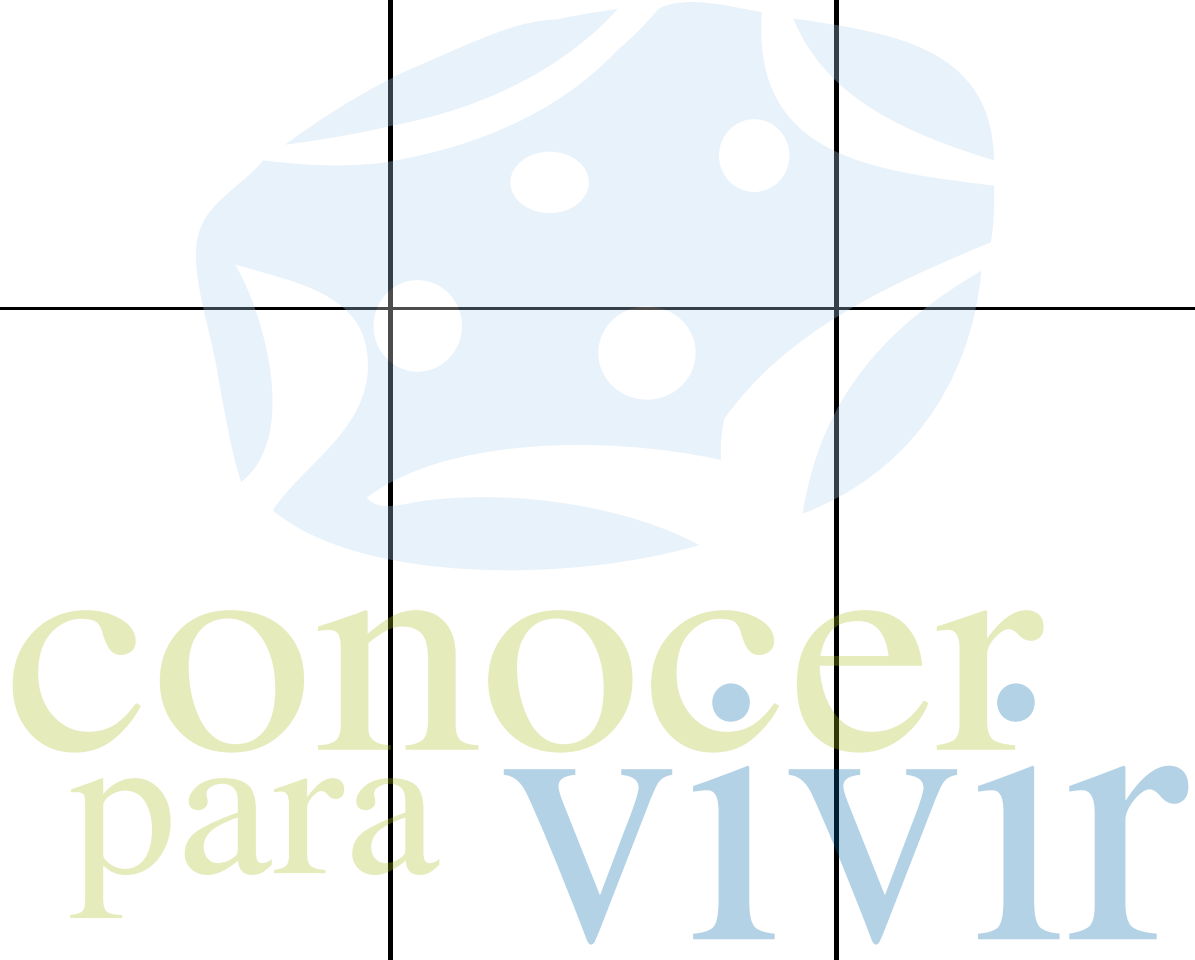
Si percibes cambios en tu cuerpo o síntomas “diferentes”, regístralos y coméntaselos a tu médico en cada una de tus visitas.

.....

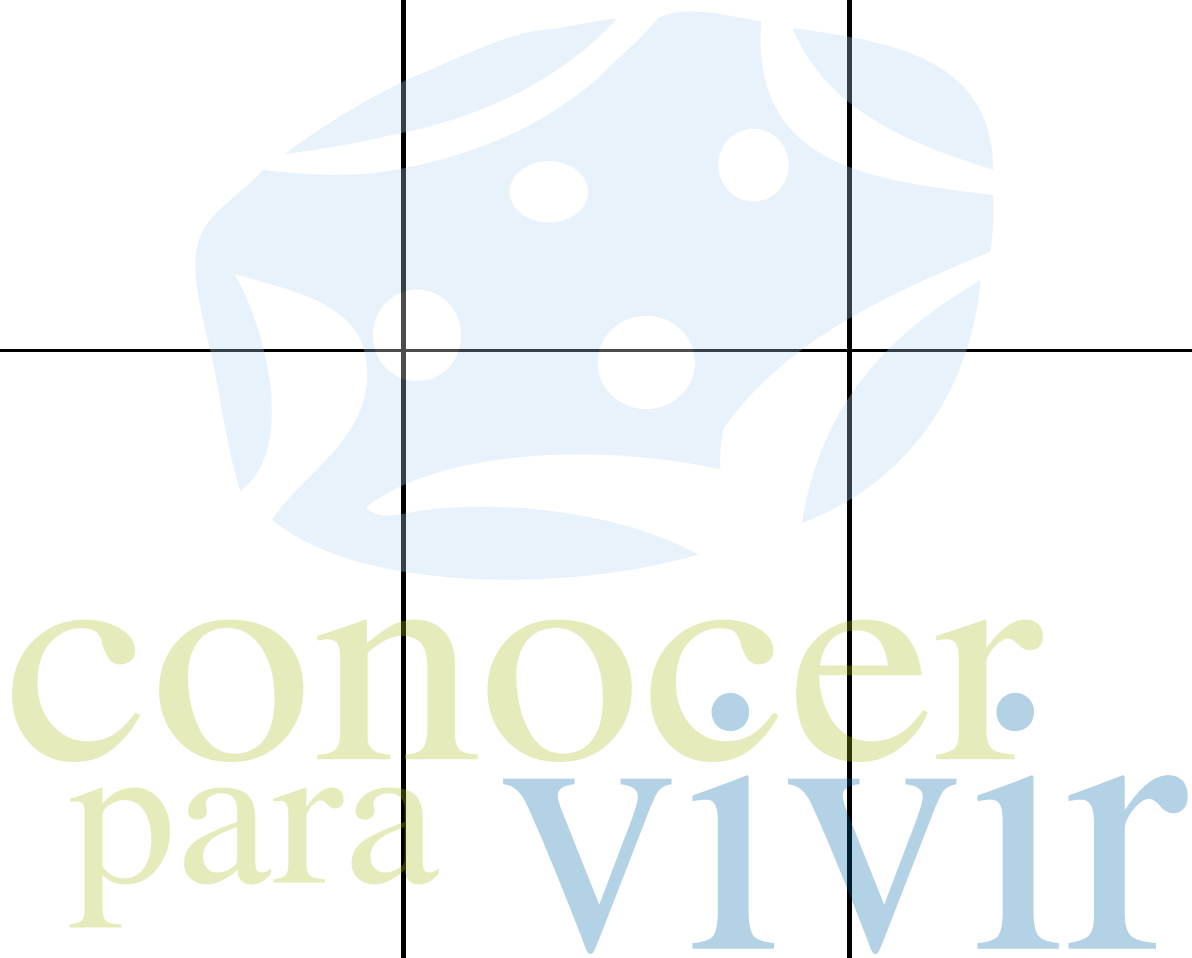
FECHA	CONSULTAS/ ESTUDIOS	MOLESTIAS/ CAMBIOS FÍSICOS

Conocer
para vivir

FECHA	CONSULTAS/ ESTUDIOS	MOLESTIAS/ CAMBIOS FÍSICOS



FECHA	CONSULTAS/ ESTUDIOS	MOLESTIAS/ CAMBIOS FÍSICOS



Albergue Durán

Dirección: Doctor Durán No. 110, Colonia Doctores

Horario: Lunes a viernes / De 7 a 21 horas.

Contacto: 5588 8859

Costo diario: \$30 pesos por adulto (El costo por niño es el mismo, pero sólo si es paciente).

Estancia Temporal para Enfermos de los Estados del ISSSTE

Dirección: Misterios No. 225, Gustavo A. Madero (Pacientes del Centro Médico Nacional "20 de }Noviembre", Hospital Regional "Ignacio Zaragoza", Hospital Regional "1ro de Octubre" y del Hospital General "Adolfo López Mateos").

Horario: Lunes a viernes / De 7 a 20 horas.

Contacto: 5537 9564

Costo diario: \$0.50 centavos (Únicamente paga el familiar).

Por un hogar, A.C.

Contacto: 5604 6051

Albergue para mujeres y niños. También atienden a pacientes referidos por el hospital de Oncología y de Especialidades del C.M.N. Siglo XXI.

Apoyo para desayuno y comida a pacientes foráneos o a su familiar.

Albergue La Esperanza

Dirección: Xonteppec 105 Col. Toriello Guerra, Del. Tlalpan C.P.14050. Esquina con Renato Leduc, frente a Medica Sur.

Horario: Lunes a viernes / De 10 a 14 horas y de 16 a 18 horas.

Teléfono: 5606 8916

Costo por día: \$15.00 pesos

Beneficiarios de hospitales de la zona sur (INCAN, Cardiología, Neurología, INER).

Se requiere previa cita y confirmación de disponibilidad.

Centro de Acompañamiento y Recuperación de Desarrollo Integral A.C. (CARDI)

Dirección: Doctor Lucio No. 244, Col. Doctores, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06720

Teléfono: 5761 4845

Servicios: Estancia de día para tomar alimentos, descansar o lavar la ropa.

Horario: Lunes a viernes/ De 9 a 19:30 horas. Y sábados de 10 a 14 horas.

Beneficiarios: Pacientes y/o familiares del Hospital de Pediatría "Federico Gómez", Centro Médico Nacional Siglo XXI y Hospital General de México.

Información de utilidad

Conocer para Vivir A.C.

Red de apoyo a pacientes con cáncer y sus familiares.

www.conocerparavivir.org.mx

conocerparavivir@yahoo.com.mx

(55) 5658 7705

Unidad Médica de Alta Especialidad Hospital de Oncología, CMN Siglo XXI

Atención a pacientes

(55) 5627 6900 Ext. 21962 (Trabajo Social)

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado

Línea de atención a quejas e información

01800 7104666

Seguro Popular

Línea de afiliación, atención a quejas e información

01 800 717 2583

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (Dirección General de Quejas y Orientación)

5681 8125 Exts. 1127 y 1129

5681 5112 (Atención las 24 horas).

01 800 715 2000

Instituto Nacional de Cancerología (INCAN)

Buzón de quejas al interior el hospital. Si se requiere presentar una queja a la atención recibida, se sugiere presentar un oficio a la Dirección General o presentar una inconformidad ante la CONAMED.

Dirección General: 5628 0400 Ext. 166

Comisión Nacional de Arbitraje Médico Línea de atención a quejas, conciliación, información y apoyo a pacientes, familiares y representantes.

5420 7000

01800 7110658

Especialistas Médicos

Dra. Luz María Monroy Escamilla

Oncóloga Médica adscrita al Centro Médico Nacional "20 de Noviembre" (ISSSTE).

Consulta Particular: 5338 0570 Ext. 2014

Dra. Erika Ruíz-García

Oncóloga Médica adscrita al Instituto Nacional de Cancerología (INCAN).

Consulta Particular: 5264 4356

Dra. Patricia Cortés Esteban

Oncóloga Médica adscrita al Centro Médico Nacional "20 de Noviembre" (ISSSTE).

Consulta Particular: 5601 3248

Dr. Eduardo Malagón

Ginecólogo. Consulta Particular: 5568 7972 y 71

Dr. Luis Humberto Ortega León

Gastroenterólogo. Consulta Particular: 5604 4649

Dr. Viktor Kibanov

Urólogo. Consulta Particular: 5211 6687

Especialistas Médicos

Dr. Daniel García Sánchez

Urólogo. Consulta Particular: 1084 4747 Ext. 7002

Dr. Leonel Fierro Arias

Dermatología, cirugía dermatooncológica y cosmética. Consulta Particular: 5584 2504

Dra. Sandra Martínez Bernal

Anestesióloga y Algóloga* (Médico especialista en el estudio y tratamiento del dolor).

Consulta Particular: 5577 6723

Especialistas Apoyo Emocional

Sandra Tinajero Bustamante

Psicóloga. Consulta Particular: 5672 8697

Angelina Gómez Zarco

Psicóloga, Tanatóloga y Masoterapeuta. Consulta Particular: 044 55 5456 8502

Adriana Monsivais Muñiz

Psicóloga. Consulta Particular: 5037 3421

Especialistas Apoyo Emocional

Denis Hoyos

Psicóloga. Consulta Particular: 5607 5053

Eduardo Araiza Peimbert

Psicóloga. Centro Comunal: 044 555414 3294

Jonathan Moreno Alvarado

Psicólogo. Consulta Particular: 2465 0828

Laura Patricia Montiel Barrera

Psicóloga, especialista en niños y adolescentes.

Consulta Particular: 5584 5344

Mariana Zendejas Villalpando

Psiquiatra y Tanatóloga. Consulta Particular: 044 55 2936 9599

¿Cómo podemos apoyarte?

- Ofreciéndote terapia individual gratuita con psicólogos y tanatólogos.
- Con las sesiones semanales del grupo de autoayuda “Caritina” para pacientes y familiares.
- Tramitando consultas de segunda opinión con oncólogos para resolver tus dudas.
- Ofreciéndote descuentos en laboratorios para la realización de estudios de detección oportuna: Mastografía, Ultrasonido mamario, Antígeno prostático, Papanicolaou, Colposcopia y Prueba de VPH.
- Dándote información verificada sobre distintos tipos de cáncer, tratamientos, derechos de los pacientes y apoyo emocional.

Recuerda que no estás solo, ¡Estamos contigo!

56. 58. 77. 05

www.conocerparavivir.org.mx

EJEMPLAR GRATUITO. ELABORADO POR:



Red de ayuda personas con
cáncer y a sus familiares