



Hablemos sobre la vida con cáncer

Let's Talk About
Living With Cancer

Usted o un ser querido ha recibido diagnóstico de cáncer...

Después de recibir un diagnóstico de cáncer, es normal tener una variedad de sentimientos. Quizá se sienta asustado, preocupado, triste, molesto, ansioso o aislado. Algunas personas sienten que el cuerpo les ha traicionado; otras sienten una pérdida o que ya no tienen control sobre su vida. Y otras consideran que el diagnóstico de cáncer es un momento para luchar y recuperar la salud y recobrar el control de su vida. No hay manera “apropiada” de sentirse. Los sentimientos de cada persona son reales. **El hecho es que hoy en día contamos con mejores medicamentos y nuevos tratamientos que pueden mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer, como también la cantidad de años que la persona vive sin cáncer.** Esto hace posible que las personas lleven una vida plena y productiva.

You or a loved one have been diagnosed with cancer...

When diagnosed with cancer, it is normal to have many feelings. You may be scared, worried, sad, angry, anxious, or isolated. Some feel that their body has betrayed them; others feel a loss or that their life is out of control. Still others see a diagnosis of cancer as a time to fight and get their health and life back. **There is no “right” way to feel. Each person’s feelings are real. What is right is that today we have better medications and new treatments that can improve both the quality of life for people living with cancer, as well as the number of years a person remains cancer free.** This makes it possible for people to live full and productive lives.



¿Qué tipo de inquietudes podría tener después de enterarme de que tengo cáncer y qué puedo hacer al respecto?

Es normal sentirse abrumado por un diagnóstico de cáncer. Enfrentará noticias perturbadoras, términos nuevos y toma de decisiones sobre su tratamiento. Es posible que tenga que lidiar con síntomas y efectos secundarios, luchar con sus propias emociones y espiritualidad y las de su familia, y preocuparse por su situación económica. Las siguientes son algunas sugerencias y respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes.

¿Quiénes serán parte del equipo de servicios de salud?

Es posible que varios proveedores de servicios de salud le brinden atención mientras reciba tratamiento para el cáncer. El equipo puede incluir a los siguientes especialistas, entre otros:

- **Oncólogo:** médico especializado en el tratamiento del cáncer.
- **Auxiliar médico o enfermero de oncología:** un auxiliar médico (physician's assistant o PA por sus siglas en inglés) o enfermero con capacitación especial sobre las necesidades de los pacientes con cáncer.
- **Administrador del caso o intercesor de pacientes:** una persona que les ofrece respaldo a los pacientes con cáncer y sus familiares durante y después de su diagnóstico y tratamiento.
- **Nutricionista:** una persona que asesora a los pacientes sobre su nutrición.

What kinds of concerns could I have after I learn I have cancer and what can I do about them?

It is normal to feel overwhelmed when diagnosed with cancer. You will be dealing with upsetting news, new terms to understand, and making decisions about treatment. You may be coping with symptoms and side effects, dealing with your and your family's emotional and spiritual issues, and worrying about your finances. Below are suggestions and answers to some of the most frequently asked questions.

Who will make up my healthcare team?

There may be a number of health care providers that take care of you while you are being treated for cancer. This team may consist of the following specialists, among others:

- **Oncologist:** a physician that specializes in treating cancer.
- **Oncology Physician Assistant (PA) or Nurse:** a PA or a nurse that is specially trained in the needs of cancer patients.
- **Case manager or patient navigator:** a person that provides support for cancer patients and their families during your diagnosis, treatment, and beyond.
- **Nutritionist:** a person who advises patients on their nutrition.

¿Qué debo hacer después de enterarme de que tengo cáncer?

1. Haga preguntas. No tema hacer preguntas o pedir que se repita la información.
2. Averigüe sobre su diagnóstico y los tratamientos disponibles. Asegúrese de usar fuentes fidedignas. La lista de recursos al final de esta publicación es un buen punto de partida.
3. Decida si va a obtener una segunda opinión.
4. Si necesita un intérprete, pida uno o llévelo consigo.
5. Escriba sus preguntas y llévelas a sus citas.
6. Lleve a un familiar o amigo a sus citas. A menudo es bueno pedirle que tome notas, ya que a veces es difícil recordar todo lo que le dicen. Quizá también se le ocurran otras preguntas y le ayude a recordar todo lo que se trató durante su cita.



What should I do after I learn I have cancer?


1. Ask questions. Do not be afraid to ask questions or for information to be repeated.
2. Learn about your diagnosis and the treatments available. Make sure to use reliable sources. The resource list at the end of this publication is a good place to start.
3. Decide whether or not you should get a second opinion.
4. Ask for an interpreter if you need one, or bring one with you.
5. Write down your questions and bring them to your appointments.
6. Bring a friend or family member with you to appointments. It is often good to have them take notes, as sometimes it is hard to remember everything that you are told. They may also think of other questions to ask and will help you remember all that is discussed during your visit.



¿Qué debo saber sobre el cáncer que tengo?

Debe saber el tipo, grado y etapa de su cáncer, así como la naturaleza del tumor. Esto puede ayudarle a determinar las opciones de tratamiento y la posibilidad de un tratamiento exitoso.

- **Tipo:** el tipo de cáncer que tiene se determina según el órgano y las células en que el cáncer comienza. Cada cáncer tiene diferentes características y opciones de tratamiento, y puede tener un impacto diferente en su salud.
- **Grado:** el grado del cáncer se refiere a qué tan anormales se ven las células del cáncer bajo el microscopio y la rapidez con la que crecen y se propagan.
- **Etapa:** la etapa del cáncer se refiere a cuánto se ha extendido a otras partes de su cuerpo, si este es el caso.
- **Naturaleza del tumor:** Cada cáncer tiene su propia identidad o huella. Nuevas terapias se están desarrollando para aplicarlas a las características del tumor de la persona.




Aprender acerca de su cáncer le puede ayudar a mejorar su posibilidad de un tratamiento exitoso.

What should I learn about my cancer?

You should know the type, grade, and stage of your cancer, as well as the make up of your tumor. They can help determine your treatment options and your chances of a successful treatment.

- **Type:** The type of cancer you have is determined by what organ and what cells it starts in. Each cancer has a unique set of characteristics, treatment options, and can impact your health in different ways.
- **Grade:** Cancer grade refers to how abnormal the cancer cells look under the microscope and how quickly are they likely to grow and spread.
- **Stage:** The stage of the cancer refers to how much it has spread to other parts of your body, if at all.
- **Make up of your tumor:** Each cancer has its own identity, or fingerprint. New therapies are being developed to match the individual characteristics of a person's tumor.



Learning about
your cancer can
help improve your
chances for a
successful treatment.

¿Cómo se trata el cáncer?

Entre los principales tipos de tratamiento para el cáncer se encuentran la quimioterapia, radiación y cirugía. Se usan muchos factores para escoger el tratamiento adecuado para usted. Además del tipo, grado y etapa de su cáncer el proveedor de servicios de salud tendrá en cuenta su salud en general e historia médica. Hable con él o ella sobre sus opciones de tratamiento.

- **Quimioterapia:** se toman medicamentos para detener el crecimiento y la propagación del cáncer. Se puede recibir quimioterapia de muchas maneras: una pastilla, inyección y medicamento inyectado en la vena (intravenoso o IV).
- **Radiación:** usa rayos x de alta intensidad para destruir las células del cáncer y reducir el tamaño de los tumores.
- **Cirugía:** se intenta extraer del cuerpo el cáncer y cualquier tejido afectado.

What is the treatment for cancer?

Some of the main types of cancer treatments include chemotherapy, radiation, and surgery. Many factors are used to select the right treatment for you. In addition to the type, grade, and stage of your cancer, your health care provider will keep in mind your general health and medical history. Discuss your treatment options with your health care provider.

- **Chemotherapy:** uses medications to stop the cancer from growing and spreading. Chemotherapy can be taken in many ways: a pill, a shot, or medicine that goes in with a needle through your vein (intravenous or IV).
- **Radiation therapy:** uses high energy x-rays to destroy the cancer cells and shrink tumors.
- **Surgery:** attempts to remove cancer from the body and any affected tissue.




¿Qué otros servicios pueden haber disponibles?

- **Ayuda con nutrición:** su cáncer y tratamiento pueden afectar lo que puede y quiere comer. Los proveedores de servicios de salud o nutricionistas ayudan a los pacientes a encontrar alimentos que pueden comer para mantener una dieta sana.
- **Fisioterapia:** un fisioterapeuta colabora con los pacientes para crear un régimen individualizado de ejercicio. La fisioterapia se puede usar para contrarrestar algunos de los efectos secundarios de los tratamientos para el cáncer.
- **Apoyo emocional:** esto incluye asesoría personal, grupos de apoyo, seminarios, talleres o asesoría espiritual. Averigüe con su proveedor de servicios de salud o administrador del caso sobre servicios de apoyo en su comunidad. También considere los programas comunitarios dedicados a otros aspectos importantes, como los seminarios de ayuda económica.
- **Terapias complementarias y alternativas:** incluyen masajes, meditación, yoga y suplementos herbales. Estas terapias se pueden usar para disminuir el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor. Asegúrese de informar a su proveedor de servicios de salud sobre todas las terapias que esté usando.

Afrontar sus necesidades físicas, emocionales y espirituales mejora su calidad de vida en general.

What additional services may be available?

- **Nutritional support:** Your cancer and its treatment may affect what you can and want to eat. Health care providers or nutritionists work with patients to find foods they can eat to maintain a healthy diet.
- **Physical therapy:** A physical therapist works with patients to create an individualized exercise program. Physical therapy may be used to counter some of the side effects of the cancer treatments.
- **Emotional support:** This includes one-to-one counseling, peer counseling, support groups, seminars, workshops, or spiritual counseling. Ask your health care provider or case manager about support services in your community. Also, consider community programs that discuss other important issues such as financial assistance seminars.
- **Complementary and alternative therapies:** These include massage, meditation, yoga, and herbal supplements. These therapies can be used to decrease stress, anxiety, depression, and pain. Make sure to inform your health care provider of all therapies you are using.



Dealing with your physical, emotional, and spiritual needs improves your overall quality of life.

¿Tienen efectos secundarios los tratamientos para el cáncer?

Como ocurre con cualquier tratamiento, es posible que a menudo sufra efectos secundarios del tratamiento del cáncer. Se han desarrollado tratamientos para evitar o disminuir, en la medida posible, estos efectos secundarios. Pregúntele a su proveedor de servicios de salud sobre los posibles efectos secundarios y las maneras de controlarlos o minimizarlos.

¿Qué es el seguimiento?

El seguimiento es la atención que recibe después de concluir el tratamiento para el cáncer. Su proveedor de servicios de salud quizá le sugiera que continúe haciéndose chequeos con frecuencia. Además, algunos de los tratamientos para el cáncer pueden tener efectos secundarios que no se presentan hasta mucho después (efectos tardíos) o tardan un tiempo en desaparecer después de terminar el tratamiento. Hable con sus proveedores de servicios de salud para planear sus citas de seguimiento con ellos. Quizá también desee continuar recibiendo algún tipo de apoyo emocional después de concluir el tratamiento.

Do cancer treatments have side effects?

As with any treatment, many times you may experience side effects from the treatment of your cancer. Treatments have been developed to prevent or lessen these side effects as much as possible. Ask your health care provider about what side effects you can expect, and ways to control or minimize them.

What is follow-up care?

Follow-up care is the care you receive after you have finished treating the cancer. Your health care provider may suggest you continue to be monitored on a regular basis. Also, some of the treatments for cancer may have side effects that either do not appear until much later (late effects), or take a while to go away after the treatment is over. Talk to your health care providers to plan your follow-up visits with them. You may also want to continue with some of the emotional support after you have finished treatment.



¿Qué debo saber sobre los medicamentos que tomo?

1. ¿Cómo se llaman los medicamentos?
2. ¿Por qué estoy tomando este medicamento?
3. ¿Qué cantidad de medicamento contiene cada píldora y cuántas debo tomar cada vez (dosis)?
4. ¿Cada cuánto debo tomarlo?
5. ¿Debo tomar este medicamento con o sin alimentos?
6. ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis?
7. ¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios comunes?
 - ¿Cómo se pueden minimizar?
8. ¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios más graves?
 - ¿Qué debo hacer si se presenta cualquiera de ellos?



What should I know about the medications I take?

1. What is the name of the medication?
2. Why am I taking this medication?
3. How much medication is in each pill and how many pills should I take at a time (dose)?
4. How often should I take it?
5. Should I take this medication with or without food?
6. What should I do if I miss a dose?
7. What are some of the common side effects?
 - How can I minimize them?
8. What are some of the more serious side effects?
 - What should I do if I develop any of them?



¿Qué debo hacer para mantenerme saludable?

- **Pida sus récords.** Pida una copia de su historia médica o un resumen escrito del diagnóstico, exámenes procedimientos y tratamientos recibidos. Éste también debe incluir sus medicamentos, ciclos de quimioterapia, cantidad de radiación, informe del patólogo, etc. Esto es particularmente importante si está recibiendo atención de varios proveedores de servicios de salud o si se muda o cambia de proveedor. Pida una copia de sus imágenes en un CD.
- **Haga citas de seguimiento.** Formule un plan para chequeos frecuentes con sus proveedores de servicios de salud para mantenerse al tanto de su progreso.
- **Aprenda sobre los efectos secundarios.** Esté consciente de los efectos secundarios y tardíos de los tratamientos para el cáncer y hable con sus proveedores de servicios de salud sobre lo que debe hacer al respecto.
- **Informe a su proveedor de servicios de salud.** Asegúrese de que sus proveedores de servicios de salud estén al tanto de otras enfermedades que pueda tener y todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo suplementos vitamínicos, medicamentos de venta sin receta, hierbas y otros remedios naturales o tradicionales.
- **Coma saludablemente.** Coma una dieta balanceada, rica en frutas y vegetales frescos, y evite los alimentos procesados.
- **Haga ejercicio.** Permanezca activo y dese tiempo todos los días para algún tipo de actividad física, si puede realizarla. Lo ideal es treinta minutos de ejercicio casi todos los días.
- **Limite el consumo de alcohol.** Hable con su proveedor de servicios de salud para determinar si es seguro y en qué cantidad se puede consumir bebidas alcohólicas.
- **No fume.** No fume ni consuma productos del tabaco. No permita que otros fumen cerca de usted.

What should I do to remain healthy?

- **Ask for medical records.** Ask for a copy of your medical records, or a written summary including the diagnosis, exams, procedures, and treatments received. It should also include your medications, rounds of chemotherapy, amount of radiation, pathology report, etc. This is especially important when you have many health care providers treating you, or if you move or change health care providers. Ask for a copy of your images on a CD.
- **Schedule follow-up visits.** Make a plan to have regular follow-up visits with your health care providers to monitor your progress.
- **Be aware of side effects.** Be aware of the possible side and late effects from the cancer treatments and discuss what to do about them with your health care providers.
- **Keep your health care provider informed.** Make sure your health care providers are aware of other conditions you may have and all medications you are taking, including supplements, over-the-counter medications, herbs, and other natural or traditional remedies.
- **Eat healthy.** Eat a healthy well-balanced diet rich in fresh fruits and vegetables, and avoid processed foods.
- **Stay active.** Stay active by making time for some form of physical activity in your day if you are able. Thirty minutes of exercise most days of the week is ideal.
- **Limit alcohol.** Talk to your health care provider to determine if it is safe for you to drink alcohol and how much you can safely consume.
- **Do not smoke.** Do not smoke or use any tobacco products. Ask others to not smoke around you.

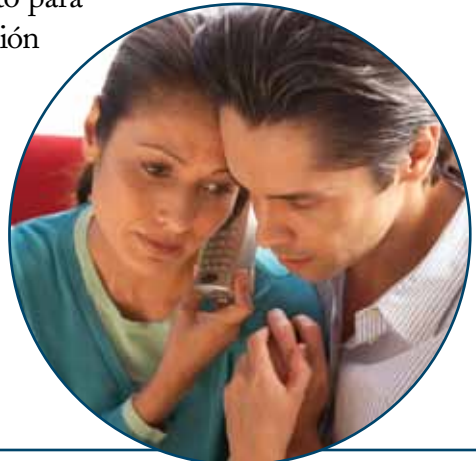
¿Qué números de teléfono importantes necesito?

1. El de su proveedor de servicios de salud o clínica y el de cada miembro de su equipo de atención médica.
2. El del servicio de guardia de sus proveedores de servicios de salud si necesita comunicarse con ellos fuera de las horas de consulta (si no es el mismo mencionado anteriormente).
3. El del administrador de su caso o intercesor de paciente.
4. El 911 o número de emergencia de su localidad.
5. El de información sobre envenenamiento 1-800-222-1222 (Asociación Americana de Centros para el Control de Envenenamiento).
6. El de su farmacia local.

¿Qué significa ser sobreviviente del cáncer?

Los sobrevivientes del cáncer son las personas que han recibido un diagnóstico de cáncer, como también sus familiares, amigos y personas encargadas de su cuidado que también han sido afectados por el diagnóstico.

Los sobrevivientes del cáncer son las personas con cáncer, que están recibiendo tratamiento para el cáncer o con cáncer en remisión o incurable.



What important telephone numbers do I need?

1. Your health care provider or clinic and each member of your health care team.
2. The health care provider on-call service when you need to reach them outside of normal business hours (if different from that above).
3. Your case manager or patient navigator.
4. 911 or emergency number in your area.
5. Poison control 1-800-222-1222 (American Association of Poison Control Centers).
6. Your local pharmacy.

What does it mean to be a cancer survivor?

A cancer survivor is a person who has been diagnosed with cancer, as well as their family members, friends, and caregivers who are also affected by the diagnosis. A cancer survivor is someone who has cancer, whose cancer is being treated, whose cancer is in remission, or whose cancer cannot be cured.



¿Dónde puedo encontrar más información y apoyo?

Su proveedor de servicios de salud y clínicas locales son buenos puntos de partida para buscar información y apoyo. Estos pueden responder sus preguntas y resolver sus inquietudes, como también darle publicaciones sobre el cáncer y otros temas relacionados con la enfermedad. Es posible que también conozcan organizaciones o grupos de apoyo en su zona donde puede encontrar más información. Estas agencias prestan apoyo de muchas maneras, y es posible que necesite diferentes tipos de apoyo dependiendo de su situación. Quizá usted necesite apoyo espiritual, financiero, o de otras personas con cáncer, o una combinación de muchos de estos.

La siguiente es una lista de organizaciones confiables que ofrecen información bilingüe (inglés y español) a las personas que viven con cáncer y a sus familias. Estas organizaciones también proporcionan información sobre la sobrevivencia y los diversos tipos de apoyo y recursos para ayudar a las familias a afrontar mejor los muchos desafíos que se pueden presentar después del diagnóstico.



Where can I find more information and support?

Your health care provider and local clinics are good places to start looking for information and support. They can answer many questions and concerns, as well as give you publications about cancer and other topics related to it. They may also know of organizations and support groups in your area where you can find more information. Support comes in many forms and you may need different types of support depending on your situation. You may be seeking spiritual, financial, informational, or peer support, or a combination of many of these areas.

The following is a list of reliable organizations that offer bilingual (English and Spanish) information for people living with cancer and their families. These organizations also provide information on survivorship and various types of support and resources to help families better cope with the many challenges after diagnosis.



AGENCIAS QUE OFRECEN INFORMACIÓN	INFORMACIÓN SOBRE			
	Servicios médicos	Ayuda económica	Grupos de apoyo	Otros recursos
Su Familia: Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645) Sufamilia@hispanichealth.org www.hispanichealth.org	X			X
Centros para Control y Prevención de Enfermedades 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) www.cdc.gov/cancer	X			
Instituto Nacional del Cáncer 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) www.cancer.gov		X		X
Sociedad Americana Contra el Cáncer 1-800-ACS-2345 www.cancer.org		X		X
Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica 1-888-651-3038 www.cancer.net	X	X		X

Continúa en la página siguiente

AGENCIES OFFERING INFORMATION	INFORMATION ABOUT			
	Health care services	Financial support	Peer support groups	Other resources
Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645) Sufamilia@hispanichealth.org www.hispanichealth.org	X			X
Center for Disease Control and Prevention (CDC) 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) www.cdc.gov/cancer	X			
National Cancer Institute (NCI) 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) www.cancer.gov		X		X
American Cancer Society (ACS) 1-800-ACS-2345 www.cancer.org		X		X
American Society of Clinical Oncologists (ASCO) 1-888-651-3038 www.cancer.net	X	X		X

Continued on next page

AGENCIAS QUE OFRECEN INFORMACIÓN	INFORMACIÓN SOBRE			
	Servicios médicos	Ayuda económica	Grupos de apoyo	Otros recursos
National Coalition for Cancer Survivorship 1-877-NCCS-YES (622-7937) info@canceradvocacy.org www.canceradvocacy.org				X
Fundación Lance Armstrong 1-866-673-7205 www.livestrongespanol.org		X		X
Fundación Defensora del Paciente 1-800-532-5274 help@patientadvocate.org www.patientadvocate.org		X	X	
The Wellness Community 1-888-793-WELL (1-888-793-9355) help@cancersupportcommunity.org www.thewellnesscommunity.org	X	X		X
SuperSibs! 1-866-444-SIBS (1-866-444-7427) info@supersibs.org www.supersibs.org		X	X	X

AGENCIES OFFERING INFORMATION	INFORMATION ABOUT			
	Health care services	Financial support	Peer support groups	Other resources
National Coalition for Cancer Survivorship 1-877-NCCS-YES (622-7937) info@canceradvocacy.org www.canceradvocacy.org				X
Lance Armstrong Foundation 1-866-673-7205 www.livestrong.org		X		X
Patient Advocate Foundation (PAF) 1-800-532-5274 help@patientadvocate.org www.patientadvocate.org		X	X	
The Wellness Community 1-888-793-WELL (1-888-793-9355) help@cancersupportcommunity.org www.thewellnesscommunity.org	X	X		X
SuperSibs! 1-866-444-SIBS (1-866-444-7427) info@supersibs.org www.supersibs.org		X	X	X

LOCAL COMMUNITY AGENCY CONTACT INFORMATION

Esta hoja informativa fue apoyada por la subvención 1U50DP001678-03 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Su contenido es la responsabilidad de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos y no necesariamente representa la posición oficial de los CDC.

This publication was made possible by a grant (1U50DP001678-03) from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the National Alliance for Hispanic Health and do not necessarily represent the official views of the CDC.

Hablemos del cáncer

Let's Talk About Cancer



1501 16th Street, NW • Washington, DC 20036-1401

1-866- SU FAMILIA (1-866-783-2645)

www.hispanichealth.org

January 2011