

- Clone content (/node/52/clone/confirm)

Solicitar este Ebook (#)

## Resumen



La **Guía de aprendizaje para supervivientes de cáncer pediátrico** está diseñada para ayudar a brindarles apoyo a los pacientes y a sus familias al enfrentarse a los desafíos del proceso del cáncer.

Se trata de una guía interactiva que sirve como recurso motivado por la creatividad, y está desarrollada para brindar apoyo, educar y facultar tanto a los pacientes como a los cuidadores.

Estas son algunas de las maneras en las que se puede utilizar esta guía como recurso continuo:

- El segmento **Post Tratamiento** cuenta con la participación de Jane Arboleda, ARNP, la Dra. Allie Garcia- Serra, Alicia De Pazos, R.N., Joann Santiago Charles, fisióloga del ejercicio especializada en oncología y Karla Otero, R.D. Este es el segmento en el que.
- El segmento **Los Primeros 5 Años** cuenta con la participación de Alicia De Pazos, R.N., Karla Otero, R.D. y Joann Santiago Charles, fisióloga del ejercicio especializada en oncología. Este es el segmento en el que querrás centrarte durante los primeros 5 años de supervivencia.
- El segmento **Supervivencia a Largo Plazo** cuenta con la participación de Jane Arboleda, ARNP, Alicia De Pazos, R.N. y Mari Lourdes Garcia-Martinez, trabajadora social especializada en oncología. Este es el segmento en el que querrás centrarte al pasar de la atención pediátrica a la adolescente y la adulta, y planificar el bienestar a largo plazo.

Le sugerimos que traiga su libro electrónico de esta guía a reuniones con **Profesionales de la Salud**. Puede obtener el libro electrónico del botón "**Solicitar Ebook de esta guía**" arriba y luego podrá utilizarlo en su teléfono, tablet, computadora o imprimirlo en papel.

## Presentación de la Dra. Garcia-Serra



**Allie Garcia-Serra, M.D.**

La **Dra. García-Serra** está certificada en radiocirugía con acelerador lineal (LINAC), tratamiento con MammoSite, medicina hiperbárica y tecnología CyberKnife. Le gusta estar al aire libre, navegar y viajar. Lo que más le apasiona aparte de la medicina es practicar y enseñar yoga vinyasa.

*"Mi nombre es **Doctora Allie García-Serra**. Yo soy médico oncólogo de radiación. Los efectos de la radiación son muy diversos. Después de haber recibido radiación puede que haya algunos efectos de largo término, dependiendo en la parte del cuerpo donde se enfocó el tratamiento."*

## Presentación de la Alicia De Pazos, R.N.



**Alicia De Pazos, R.N.**

**Alicia De Pazos** ha trabajado como enfermera de oncología/hematología pediátrica por más de 30 años. Obtuvo su título de enfermera en la Escuela de Enfermería del Hospital Jackson Memorial (Jackson Memorial Hospital School of Nursing), en Miami, Fla., y se certificó en Enfermería oncológica y hematológica en 1992. Conserva ese certificado desde entonces. Alicia empezó a trabajar con el Dr. Doured Daghistani, quien actualmente es el director médico de oncología pediátrica de Miami Cancer Institute, en 1996, y luego inició su carrera en Baptist Health South Florida en 2014.

Tiene un profundo conocimiento de su especialidad y le encanta cuidar y ayudar a educar a los pacientes y a las familias que encuentra en su trabajo día a día.

*"Mi nombre es **Alicia De Pazos**. Mi trabajo en el **Miami Cancer Institute** es que soy la enfermera que trabaja con los niños y adolescentes con cáncer. Estamos muy felices de este logro y esperamos que siempre nos podamos seguir viendo para ver cómo se desarrolla su hijo."*

## Presentación de la Jane Arboleda , ARNP



Jane Arboleda , ARNP

**Jane Arboleda , ARNP**, es el especialista médico de la enfermera en Miami, Florida. Se graduó en 2009, con más de 7 años de experiencias diversas, especialmente en médico de la enfermera. Afiliados con ella muchos hospitales, incluyendo la Universidad de Miami Hospital y clínicas y el Hospital Bautista del Sur de la Florida.

**Jane Arboleda , ARNP**, *"Mi nombre es Jane Arboleda. Soy enfermera especialista y soy supervisora de supervivencia y apoyos para pacientes de cáncer. Mi trabajo es ayudarte para poder llegar a tus nuevos logros, tus metas y tus sueños."*

## Presentación de la Karla Otero, R.D.



Karla Otero, R.D.

**Karla Otero** lleva trabajando 16 años en Baptist Health South Florida en las áreas de nutrición clínica, asesoramiento en nutrición para pacientes ambulatorios y educación sobre la diabetes. En los últimos 9 años, ha centrado sus esfuerzos en la nutrición oncológica, más recientemente como supervisora de servicios de nutrición clínica en el Departamento de Radiación Oncológica de Miami Cancer Institute. Karla obtuvo su licenciatura en Dietética y Nutrición en Florida International University (Universidad Internacional de Florida), en donde se encuentra completando su maestría en la misma especialidad. Karla es dietista-nutricionista certificada (RDN) por la Comisión de Registro Dietético (Commission on Dietetic Registration) y la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

Es educadora de diabetes certificada por el Consejo Nacional de Certificación de Educadores en Diabetes (National Certification Board of Diabetes Educators) y especialista en nutrición oncológica certificada por la Comisión de Registro de Dietética (Commission on Dietetic Registration). Karla ha participado en numerosos programas comunitarios en todo Florida del Sur para ayudar a promover hábitos alimentarios saludables y la prevención de enfermedades, y ha sido entrevistada en televisión, radio y medios de prensa locales acerca de temas similares. Elabora materiales educativos de forma activa para ayudar a los clientes a aumentar sus conocimientos acerca de la nutrición, la salud en general y el manejo de los síntomas relacionados con su enfermedad.

## Presentación de la Joann Santiago Charles, Fisióloga del Ejercicio



Joann Santiago Charles

**Joann Santiago Charles** se unió a Miami Cancer Institute de Baptist Health South Florida en 2016 como fisióloga del ejercicio especializada en oncología en el Departamento de Servicios de Apoyo a Pacientes con Cáncer del instituto. Joann es Licenciada en Ciencias del Ejercicio y está completando una maestría en Ciencias del Ejercicio y Promoción de la Salud con especialización en Ciencias de la Rehabilitación que obtendrá en 2017.

*"Mi nombre es Joann Santiago y yo soy una fisiologista de ejercicios de oncología. Y yo trabajo con los servicios que apoyan los pacientes que tienen cáncer. También yo trabajo en el programa de sobrevivientes, entonces la meta es tratar de ayudar a los pacientes después del tratamiento a incorporar el ejercicio en cada día de su vida. Puedes optimizar tu nueva normalidad haciendo ejercicio, comiendo una dieta saludable, tomando agua, durmiendo suficientes horas durante la noche y también haciendo algo para controlar el estrés."*

Es entrenadora de ejercicio especializada en cáncer certificada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine, ACSM) y la Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society) y fisióloga del ejercicio clínico certificada por ACSM con credencial de Exercise is Medicine nivel 3. Joann es especialista en ejercicio correctivo certificada por la Academia Nacional de Medicina del Deporte (National Academy of Sports Medicine), y desde diciembre del 2006 también es instructora de yoga certificada por Yoga Alliance.

## Presentación de la Mari Lourdes Garcia-Martinez, Trabajadora Social Pediátrica



**Mari Lourdes Garcia-Martinez**

*"Hola, Soy **Mari Lourdes García Martínez**. Soy una trabajadora social que trabaja con niños y adolescentes que han sido diagnosticados con cáncer."*

**Mari Lourdes Garcia-Martinez** es una trabajadora social clínica con más de 12 años de experiencia en trabajo social clínico en oncología, asesoramiento familiar e individual, apoyo a la comunidad y educación. Se unió a Miami Cancer Institute recientemente y ha trabajado en Baptist Health South Florida en los últimos 10 años para proporcionarles a nuestros pacientes más jóvenes y sus familias el apoyo psicosocial y emocional, los servicios terapéuticos, la orientación sobre supervivencia y la asistencia comunitaria/financiera que necesitan para atravesar el proceso del cáncer.

A lo largo de su carrera, Mari Lourdes ha trabajado brindando asistencia psicoterapéutica a niños con retrasos de desarrollo. Desarrolló un programa de madres e hijos para víctimas del abuso de sustancias y ha prestado asistencia y apoyo de forma extensiva a pacientes de centros de cuidados paliativos y sus seres queridos. Mari Lourdes obtuvo su licenciatura en Trabajo Social con Psicología como segunda especialización en Florida International University (Universidad Internacional de Florida), donde también obtuvo su maestría en Trabajo Social graduándose con honores en 2004.



## Post Tratamiento



### ¿Lo qué se Entiende por "Nueva Normalidad"?

La nueva normalidad refiere a cuando la familia y el paciente regresan a una vida normal, rutinas normales, pero viven con mucha incertidumbre de que el cáncer regresará. Puedes optimizar tu nueva normalidad haciendo ejercicio, comiendo una dieta saludable, tomando agua, durmiendo suficientes horas durante la noche y también haciendo algo para controlar el estrés.

Los pacientes encuentran su nueva definición de "normal" al aprender las capacidades de su cuerpo:

- Cuando sales a caminar, ¿cuánto puedes caminar?
- ¿Puedes caminar un poco más al día siguiente?
- ¿Duele? ¿Qué es lo que duele?
- ¿Puedes correr? ¿Puedes correr un cuarto de milla? ¿Una milla?

Encontrar tu nueva definición de "normal" no es algo que vaya a suceder de inmediato. Es un proceso. Un proceso que implica que te pongas en contacto con tu cuerpo, comprendas qué puedes hacer y siempre te esfuerces un poco más, porque cuanto más lejos estés de tu tratamiento activo, más podrás mejorar.



El **Resumen del Tratamiento** es muy importante para el paciente y la familia porque incluye el tratamiento que recibió durante el tratamiento de cáncer, que puede ser la quimioterapia, radiación, cirugía. También da el informe de qué es lo que vamos hacer ahora que terminó el tratamiento, que puede ser laboratorios, cuándo es que va a necesitar ver al médico primario suyo, el oncólogo, otros especialistas. También imágenes que requiere después, que vamos a vigilar para que no tenga otra recurrencia. También vamos a darle un plan, un resumen para ayudarle que no vaya a tener otros cánceres en el futuro y es todo muy comprensivo.



Cada resumen de cada tratamiento es único, porque cada paciente es diferente. Cada paciente recibe un tratamiento y dependiendo ese tratamiento es el seguimiento que tenemos que hacer para los pacientes, especialmente los niños, que pueden tener efectos secundarios a largo plazo. Las guías nacionales ayudan a sus médicos que le están tratando para su tratamiento oncológico para tener un estandarecimiento, un resumen, de su plan de tratamiento.

El **Resumen de fin de tratamiento** contendrá el nombre de tu médico y la institución en la que te trataste, tu diagnóstico de cáncer y el tratamiento que recibiste (incluidas las cirugías y los tratamientos de quimioterapia y radiación). Puede incluir todas tus preocupaciones médicas frecuentes, así como también la supervisión o el seguimiento continuos. Es muy importante que sepas los detalles de tu cáncer y su tratamiento para que el próximo médico que te atienda cuente con información acerca de posibles análisis y síntomas futuros de los que debería estar al tanto.

### EJEMPLO DE UN RESUMEN DE FIN DE TRATAMIENTO

Descripción	Treatment Information			
	Name	Start date	End date	Stop date
Chemotherapy	Docetaxel	01/15/12	02/15/12	02/15/12
Radiation	External beam	03/01/12	03/31/12	03/31/12
Surgery	Orchiectomy	04/01/12	04/01/12	04/01/12
Immunotherapy	None	None	None	None
Targeted therapy	None	None	None	None
Other	None	None	None	None

Las directrices nacionales para un Resumen de fin de tratamiento las han publicado el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), el Grupo Oncológico Infantil (Children's Oncology Group), la Sociedad Americana de Oncología Clínica (American Society of Clinical Oncology), la Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society), Cancer.net y otras organizaciones reconocidas. Es muy importante que te asegures de buscar estas directrices, usando organizaciones reconocidas como fuente, y que si tienes preguntas, las discutas con tu médico.

**Para obtener más información:**

- Cuidados de seguimiento después del tratamiento del **cáncer** (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/cuidados-de-seguimiento/hoja-informativa-cuidados-de-seguimiento>)

**¿Qué es una "Dosis Acumulativa" y Cómo Puede Afectar mi Salud en el Futuro?**

**Dosis acumulada** se refiere a la dosis total de agentes de quimioterapia específicos que has recibido desde el comienzo hasta el final de tu tratamiento. En general, cuanto más elevada es la dosis acumulada, mayor es la posibilidad de desarrollar ciertos efectos secundarios. Por ejemplo, un agente de quimioterapia conocido como antraciclinas puede ocasionar problemas cardíacos. Cuanto más elevada sea la dosis de este medicamento, mayores oson las psibilidades de desarrollar problemas de la función cardíaca.



**Para obtener más información:**

- La radioterapia y usted: Apoyo para las personas con **cáncer** (<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/radioterapia-y-usted>)
- Efectos tardíos del tratamiento anticanceroso en la niñez (<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/infantil/efectos-tardios-pro-pdq>)
- Problemas cardíacos después del tratamiento (<https://childrenscologygroup.org/index.php/organs/heartproblems>)

Es importante que sepas la dosis y la ubicación de la radiación, ya que los posibles efectos que se pueden desarrollar dependen de la zona irradiada. Por ejemplo, si una persona recibe radiación en el cerebro, podría desarrollar problemas de aprendizaje o podría haber una pequeña posibilidad de que desarrolle un tipo distinto de cáncer en el futuro.



Tu **"Resumen de fin de Tratamiento"** debe ser un documento que conserves de por vida. Lo ideal sería que recibas varias copias del documento, y te recomendamos que las escanees y las conserves en formato electrónico. Debe convertirse en parte de tu historia clínica permanente, y todos los médicos que te atiendan a lo largo de tu vida deben recibir una copia.



Establecer metas de bienestar siempre es una excelente idea para los supervivientes. El Resumen de fin de tratamiento proporciona una lista de los posibles efectos secundarios y complicaciones que podrías desarrollar. También incluye recomendaciones para tu supervisión adecuada. Como paciente, es buena idea que te asegures de haber superado cualquier efecto secundario que hayas tenido en el transcurso del tratamiento. Si los efectos secundarios persisten, puedes establecer metas que te ayuden a superarlos. Asegurar tu bienestar mediante una dieta saludable, la actividad física y evitar el tabaco son conductas que te pueden ayudar a reducir los riesgos y mejorar tu salud en el futuro.

**La Curación de los Efectos del Tratamiento**

**Los Efectos Secundarios que Pueden Seguir a la Radiación**



**Dra. García-Serra**, "Los efectos de la radiación son muy diversos. La radiación afecta solamente el órgano donde el tratamiento está enfocado. Por ejemplo, si estamos tratando la cabeza y el cuello, ciertos efectos secundarios que serían posible serían como dificultad al tragar, dolor al tragar, cambios de sabor o cambios de la saliva. Con los avances de los tratamientos, hoy en día, podemos reducir los chances de estos efectos secundarios."

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
**DESPUÉS DEL TRATAMIENTO**  
 Parte 3: La curación de los efectos del tratamiento  
 Presentado: Alita García-Serra, M.D., Jane Arshoff, APRN, Alicia De Pazos, RN, Karla Olivo, PhD & Joann Santiago Charney

(<https://vimeo.com/186294945>)

Los efectos secundarios dependen de la región del cuerpo que se trate. Para algunos pacientes con tumores ubicados en la cabeza y el cuello, los efectos secundarios que podrían desarrollar comprenden: pérdida del cabello, dificultad para tragar y pérdida de peso dado que no pueden comer bien. Los pacientes que reciben tratamiento por tumores en el tórax, el pecho, el abdomen o la pelvis a veces pueden experimentar fatiga, dificultad

para comer y problemas del funcionamiento intestinal.

Es muy común tener rigidez y debilidad con los tratamientos para cáncer. Tenemos en Miami Cancer Institute terapeutas físicos que ayudan con esa rigidez y también para cualquier tipo de debilidad que tenga.

**Para obtener más información:**

- Radioterapia (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/tipos/radioterapia>)
- Consejos para pacientes que reciben radioterapia (<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/efectos-secundarios-radioterapia>)

**Chemo Braines**

La frase **Chemo braines** algo que es muy común, que ocurre cuando los pacientes están recibiendo y están bajo tratamiento de quimioterapia. Es algo que ocurre durante y también permanece, a veces, después. Porque es algo que le va a afectar la concentración y también la atención, es algo que le podemos ayudar en Miami Cancer Institute con especialistas y también, hay veces, con medicamentos. Si está teniendo manifestaciones de Chemo braines podemos ayudar con programas electrónicos de computación que ayudan con la concentración y atención.



**Para obtener más información:**

- Chemo Brain (<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/chemotherapyeffects/chemo-brain>) ES (<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/chemotherapyeffects/chemo-brain>)
- Una visión general de la disfunción cognitiva relacionada con la quimioterapia (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25224480>)

**La Imagen de Cuerpo Después del Tratamiento**



Fotografía: CDC/Amanda Mills

Sobre la ganancia de peso es algo muy normal que puede pasar durante el tratamiento, inclusive que permanezca un poco después. En Miami Cancer Institute le vamos a ayudar dándole un especialista para que le ayude con la dieta que es una nutricionista, también un especialista de ejercicio y también otras guías para ayudarle a hacer esos cambios de vida.

**Para obtener más información:**

- Ganancia de peso o pérdida de peso (<https://childrencyologygroup.org/index.php/weightgainorweightloss>)
- Una nueva normalidad (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/nueva-normalidad>)

Algunos de los medicamentos que se reciben, como los esteroides, pueden llevar a un aumento de peso excesivo que también podría influir en la imagen corporal.

Hay dos problemas corporales que suceden al tomar esteroides:

1. El cuerpo retiene más líquido.
2. Aumenta el apetito.

Al tomar esteroides, el cuerpo se hincha. Al dejar de tomar esteroides, el cuerpo vuelve a su estado normal.

Los esteroides pueden causar estrías en diferentes partes del cuerpo. Son cambios permanentes y para los jóvenes puede ser difícil psicológicamente porque cambia su cuerpo corporal. Los efectos de cirugía en un joven dependen del tipo de cáncer. Si es un tumor sólido, puede que necesite amputación o una prótesis.

**Los Sentimientos de Tristeza o Soledad**

**Jane Arboleda, ARNP,** "Es muy común sentirse

*deprimido o solitario durante este proceso, es algo que es muy difícil lo que ha recorrido hasta ahora. Es importante darle felicitaciones a usted por todo lo que ha podido hacer hasta ahora y lograr con este tratamiento que acaba de terminar. Podemos ayudar con tristeza y soledad, esos sentimientos, porque tenemos recursos disponibles para los pacientes en Miami Cancer Institute de consejeros, también de grupos de apoyo y también psicólogos si son necesarios para los pacientes."*



**Estar Saludable Después del Tratamiento**

**Aprender Acerca Una Dieta Saludable Post-Cáncer**

Comer saludable es muy importante para cada niño, antes, durante y después de un tratamiento de cáncer. Una buena alimentación juega un papel muy importante en la vida de los niños que están recibiendo cáncer en este momento y más aún en aquellos niños que están sobreviviendo a esta enfermedad y que ya completaron su tratamiento. Los sobrevivientes de cáncer infantil, desafortunadamente, están a mayor riesgo de otras enfermedades relacionadas con el mismo tratamiento, como problemas del corazón, diabetes y otros cánceres secundarios. Y es por eso que es vital que el niño se alimente bien para mantener este riesgo lo más bajo posible.



Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf>)



**Ten en cuenta que seguir una dieta saludable:**

- Acelera la recuperación
- Ayuda a evitar que el niño desarrolle infecciones durante y después del tratamiento
- Ayuda a que el crecimiento y el desarrollo sean óptimos
- Ayuda al niño a sentirse y verse mejor



La transición del tratamiento a la curación puede ser todo un desafío. Es posible que el paciente siga experimentando algunos efectos secundarios del tratamiento, pérdida del apetito, náuseas y cambios en el sentido del gusto. Debes ser creativo para ofrecerle al niño alimentos que le gusten. En general, cuando se encuentran en la fase de curación, la mayoría de los niños necesitan buenas fuentes de proteína, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y una buena hidratación. Debes ser paciente y flexible para ayudar al niño a pasar a una dieta saludable y nutritiva.

**Carbohidratos**

Los hidratos de carbono son el combustible preferido del cuerpo para la producción de energía. Las células necesitan energía para mantener los órganos de manera que puedan funcionar bien.

Algunas fuentes de hidratos de carbono buenas son:

- Frutas y Vegetales
- Granos (Arroz, Pasta, Pan, Cereales)
- Patatas

**Grasas**

Debemos centrarnos en las grasas saludables. Las grasas son importantes porque nuestro cuerpo puede almacenar energía en forma de grasa y, además, la grasa puede ayudar a transportar vitaminas en el torrente sanguíneo.

Algunas fuentes de grasas saludables buenas son:

- Aceite Vegetal
- Aguacates
- Nueces y Semillas

**Proteínas**

Las proteínas son sumamente importantes. El cuerpo necesita vitaminas para curarse, para crear tejidos nuevos, reparar tejidos, crear nuevas células sanguíneas y también, para mejorar el sistema inmunitario.

Algunas fuentes de proteínas buenas son:

- Carnes Magras
- Aves de Corral
- Pescado

- Batatas
- Frijoles

- Pescado

- Frijoles
- Chicharos
- Lentejas
- Manteca de Cacahuete

Puedes usar **MyPlate** como guía para llevar una dieta saludable después del cáncer. En este sitio web, encontrarás los 5 grupos de alimentos que son los componentes básicos de una dieta saludable. Te ayudará a aprender a comer de una manera saludable y a planificar tus comidas.



Querrás completar la mitad de tu plato con frutas y vegetales. Completa un cuarto de tu plato con proteínas magras y el otro cuarto con cereales de algún tipo (preferentemente, cereales integrales) para añadir los beneficios de las fibras. Por último, incorpora una porción de lácteos en forma de leche, yogures o quesos descremados o bajos en grasa. Estos consejos deberían ayudar a crear un plato que se vea colorido, saludable y bien equilibrado.

[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) (<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>)

**Cuál Alimentos Debe Evitar**

Quando hablamos de prevención de cáncer, alimentación y, en específico, qué alimentos evitar, tenemos que poner mucha atención que no todas las calorías son creadas iguales. Es decir, la calidad de las calorías que estamos dándole a nuestros hijos es muy importante.

Muchos de estos alimentos contienen químicos cancerígenos de los que querrás mantenerte alejado.

Evita los alimentos con alto contenido de azúcar agregada, como por ejemplo:

- Bebidas azucaradas
- Postres sustanciosos

Evita las carnes altamente procesadas, como:

- Carnes procesadas
- Mortadella
- Salami
- Pepperoni
- Bacon

Evita los alimentos altamente procesados, como:

- Comidas congeladas
- Chicken nuggets
- Hot dogs

**Karla Otero, R.D.,** "Con eso no les quiero decir que si su niño tiene antojo de comerse un helado o si quiere ir a comerse a un restaurante su comida favorita y puede hacer que sean los chicken nuggets, está bien. Pero que no sea algo que usted haga regularmente. Enfóquese más bien en alimentos frescos, alimentos que usted pueda preparar en casa."

**Empezar a Moverse y Establecer Metas de Ejercicio**

El ejercicio tiene un papel muy importante en la rehabilitación del cáncer, particularmente debido a que puede evitar la recurrencia de otros cánceres. También puede ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente.

El ejercicio ayuda a:

- Mejorar la imagen corporal
- Mejorar la fuerza muscular
- Prevenir la pérdida muscular
- Dormir mejor
- Concentrarse



Fotografía: CDC/Amanda Mills

- Reducir la presión sanguínea, el colesterol y el peso corporal

Hay muchos aspectos distintos en cuanto a los motivos por los cuales el ejercicio es beneficioso.

**Para obtener más información:**

- Qué puede hacer para que su hijo sea activo

(<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>)

- Seguimiento de actividad física de ChooseMyPlate.gov

(<https://www.choosemyplate.gov/physical-activity>)



Fotografía: CDC/Amanda Mills

**Joann Santiago Charles**, "La meta es llegar a 60 minutos, pero pueden comenzar con lo que pueden hacer. Si pueden hacer 10 o 15 minutos, tratar poquito a poquito aumentando el tiempo. So, si quieren repartir por ejemplo 10 minutos por la mañana, 10 minutos por la tarde y 10 minutos por la noche es una manera de repartir el ejercicio y todavía tener el mismo tipo de beneficio. También estudios enseñan que gente que son adultos que hacen ejercicio cuando son más pequeños, pueden mantener ese tipo de actividad durante la vida. El ejercicio debe de ser una oportunidad para que los muchachos puedan jugar y que se sientan feliz y no necesariamente una competencia. Lo que yo quisiera decir a un niño o niña que terminen el tratamiento de cáncer, es que se mantengan positivos y que cada día traten poquito a poquito. Vas a estar sorprendido con lo que tu cuerpo puede hacer."

## Los Primeros 5 Años



Parte 2: Los Primeros 5 Años

## Los Primeros Cinco Años

### ¿Por qué los Médicos Hablan de Cinco Años Como un Hito Importante?

El hito de llegar a los cinco años después de haber terminado el tratamiento con cáncer, para el paciente con cáncer, es importante porque el paciente llega al mismo riesgo del resto de la población de desarrollar un cáncer.

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
CONVERTIRSE EN SOBREVIVIENTE DE CÁNCER

Parte 4: Los Primeros Cinco Años



Presentando: Alicia De Pazos, R.N.

Miami Cancer Institute



([https://vimeo.com](https://vimeo.com/179780807)

/179780807)



### Seguimiento Durante los Primeros Cinco Años

**Alicia De Pazos, R.N.**, "El plan de seguimiento es el plan que se sigue cuando el paciente termina su tratamiento de cáncer y dice cuándo tienen que ser los controles para el cáncer que tuvo. Los objetivos de las citas de seguimiento, en los primeros cinco años, es para asegurar que el cuerpo se esté normalizando después del tratamiento que haya recibido y que no haya efectos secundarios de largo plazo."

En las citas de seguimiento, con los análisis que se hacen y el examen físico, el doctor puede determinar si el cuerpo se está recuperando. El plan de seguimiento depende del tipo de cáncer que haya tenido el paciente. Para los cánceres sanguíneos y para los cánceres de tumores sólidos, su médico le va a indicar cuál es el plan de seguimiento que es correcto para el tipo de cáncer que usted ha tenido. Es importante mantener el calendario de chequeos médicos, porque así el doctor puede determinar si hay algún efecto secundario de largo plazo e intervenir lo más antes posible.



#### Para obtener más información:

- Cuidados de seguimiento después del tratamiento del cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/cuidados-de-seguimiento/hoja-informativa-cuidados-de-seguimiento>)
- ASCO Tratamiento del Cáncer y Planes de Cuidado de Supervivencia (<http://www.cancer.net/survivorship/follow-care-after-cancer-treatment/asco-cancer-treatment-and-survivorship-care-plans>)

### ¿Puede Volver el Cáncer?

Es importante que sigas tu programa de controles para que tu médico pueda detectar cualquier complicación adicional que pueda ocurrir en el futuro. Además, tus médicos quieren asegurarse de que te estés recuperando bien de las complicaciones pasadas que puedas haber tenido. Incluso si te mudas o viajas fuera del estado, asegúrate de seguir las recomendaciones de tu médico en cuanto a tu seguimiento.

### Siempre Atentos a los Síntomas de Recurrencia

**Recurrencia** es lo que ocurre cuando el cáncer regresa. Las posibilidades de recurrencia en los primeros 5 años dependerán del diagnóstico de cáncer. Sin embargo, sabemos que las posibilidades de recurrencia son más elevadas en los dos años posteriores a haber dejado el tratamiento. Es importante detectar la recurrencia del cáncer de forma temprana para que podamos tratar la enfermedad adecuadamente y de manera oportuna para que no le cause más daños al cuerpo.

Después de Cinco Años

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
 CONVERTIRSE EN SOBREVIVIENTE DE CÁNCER  
 Parte 5: Después de Cinco Años  
 Dra. Ofelia Alicia De Pazos, R.N.  
  
 (https://vimeo.com/179784227)

## Supervivencia a Largo Plazo

La definición de un sobreviviente de cáncer de largo plazo es cuando un paciente ha llegado a cinco años después de haber terminado su tratamiento. La posibilidad de la recurrencia de un cáncer depende mucho del tipo de cáncer y el tratamiento recibido. El objetivo de esta fase de supervivencia es que el paciente mantenga su salud y vuelva a su normalidad. Es muy importante que esté atento a cualquier síntoma o cambio en su cuerpo y nunca tenga miedo de reportárselo a sus padres o al médico para poder intervenir lo antes posible. Es importante mantener las citas de seguimiento con el doctor y el doctor le puede indicar si es necesario ver especialistas dependiendo de los efectos secundarios que pueda tener.

## ¿Qué es un Cáncer Secundario?

El cáncer secundario depende mucho del tratamiento que haya recibido. Puede ser que tenga un riesgo pequeño de desarrollar un cáncer secundario.

### Para obtener más información:

- Comprender sus riesgos de desarrollar cáncer secundario ([https://www.nccn.org/patients/resources/life\\_after\\_cancer/understanding.aspx](https://www.nccn.org/patients/resources/life_after_cancer/understanding.aspx))
- Health Link: Reduciendo el Riesgo de Segundos Cánceres ([http://www.survivorshipguidelines.org/pdf/healthlinks/English/reducing\\_the\\_risk\\_of\\_second\\_cancers\\_Eng.pdf](http://www.survivorshipguidelines.org/pdf/healthlinks/English/reducing_the_risk_of_second_cancers_Eng.pdf))

## Oportunidades Para Participar en Investigaciones

Si eres superviviente a largo plazo y te has inscrito en un ensayo clínico, ya estás contribuyendo a la investigación. Te acompañamos a lo largo del proceso posterior al cáncer. Al mantenerte en contacto con nosotros y comunicarnos lo que esté ocurriendo con tu salud, ya estás participando en la investigación.



## ¿Qué es un "Mentor" y Cómo Podría Ayudarlo?

La tutoría es un proceso mediante el cual compartes tus experiencias con otros pacientes de cáncer que están pasando por lo que tú ya has pasado. De esta manera, puedes empoderarlos. Les das esperanzas y fuerzas para lo que les queda por venir. Puedes ser tutor de otros pacientes al ofrecerte como voluntario en el hospital en el que recibiste tratamiento u otros hospitales; también puedes participar en una comunidad o incluso en una comunidad en línea.

### Para obtener más información:

- Adolescentes y adultos jóvenes con cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/adolescentes-adultos-jovenes>)

## El Desarrollo de un Estilo de Vida Saludable

## Aprender Acercar una Dieta Saludable Post-Cáncer

Comer saludable es muy importante para cada niño. Antes, durante y después de un tratamiento de cáncer, una buena alimentación juega un papel muy importante en la vida de los niños que están recibiendo cáncer en este momento y más aún en aquellos niños que están sobreviviendo esta enfermedad y que ya completaron su tratamiento. Los sobrevivientes de cáncer infantil, desafortunadamente, están a mayor riesgo de otras enfermedades relacionadas con el mismo tratamiento, como problemas del corazón, diabetes y otros cánceres secundarios. Y es por eso que es vital que el niño se

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
 CONVERTIRSE EN SOBREVIVIENTE DE CÁNCER  
 Parte 6: El desarrollo de un estilo de vida saludable  
 Presentado: Kaito Otero, R.D. & Joann Santiago-Chaves  
  
 (https://vimeo.com/187183129)

Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf>)

alimente bien para mantener este riesgo lo más bajo posible.

**Ten en cuenta que seguir una dieta saludable:**

- Acelera la recuperación
- Ayuda a evitar que el niño desarrolle infecciones durante y después del tratamiento
- Ayuda a que el crecimiento y el desarrollo sean óptimos
- Ayuda al niño a sentirse y verse mejor



La transición del tratamiento a la curación puede ser todo un desafío. Es posible que el paciente siga experimentando algunos efectos secundarios del tratamiento, pérdida del apetito, náuseas y cambios en el sentido del gusto. Debes ser creativo para ofrecerle al niño alimentos que le gusten. En general, cuando se encuentran en la fase de curación, la mayoría de los niños necesitan buenas fuentes de proteína, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y una buena hidratación. Debes ser paciente y flexible para ayudar al niño a pasar a una dieta saludable y nutritiva.

### Carbohidratos

Los hidratos de carbono son el combustible preferido del cuerpo para la producción de energía. Las células necesitan energía para mantener los órganos de manera que puedan funcionar bien.

Algunas fuentes de hidratos de carbono buenas son:

- Frutas y Vegetales
- Granos (Arroz, Pasta, Pan, Cereales)
- Patatas
- Batatas
- Frijoles

### Grasas

Debemos centrarnos en las grasas saludables. Las grasas son importantes porque nuestro cuerpo puede almacenar energía en forma de grasa y, además, la grasa puede ayudar a transportar vitaminas en el torrente sanguíneo.

Algunas fuentes de grasas saludables buenas son:

- Aceite Vegetal
- Aguacates
- Nueces y Semillas
- Pescado

### Proteínas

Las proteínas son sumamente importantes. El cuerpo necesita vitaminas para curarse, para crear tejidos nuevos, reparar tejidos, crear nuevas células sanguíneas y también, para mejorar el sistema inmunitario.

Algunas fuentes de proteínas buenas son:

- Carnes Magras
- Aves de Corral
- Pescado
- Frijoles
- Chícharos
- Lentejas
- Manteca de Cacahuete

Puedes usar **MyPlate** como guía para llevar una dieta saludable después del cáncer. En este sitio web, encontrarás los 5 grupos de alimentos que son los componentes básicos de una dieta saludable. Te ayudará a aprender a comer de una manera saludable y a planificar tus comidas.

Querrás completar la mitad de tu plato con frutas y vegetales. Completa un cuarto de tu plato con proteínas magras y el otro cuarto con cereales de algún tipo (preferentemente, cereales integrales) para añadir los beneficios de las fibras. Por último, incorpora una porción de lácteos en forma de leche, yogures o quesos descremados o bajos en grasa. Estos consejos deberían ayudar a crear un plato que se vea colorido, saludable y bien equilibrado.

[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) (<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>)



## ¿Qué significa IMC?

El IMC es el índice de masa corporal, que es la cantidad relativa de músculo y grasa del cuerpo que se determina en función del peso y la altura. El IMC se utiliza para determinar si el niño tiene un peso saludable, está por debajo del peso normal o tiene sobrepeso. Si el niño tiene sobrepeso, tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad y diabetes. Tener sobrepeso también puede aumentar el riesgo de recurrencia del cáncer. Es importante que te asegures de que tu niño mantenga un IMC saludable.

### Para obtener más información:

- Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes (<https://nccd.cdc.gov/dnpabmi/ui/es/Calculator.aspx>)
- SuperTracker y BMI Calculadora (<https://www.choosemyplate.gov/tools-supertracker>)
- Cómo medir y pesar con exactitud a los niños en la casa ([https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/como\\_medir\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/como_medir_ninos_adolescentes.html))

## Cuál Alimentos Debe Evitar

Cuando hablamos de prevención de cáncer, alimentación y, en específico, qué alimentos evitar, tenemos que poner mucha atención que no todas las calorías son creadas iguales. Es decir, la calidad de las calorías que estamos dándole a nuestros hijos es muy importante.

Muchos de estos alimentos contienen químicos cancerígenos de los que querrás mantenerte alejado.

Evita los alimentos con alto contenido de azúcar agregada, como por ejemplo:

- Bebidas azucaradas
- Postres sustanciosos

Evita las carnes altamente procesadas, como:

- Carnes procesadas
- Mortadella
- Salami
- Pepperoni
- Bacon

Evita los alimentos altamente procesados, como:

- Comidas congeladas
- Chicken nuggets
- Hot dogs

**Karla Otero, R.D.,** "Con eso no les quiero decir que si su niño tiene antojo de comerse un helado o si quiere ir a comerse a un restaurante su comida favorita y puede hacer que sean los chicken nuggets, está bien. Pero que no sea algo que usted haga regularmente. Enfóquese más bien en alimentos frescos, alimentos que usted pueda preparar en casa."

## Cómo Leer las Etiquetas de los Alimentos

**Karla Otero, R.D.,** "Leer las etiquetas de los alimentos es muy importante para informarnos qué es lo que estamos realmente comiendo y dándole a nuestros hijos de comer. Es muy importante ciertas elementos de la etiqueta de alimentos como, por ejemplo cuántas calorías tiene el producto, cuánta cantidad de grasa saturada, cuánta cantidad de grasatrans, que es la grasa hidrogenada tiene el producto, cuánta cantidad de sodio tiene o azúcar. Estos son ingredientes que debemos tratar de limitar. Involucre a su hijo a la hora de hacer las compras. Si su hijo le pide comprar su cereal favorito, usted trate de encontrar un cereal que quizás sea más saludable y explíquelo a su hijo o a su hija por qué ese cereal es más saludable. Leyendo la etiqueta de alimentos enfóquese en el contenido de azúcar, en el contenido de fibra. El cereal que tenga más fibra, menos azúcar es el que gana. Trate de involucrar a su hijo en ese tipo de decisiones. La lista de ingredientes también es muy importante. Los ingredientes en las etiquetas alimenticias van en orden descendente. Es decir, que el primer ingrediente, el segundo, el tercero están en cantidades más grandes.



### Para obtener más información:

- Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm>)
- Leer las Etiquetas de los Alimentos (<https://www.choosemyplate.gov/budget-food-label>)

Ahora si usted no reconoce ciertos nombres que encuentra en la etiqueta bajo los ingredientes, lo más seguro es que estos son preservantes o químicos que realmente no son lo más saludable. Trate de encontrar ingredientes que sean más naturales, que vengan realmente de alimentos, no químicos."



## Preparación de Alimentos

**Karla Otero, R.D.**, "La preparación de los alimentos empieza con comprar buenos ingredientes, ingredientes que sean frescos. El cocinar en casa es invaluable. El tiempo que usted invierte en cocinar en casa no tiene precio, sobre todo si usted involucra a sus hijos en el proceso de la cocina. Claro, manteniendo siempre la seguridad de que el niño no se vaya a hacer daño. Introduciendo comidas nuevas, tratando recetas nuevas, el comer en familia en pocas palabras es una forma muy agradable de poder introducir una óptima salud para su familia completa. El comer en casa, en vez de estar comiendo tanto fuera de casa, mantiene a familias más saludables. El estilo de vida está muy conectado con el desarrollo de ciertas enfermedades. Y hasta ahora sabemos que el comer saludable es parte de tener un buen estilo de vida y nos puede mantener alejados de ciertas enfermedades. Por lo tanto, es importante que tomemos control de nuestra vida, que nuestros hijos también tomen control y sepan tomar las decisiones correctas para mantener sus cuerpos sanos, mentes sanas y alejados de enfermedades."

### Empezar a Moverse y Establecer Metas de Ejercicio

El ejercicio tiene un papel muy importante en la rehabilitación del cáncer, particularmente debido a que puede evitar la recurrencia de otros cánceres. También puede ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente.

El ejercicio ayuda a:

- Mejorar la imagen corporal
- Mejorar la fuerza muscular
- Prevenir la pérdida muscular
- Dormir mejor
- Concentrarse
- Reducir la presión sanguínea, el colesterol y el peso corporal

Hay muchos aspectos distintos en cuanto a los motivos por los cuales el ejercicio es beneficioso.

#### Para obtener más información:

- Qué puede hacer para que su hijo sea activo  
(<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>)
- Seguimiento de actividad física de ChooseMyPlate.gov  
(<https://www.choosemyplate.gov/physical-activity>)



Fotografía: CDC/Amanda Mills



## Los Sentimientos de Tristeza o Soledad

Después del tratamiento del cáncer, los pacientes suelen experimentar sentimientos de tristeza, y el ejercicio los puede ayudar. Al realizar ejercicio, el cuerpo libera ciertos químicos que mejoran el estado de ánimo y ayudan a sentirse mejor. El ejercicio es uno de los mejores antidepresivos que puedes utilizar.

Después del primer año de tratamiento, las metas de ejercicio se centrarán en encontrar tu nueva definición de "normal". Si te has sometido a una cirugía y necesitas mejorar tu rango de movimiento, tu programa de ejercicio debería incluir algún tipo de entrenamiento de flexibilidad. Si has perdido masa muscular, debes incluir algún tipo de entrenamiento de fuerza. Siempre debes realizar algún tipo de actividad cardiovascular todos los días. La optimización de tu nueva definición de «normal» se debe centrar en todo el cuerpo.

El ejercicio es muy importante, pero también querrás:

- Incorporar una dieta saludable
- Beber abundante agua
- Asegurarte de manejar tu salud emocional y tus niveles de estrés
- Dormir bien por la noche

**Joann Santiago Charles**, "La meta es llegar a 60 minutos, pero pueden comenzar con lo que pueden hacer. Si pueden hacer 10 o 15 minutos, tratar poquito a poquito aumentando el tiempo. So, si quieren repartir por ejemplo 10 minutos por la mañana, 10 minutos por la tarde y 10 minutos por la noche es una manera de repartir el ejercicio y todavía tener el mismo tipo de beneficio. También estudios enseñan que gente que son adultos que hacen ejercicio cuando son más pequeños, pueden mantener ese tipo de actividad durante la vida. El ejercicio debe de ser una oportunidad para que los muchachos puedan jugar y que se sientan feliz y no necesariamente una competencia. Lo que yo quisiera decir a un niño o niña que terminen el tratamiento de cáncer, es que se mantengan positivos y que cada día traten poquito a poquito. Vas a estar sorprendido con lo que tu cuerpo puede hacer."



Fotografía: CDC/Amanda Mills

#### Una Palabra Final

**Alicia De Pazos, R.N.**, "Es una gran alegría haber llegado a esta etapa de su tratamiento de la marca de cinco años. Estamos felices y queremos seguir participando y viéndolo crecer en su vida. El poder ayudar a otros niños con cáncer y ser un ejemplo es importante porque le da esperanza al niño y la familia que está pasando por los mismos pasos que pasaste. Hay muchas formas de poder ayudar y dar ese ejemplo por medio de involucrarse con el Children Cancer Caring Center o por las redes sociales."

#### GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO CONVERTIRSE EN SOBREVIVIENTE DE CÁNCER

##### Parte 7: Una Palabra Final

Presentado: Alicia De Pazos, R.N.



Children Cancer Institute



(<https://vimeo.com/186281236>)

## Supervivencia a Largo Plazo

### Parte 3: Supervivencia a Largo Plazo

## El Siguiente Paso Después de la Atención Pediátrica

### ¿A qué Edad me "Gradúo" de la Atención Pediátrica?

**Mari Lourdes Garcia-Martinez**, "La edad que te gradúas de la atención médica pediátrica es a los 21 años. Seis meses después de tus 21 años nosotros te ayudamos a transitar al mundo de adultos. Nosotros te vamos a ayudar con la transición de doctores de oncología de pediatría a los doctores de oncología de adultos."

**Para obtener más información:**

- Pautas de supervivencia (<https://childrensoncologygroup.org/index.php/survivorshipguidelines>)

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Parte 8: El Siguiente Paso Después de la Atención Pediátrica

Presentado: Mari Lourdes Garcia-Martinez, Trabajadora Social Pediátrica




(<https://vimeo.com/179788155>)



### La Importancia de Tener un Plan de Seguimiento

Es muy importante que vayas a tus citas médicas después del tratamiento, con la ayuda de una cosa que te amos a dar que se llama el Pasaporte de salud.

**Para obtener más información:**

- Obtener cuidados médicos de seguimiento (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/cuidados-de-seguimiento>)
- Siga adelante: la vida después del tratamiento del cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/sigaadelante.pdf>)



### La Función del Doctor Primario

El **Pasaporte de salud** va a tener todas tus historias médicas. Va a tener los appointments que vas a necesitar para los próximos cinco años y va a tener también los áreas de problemas que tuviste por tu tiempo en tratamiento. Si te quedas localmente, tu doctor primario va a ser tu oncólogo. Si te vas a otra ciudad, nosotros te ayudamos con la transición de encontrar otro doctor oncólogo primario que puede hablar con tu doctor aquí y recibir la información médica que tú necesitas.

### Cómo Enfrentar el Estrés, el Cansancio y los Estudios

### ¿Es Normal Sentirme Estresado Después del Tratamiento de Cáncer?

Es muy común durante e inclusive después del tratamiento de cáncer sentir mucho estrés, especialmente porque es algo que es lo más difícil que quizás usted ha tenido que pasar en su vida.

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Parte 9: Cómo enfrentar el estrés, el cansancio y los estudios

Presentado: Jane Arboleda, ARNP & Mari Lourdes Garcia-Martinez, Trabajadora Social Pediátrica




(<https://vimeo.com/179792568>)



### Cómo Controlar el Estrés Después del Tratamiento

**Jane Arboleda, ARNP**, "Algunas cosas que puede hacer para reducir el estrés es mantener el apoyo de amistades, mantenerse activo en todo aspecto, no solamente quizás en la escuela o también con grupos de apoyo. En Miami

*Cancer Institute tenemos recursos como consejeros que le pueden ayudar también lidiar con el estrés."*

**Para obtener más información:**

- Estrés psicológico y el cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/hoja-informativa-estres>)

**Bajo Nivel de Energía Después del Tratamiento**

Es muy común tener bajos niveles de energía después de tratamiento. Es algo que puede durar semanas o meses. Es importante saber eso y podemos instituir ayuda con ejercicio o también terapistas que pueden ayudar con la recondicionación para usted regresar a su función máxima.

**Para obtener más información:**

- Información general sobre la fatiga (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/fatiga/fatiga-pdq>)



**Cómo Volver a tus Estudios**

*Mari Lourdes Garcia-Martinez, "Vas a tener dificultades con la transición a la universidad. Nosotros te vamos a ayudar con esa transición. Vas a tener el equipo de psicología, el equipo de trabajadoras sociales que te vamos a ayudar todos los pasos que vas a necesitar para esa transición. Miami Cancer Institute te va a ayudar con el regreso de la escuela con los equipos que tenemos de psicología, el equipo de trabajadoras sociales, en ingles child life specialists, y siempre cuando tengas alguna pregunta o alguna dificultad, danos una llamada y nosotros te ayudamos."*

**Para obtener más información:**

- Problemas de aprendizaje después del tratamiento (<https://childrensoncologygroup.org/index.php/school-support-240/learning-problems-after-treatment>)

Problemas que Enfrentan los Adolescentes y Adultos Jóvenes

**¿Qué Significa Estar Bien Informado Sobre mi Salud?**

Los conocimientos de salud se refieren a la capacidad de comprender el tratamiento que recibiste, los términos relacionados con tu cáncer o enfermedad y los pasos que debes seguir para tu futuro bienestar.

**Cómo Encontrar Fuentes Confiables en Internet**

Vas a encontrar mucha información en el internet sobre el cáncer. Siempre es buena idea de hablar con su equipo médico para saber que la información que hayas leído en el internet viene de una fuente válida.

**Algunos sitios sugeridos:**

- Instituto Nacional del C (<https://www.cancer.gov/espanol>) á (<https://www.cancer.gov/espanol>) NCI (<https://www.cancer.gov/espanol>)
- Children's Oncology Group (<http://www.childrensoncologygroup.org/>)
- American Cancer Society (<http://www.cancer.org/espanol/index>)



/179794999)

**Para obtener más información:**

- Uso de recursos fidedignos (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/manejo-del-cancer/uso-de-recursos-fidedignos>)
- Información sobre el cáncer en Internet (<http://www.cancer.org/cancer/cancerbasics/cancer-information-on-the-internet>)

**El Alcohol y su Impacto en la Recuperacion**

Beber alcohol conlleva sus propios problemas. El alcohol puede afectar la recuperación de los adolescentes después del cáncer dado que puede dañar el hígado.



Muchos de los medicamentos de quimioterapia que utilizamos para tratar el cáncer en este grupo etario pueden afectar el funcionamiento del hígado. Si se le suma alcohol, el funcionamiento adecuado del hígado puede verse impedido. Es por eso que advertimos enfáticamente evitar el consumo de alcohol, porque realmente puede ser dañino.



## El Tabaco y la Salud

Se ha probado que el uso del tabaco causa cáncer en los pulmones sobre largo plazo. No es recomendable el uso de cualquier producto de tabaco. No se sabe mucha información todavía sobre el uso de cigarrillos electrónicos o e-cigarettes. Pero no es recomendable usar cualquier producto que contenga nicotina en estos momentos.

## El Riesgo de Usar los Medicamentos de Otra Persona

A veces se nos pregunta si se pueden tomar los medicamentos recetados de otra persona. La respuesta es no. Siempre que recetamos un medicamento, lo recetamos a las personas como individuos, con el conocimiento que tenemos acerca de su situación médica. Usar los medicamentos de otra persona no solo puede ser peligroso, puede ser letal. Hay algo denominado interacción farmacológica, que quiere decir que los químicos actúan unos contra otros y causan más problemas al organismo. No es recomendable tomar medicamentos sin el asesoramiento de un médico.

Trabajando Hacia la Independencia

## ¿Cómo va a Cambiar mi Relación con mis Padres?

**Mari Lourdes Garcia-Martinez**, "Tu relación con tus padres va a cambiar. Ahora tú eres mayor de edad. Tú puedes hacer tus decisiones médicas, puedes hacer tus citas médicas, puedes decidir cómo tú quieres recibir tratamiento y qué tratamiento tú vas a poder recibir. Es muy importante que tú sepas que ahora tú tienes la responsabilidad. Culturalmente tus padres siempre te han cuidado y siempre te van a cuidar, pero ahora tú puedes hacer tus decisiones médicas. Cuando hagas la transición a una nueva ciudad, nosotros te vamos a ayudar contándote información médica y recursos de información social. Esos recursos te van ayudar con cualquier transición que necesites y siempre estamos aquí por cualquier pregunta que tengas. Algunas veces vas a oír el término "Romper con tu doctor". Tú no nunca rompes con tu doctor. Tu médico de oncología siempre va a querer saber lo que tú estás haciendo, qué tratamientos estás recibiendo, con quién te estás viendo. So, siempre estás seguro que puedes hablar con tu doctor de oncología."

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Parte 11: **Trabajando hacia la independencia**  
Presentado: Mari Lourdes Garcia-Martinez, Trabajadora Social Pediátrica



Miami Cancer Institute



([https://vimeo.com](https://vimeo.com/179798548)

/179798548)

### Para obtener más información:

- Adultos jóvenes que pasan a un centro de atención para adulto (<https://childrensoncologygroup.org/index.php/after-treatment-for-acute-lymphoblastic-leukemia-all/219>)
- For Caregivers: When Someone You Love Has Completed Cancer Treatment (<http://www.cancer.gov/publications/patient-education/someone-you-love-completed-cancer-treatment.pdf>)



## Mantenerse en Contacto

**Mari Lourdes Garcia-Martinez**, "Tu médico de oncología y nuestro equipo siempre queremos saber cómo estás progresando en tu vida, cómo estás realizando tus sueños, cómo estás viviendo tu vida, si vas al colegio, si estás trabajando. Da tanta felicidad sabiendo que estás progresando en tu vida después de este episodio con cáncer."

De la Recuperación al Bienestar

## Establecimiento Objetivos de Salud a Largo Plazo

Es muy importante tus objetivos de salud de largo plazo. Tienes que tener una dieta buena, tienes que hacer ejercicio, tienes que no usar drogas o alcohol porque pueden hacer daño al tratamiento que has recibido con cáncer.

**Para obtener más información:**

- La nutrición en el tratamiento del cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq>)
- Obtener cuidados médicos de seguimiento (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/cuidados-de-seguimiento>)

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Parte 12: De la recuperación al bienestar

Presentado: Mari Lourdes Garcia-Martinez, Trabajadora Social Pediátrica



Miami Cancer Institute



(<https://vimeo.com/179802919>)

**Un Estilo de Vida Activo Significa un Estilo de Vida Saludable**

Un estilo de vida activo es muy importante, eso va a ayudar con tu salud con los años que vienen en el futuro. Haciendo ejercicio, comiendo bien, haciendo tus citas médicas es esencial en tu salud para el futuro.



Fotografía: CDC/Amanda Mills

**Para obtener más información:**

- Mantenerse Saludable a Través de su Dieta y la Actividades Físicas ([http://www.survivorshipguidelines.org/pdf/healthlinks/Spanish/diet\\_and\\_physical\\_activity\\_sp.pdf](http://www.survivorshipguidelines.org/pdf/healthlinks/Spanish/diet_and_physical_activity_sp.pdf))
- Siga adelante: la vida después del tratamiento del cáncer (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/sigaadelante.pdf>)
- Obtener cuidados médicos de seguimiento (<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/supervivencia/cuidados-de-seguimiento>)

**¡Viva su Vida... Estas Venciendo el Cáncer!**

**Mari Lourdes Garcia-Martinez,** "La importancia de la frase "Viva su vida" es muy importante. Has seguido un camino muy especial, un camino que no muchas personas han ido. Fuerza que venciste el cáncer, vas a progresar en tu vida, tú lo puedes hacer. Nada más que mira para adelante y vive tu vida."

**¡Usted es un Superviviente!**

GUÍA DE SUPERVIVENCIA CÁNCER PEDIÁTRICO  
EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Parte 13: ¡Usted es un Superviviente!

Presentado: Alicia De Pazos, R.N., Juan Santiago Charles, Mari Lourdes Garcia-Martinez, Teresa Rosenbaum, Ph.D., & Karla Chao



Miami Cancer Institute

(<https://vimeo.com/179809504>)

es

