

# Información Sobre Linfoma

Usted puede comprender mejor a al linfoma si tiene la información básica sobre la enfermedad. Este formulario contiene información sobre el linfoma y los exámenes utilizados para diagnosticarlo, además de preguntas que usted puede hacerle a su doctor/a o enfermero/a, y las formas de aprender más sobre la enfermedad.

Linfoma es un cáncer del sistema linfático.

Su sistema linfático incluye tejidos y órganos como el bazo y las amígdalas. También incluye linfocitos (un tipo de células blancas) y unos pequeños órganos en forma de frijol llamados nódulos linfáticos, los cuales ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.

## El Sistema Linfático

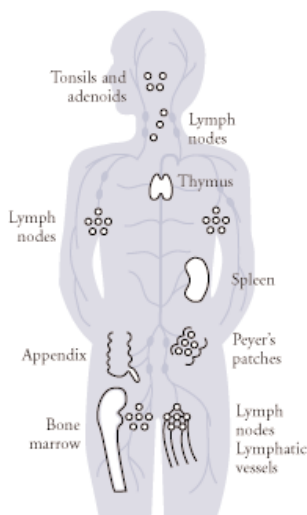
Esta figura le muestra su sistema linfático, nódulos linfáticos, y órganos. Los nódulos linfáticos están representados por pequeños círculos.

Existen dos tipos de linfoma:

- **Linfoma No-Hodgkin (LNH):** Hay dos clases de LNH: “Linfoma de células B” y “Linfoma de células T.” El linfoma de células B es el más común y puede a su vez ser clasificado en:

“Linfoma indolente” crece lentamente

“Linfoma agresivo” crece rápidamente



- **Linfoma Hodgkin (LH):** Esta clase de linfoma se parece mucho al LNH, pero algunas diferencias. Personas con LH poseen células anormales llamadas Reed-Sternberg (Células R-S). LH se extiende en una forma más ordenada que el LNH.

## Estadíos del linfoma

Su doctor/a o enfermero/a hablara del linfoma en términos de estadíos. Esta es una forma de decir donde esta su cáncer y si se ha extendido (“diseminado”). No se alarme demasiado si su doctor le menciona que su enfermedad esta ampliamente difundida, porque es común en LNH y no se considera inusual. Esto es lo que cada estadío significa:

- **Estadío I:** Las células cancerígenas se encuentran en solo un nódulo linfático o región (parte de su cuerpo). Este estadío se llama “enfermedad temprana.”
- **Estadío II:** Las células cancerígenas se encuentran en dos o más nódulos linfáticos o regiones, ya sea por arriba o por abajo del diafragma (músculo entre el abdomen y el tórax). Este estadío se llama “enfermedad avanzada localmente.”
- **Estadío III:** Las células cancerígenas se encuentran en ambos lados (arriba y abajo) de su diafragma. Este estadío se llama “enfermedad avanzada.”
- **Estadío IV:** Las células cancerígenas se han difundido a uno o más órganos de su cuerpo (hueso, medula ósea,

Para aprender más, contacte al:

**LYMPHOMA**  
RESEARCH • FOUNDATION

**Lymphoma Research Foundation**  
Patient Education, Services and Support  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

TEL: 800-500-9976 (llamada gratuita)

WEB: [www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

EMAIL: [helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# Información Sobre Linfoma (continued)

---

piel, hígado, o pulmones). Este estadio se llama “enfermedad diseminada”.

*(continued on back)*

## Categorías del Linfoma

Después de los estadios, el linfoma se divide nuevamente en categorías “A”, “B”, o “E,” dependiendo del tipo de síntomas que usted presenta:

- **A:** sin síntomas
- **B:** los síntomas pueden incluir: fiebre, sudoración nocturna profusa (cuando necesita cambiarse la ropa y las sábanas), picazón y pérdida de peso.
- **E:** su linfoma se ha extendido (“diseminado”) directamente de un nódulo linfático a un órgano.

## Exámenes para Diagnosticar el Linfoma

Usted probablemente sea sometido a una serie de exámenes durante el transcurso de su tratamiento. Estos exámenes ayudan a los doctores a diagnosticar el linfoma y ver si se ha extendido (“diseminado”). Estos son algunos de los exámenes más comunes:

- **Biopsia:** Las células son extraídas del tejido con una aguja o a través de cirugía.
- **Pruebas de sangre:** La sangre es obtenida de su brazo utilizando una aguja bastante delgada. Luego los doctores observan sus células rojas, células blancas, y plaquetas en un microscopio.
- **Biopsia de medula ósea:** Una muestra de su medula ósea (la sustancia esponjosa dentro de sus huesos) es obtenida del área de su cadera utilizando una aguja delgada.

- **Punción Lumbar:** Se toma una muestra de fluido que rodea su medula espinal (parte baja de su espalda). Esto solo se realiza en ciertas ocasiones.
- **Tomografía (CT scan):** Una máquina grande (como la de rayos-x) toma fotos de cuerpo desde varios ángulos. Este examen le muestra a los doctores donde se encuentran los tumores en su cuerpo.
- **Resonancia Magnética (MRI):** Este examen utiliza imanes y ondas de radio para mostrar si el linfoma se ha diseminado a su sistema nervioso u otros órganos del cuerpo.
- **MUGA Scan:** Este examen muestra que tan bien su músculo cardíaco está funcionando.
- **PET Scan:** Este examen muestra a los doctores si ciertos tejidos linfáticos todavía tienen la enfermedad.
- **Rayos-X:** Este examen utiliza radiación para tomar fotografías del interior de su cuerpo.

# Linfoma: Efectos Secundarios

Los tratamientos contra el linfoma pueden causar dolor y efectos secundarios en su cuerpo debido a su toxicidad. Usted puede manejar mejor estos problemas cuando conoce que le espera y sabe que hacer. Este formulario lo puede ayudar ya que contiene información sobre el dolor y efectos secundarios de la quimioterapia o radioterapia. También encontrará una lista de síntomas y efectos secundarios por los cuales usted debería llamar a su doctor, preguntas para hacer y formas de aprender más sobre su enfermedad.

## Efectos Secundarios de la Quimioterapia

La quimioterapia utiliza medicamentos que destruyen o paran el crecimiento de células cancerígenas. Pero estos medicamentos también destruyen células saludables, lo cual puede producir efectos secundarios. Los efectos secundarios varían según el tipo de medicamento utilizado para la quimioterapia. Estos incluyen:

- **Disminución de la Producción de Células Sanguíneas:** Esto significa que su cuerpo posee menos células rojas de lo normal (anemia), menos células blancas (leucopenia) y menos plaquetas (trombocitopenia).
- **Diarrea:** Esto es cuando usted tiene frecuentes evacuaciones líquidas varias veces al día.
- **Fatiga:** Esto se refiere a sentirse sin energías y cansado todo el tiempo.
- **Perdida del Cabello:** La quimioterapia puede o no ocasionar pérdida del cabello (alopecia) en cualquier parte de su cuerpo.
- **Lesiones en la Boca (mucositis):** La parte interna de su boca se puede tornar roja y dolorosa debido a la quimioterapia. La mayoría de estas lesiones pueden ser tratadas con medicamentos.
- **Nauseas o Vomitos:** Usted podría tener náuseas (sensación que desea vomitar) o vómitos (arrojar).

Existen medicamentos que ayudan a prevenir náuseas y vómitos. Avise a su médico si usted presenta náuseas o si su medicamento para las náuseas no está funcionando.

- **Esterilidad:** La quimioterapia puede a veces producir esterilidad (inhabilidad de tener hijos) ya sea temporaria o permanente. Esto ocurre porque la quimioterapia puede dañar a los espermatozoides y a los óvulos. Existen formas de almacenar espermatozoides y óvulos previo a la administración de la quimioterapia. Consulte con su médico.
- **Líbido:** La quimioterapia a menudo puede causar disminución de la libido (deseo sexual). Usualmente el libido retorna a su nivel normal después de terminada la quimioterapia.

## Efectos Secundarios de la Radiación

La radiación utiliza rayos-x de alta energía para destruir las células cancerígenas. La radiación puede causar efectos secundarios. Estos efectos secundarios aparecerán en el área de su cuerpo que ha sido irradiada. Incluyen:

- **Fatiga:** Esto se refiere a sentirse sin energías y cansado todo el tiempo.

To learn more, contact:

**LYMPHOMA**  
RESEARCH • FOUNDATION

**Lymphoma Research Foundation**  
Patient Education, Services and Support  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

**HELPLINE:** 800-500-9976 (toll free)  
**WEB:** [www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)  
**EMAIL:** [helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# Linfoma: Efectos Secundarios (continued)

- **Perdida del Cabello:** A veces la radiación cause la pérdida del cabello, pero solo en el área de su cuerpo que ha sido irradiada. Esto significa que si usted recibe radiación en su estómago e intestinos, usted no perderá el cabello de su cabeza. Esto no es lo mismo que la pérdida del cabello por la quimioterapia.
- **Nausea:** Usted podría tener náuseas (sensación que desea vomitar) después del tratamiento con radiación. Esto ocurre sobre todo en personas que reciben radiación al abdomen (estómago e intestinos).
- **Cambios en la Piel:** Su piel se puede poner roja y podría tener comezón o dolor. Los cambios en la piel casi siempre desaparecen después de terminada la terapia de radiación.
- Evite cítricos o jugo de tomate si su boca está irritada. La leche y crema le pueden ayudar con la irritación.
- Coma comidas en raciones pequeñas y más seguidas en vez de raciones grandes pocas veces al día.
- Tome medicamentos para prevenir las náuseas antes de la quimioterapia.
- Si tiene diarrea o vómitos, tenga cuidado de no deshidratarse (pérdida de fluidos en el cuerpo).
- Evite estar entre grandes grupos de personas con resfriados si sus glóbulos blancos están bajos.
- Mientras está en altas dosis de esteroides, trate de evitar tomar importantes decisiones, pues su habilidad de razonar podría estar afectada.

## Efectos Secundarios de los Esteroides

Frecuentemente pacientes reciben esteroides (cortisona, prednisona, dexametasona, o glucocorticoide). Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios como:

- **Insomnio:** Esto es cuando no puede dormir.
- **Incremento del Apetito:** Sentirse bastante hambriento todo el tiempo.
- **Cambios en la Personalidad/Estado de Animo:** Esto es cuando usted se siente molesto o más ansioso de lo normal. Podría sentirse también más emotivo que antes.
- **Aumento de Peso:** Podría aumentar bastante peso en un periodo de tiempo corto.

Los esteroides son utilizados frecuentemente por cortos periodos de tiempo, por lo que la mayoría de estos efectos secundarios no podrían llegar a ocurrir.

## Áreas Importantes del Tratamiento: Como Ayudarse a uno Mismo

Hay algunas cosas que usted puede hacer para disminuir los efectos secundarios de la quimioterapia o la radiación:

- Tome abundantes líquidos antes de la quimioterapia. Puede tomar agua, sodas sin cafeína y consomé.

Revised April 2005

## Información Importante para dar a su Doctor

Usted debe avisarle a su oncólogo si está tomando otros medicamentos. Estos medicamentos podrían interactuar y afectar el tratamiento. Estos medicamentos incluyen hierbas, vitaminas, suplementos, grandes cantidades de comidas/bebidas (como té), o medicamentos que otro doctor le recetó.

## Cuando Llamar a su Doctor

Pregunte o avísele a su doctor/a o enfermero/a sobre algo que le esté molestando o algo que sea diferente durante su tratamiento. Algunos problemas podrían necesitar atención médica inmediata, estos incluyen:

- Fiebre de 38.6 C (100.5 F) o más (usted podría tener escalofríos antes de la fiebre)
- Estreñimiento o diarrea por más de 48 horas
- Mareos (pérdida del equilibrio)
- Falta de aire severo (sentir que no puede respirar)
- Sangrados que no paran rápidamente
- Lesiones inusuales que no sanan
- Náuseas constantes o vómitos a pesar de estar tomando medicación

# Tratamientos Contra el Linfoma

Su doctor/a o enfermero/a le proporcionara la informacion para ayudar a escoger su tratamiento. Use este formulario como ayuda para obtener la información básica acerca de los diferentes tratamientos.

El linfoma es un cáncer del sistema linfático.

Su sistema linfático esta constituido por un tipo de célula blanca llamada linfocito que se encuentra localizado en los nódulos linfáticos, bazo, amígdalas y medula ósea (donde las células sanguíneas son producidas). El sistema linfático ayuda a su cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Existen 2 clases principales de linfoma:

**Linfoma No-Hodgkin (LNH).** Este tipo de linfoma puede ocurrir en nódulos linfáticos o en órganos que contienen tejido linfático. Puede estar localizado en un solo sitio pero comúnmente esta en múltiples áreas del cuerpo debido a que los linfocitos cancerosos (malignos) usualmente circulan por todo el cuerpo como los linfocitos regulares. El linfoma puede ser de dos tipos: "Linfoma de células B" o "Linfoma de células T", dependiendo del tipo de linfocitos que se convierten en malignos. Existen mas de 40 tipos diferentes de Linfoma No-Hodgkin, algunos crecen rápidamente y algunos lentamente. El linfoma No-Hodgkin es más común en personas de mediana y avanzada edad.

**Linfoma Hodgkin (LH).** Esta clase de linfoma es más común en adultos jóvenes. Los nódulos linfáticos malignos contienen un tipo particular de linfocitos malignos llamados células Reed-Sternberg (células R-S).

## Como Decidir la Clase de Tratamiento

Existen varias clases de tratamiento para el linfoma. La decisión de que tratamiento usar depende de la clase de linfoma que usted tiene, el estadio en el que se encuentra (cuantas áreas de su cuerpo están tomadas por el linfoma) y su estado de salud general.

Haga las siguientes preguntas cuando tome la decisión de que tratamiento utilizar:

- **Que clase de tratamiento es el mejor para mi?** (Quimioterapia, terapia de radiación, terapia biológica, transplante)
- **Cuando debería comenzar el tratamiento?**
- **Beneficios** (como el tratamiento puede ayudarme)
- **Riesgos** (problemas que puedan ocurrir a causa del tratamiento)

Juntos, Usted y su doctor/a van a tomar la decisión de cual tratamiento (tratamientos) es el mas optimo para Usted. Hable con su doctor/a o enfermero/a y haga la mayor cantidad de preguntas acerca de las distintas alternativas para el tratamiento.

Los tratamientos para el linfoma incluyen:

**Terapia Biológica:** Este tratamiento incrementa la habilidad natural de su cuerpo para combatir al cáncer.

To learn more, contact:

**LYMPHOMA**  
RESEARCH • FOUNDATION

**Lymphoma Research Foundation**  
Patient Education, Services and Support  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

**HELPLINE:** 800-500-9976 (toll free)  
**WEB:** [www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)  
**EMAIL:** [helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# Tratamientos Contra el Linfoma (continued)

Se logra este resultado potenciando su sistema inmunológico. Existen varios tipos de terapia biológica:

- **Anticuerpos Monoclonales:** Son medicamentos como Rituxan®, los cuales atacan directamente las células del linfoma sin dañar las células normales. A veces se les llaman a estos medicamentos “medicamentos inteligentes” o “misiles dirigidos” porquén saben exactamente a dónde dirigirse en su cuerpo.
- **Radioinmunoterapia:** Es una terapia que utiliza por ejemplo Rituxan® al cual se le asocia un radioisótopo. Estos “misiles guiados” son capaces de destruir células cancerígenas porque pueden acoplarse al linfoma y soltar pequeñas cantidades de radiación en las células malignas.
- **Interleukina 2:** Este es un medicamento que activa al sistema inmune para que destruya a las células cancerígenas.
- **Vacunas:** Estos son tratamientos que estimulan a su sistema inmunológico para que lo proteja contra el linfoma.

**Quimioterapia:** (“Quimio”): Este tratamiento utiliza medicamentos que atacan a las células cancerígenas para destruirlas y reducir el tamaño de los tumores. La quimio puede dañar células normales también, causando efectos secundarios como pérdida del cabello o úlceras en la boca. Existen varios tipos de medicamentos utilizados en quimio. Usualmente se utiliza combinación de varios medicamentos.

**Radioterapia:** Este tratamiento utiliza radiación (rayos-X de alta energía) para destruir células cancerígenas. Por lo general este es un tratamiento local, es decir el tratamiento está enfocado a solo una parte de su cuerpo donde se encuentra el linfoma.

**Transplantes:** Algunas veces altas dosis de quimioterapia destruyen al linfoma y también a su médula ósea, la cual es la fábrica que produce células sanguíneas. Para ayudar a su médula ósea a producir nuevas células

sanguíneas, una cantidad de “células stem” (“células madre”, células inmaduras que se transformarán en glóbulos rojos, blancos, y plaquetas) se obtienen de su médula ósea con una máquina especial, antes de la quimio. Estas células son transplantadas (regresadas) luego a su cuerpo. Estas células transplantadas hallarán el camino a su médula ósea y la restaurarán, para que pueda producir nuevas células sanguíneas saludables.

Existen dos tipos de transplantes:

- **Transplante Autólogo** – utiliza su propia médula ósea o células stem.
- **Transplante Allogénico** – utiliza médula ósea o células stem de un donante (usualmente un hermano o hermana).

**Espera Vigilante:** Esto significa que usted no recibe ningún tratamiento por ahora. Pero usted podría recibir tratamiento en el futuro si los exámenes demuestran que su cáncer está avanzando. Espera vigilante es usualmente recomendado solo para personas con linfomas de crecimiento lento.

**Estudios Clínicos.** Estos son estudios de investigación para ayudar a los doctores a aprender más sobre los tratamientos contra el linfoma. Los estudios clínicos pueden ayudar a personas con cáncer ya que ofrecen nuevas modalidades de tratamientos. Usualmente, los estudios clínicos son la única manera por la cual los pacientes pueden recibir nuevos tratamientos, los cuales no están disponibles de otra forma. Los estudios clínicos pueden ayudar a los doctores a aprender más sobre:

- Nuevos tipos de tratamientos
- Formas de prevenir el cáncer

A pesar de que los estudios clínicos pueden proveer varios beneficios, también podrían estar asociados con efectos indeseables. Su doctor/a o enfermero/a podrán darle más información al respecto.

# Comunicación con su Equipo de Cuidado de la Salud

Ser diagnosticado con linfoma puede ser aterrador y fastidioso. Como muchas otras personas, usted podría sentirse mejor sabiendo que hay un equipo de cuidado de la salud que le puede ayudar. Este formulario contiene información sobre las personas en su equipo de cuidado de la salud y como usted puede trabajar con ellos. También hay ejemplos de preguntas y formas de aprender más sobre este tema.

## Personas en su Equipo de Cuidado de la Salud

Su equipo de cuidado de la salud puede incluir diferentes tipo de personas que le ayudaran con el tratamiento de su linfoma. Este equipo trabaja junto, aunque usted podría no conocer a todos. Estas son algunas de las personas que podrían ser parte de su equipo de cuidado de la salud:

- **Doctores:** Es probable que usted conozca a varios doctores. Algunos vera solo por una vez, a otros usted vera varias veces a través del transcurso de su tratamiento y cuidado. Estos doctores pueden incluir:

**Hematólogo:** Trata a pacientes con cáncer de la sangre (linfoma, leucemia, y mieloma).

**Oncólogo:** Trata a pacientes con todo tipo de cáncer.

**Medico Especialista en Dolor y Cuidado Paliativo:** Ayuda a disminuir el dolor u otros síntomas con medicamentos y otras formas de tratamiento.

**Radiólogo-Oncólogo:** Utiliza radiación para tratar y manejar el cáncer.

**Radiólogo:** Ve los rayos x y otros tipos de exploraciones de alta energía.

- **Consejero Financiero:** Le puede contestar preguntas sobre cuentas del hospital y otros costos.
- **Enfermero/a:** Trabaja con todos los proveedores en su equipo de cuidado de la salud. Administran el tratamiento para el cáncer y pueden enseñar a los pacientes y sus familiares ciertas formas de manejar el dolor y los efectos secundarios del tratamiento.
- **Nutricionista:** Le enseña sobre comidas y bebidas que usted debe ingerir durante el tratamiento del linfoma.
- **Farmacéutico:** Prepara y provee los medicamentos recetados.
- **Técnico de Radiación:** Opera los equipos para la radioterapia.
- **Trabajador Social:** Profesional licenciado que provee soporte emocional y apoyo. Los trabajadores sociales también pueden proveerle con información sobre grupos de soporte, y asistirle con transportación así como también con asuntos financieros.

To learn more, contact:

**LYMPHOMA**  
RESEARCH • FOUNDATION

**Lymphoma Research Foundation**  
Patient Education, Services and Support  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

**HELPLINE:** 800-500-9976 (toll free)

**WEB:** [www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

**EMAIL:** [helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# Comunicación Con Su Equipo De Cuidado de la Salud (continued)

---

- **Psicólogo o Psiquiatra:** Trabajadores de la salud mental que le pueden proveer consejería, ayuda y tratamiento para la ansiedad y depresión.

## Trabajando con su Equipo de Cuidado de la Salud

Existen varias formas de trabajar con su equipo de cuidado de la salud, esto es lo que usted puede hacer:

- **Construyendo Relaciones.** Establezca un dialogo abierto y honesto con su doctor/a y enfermero/a sobre su diagnostico, el tipo de tratamiento recetado, como actúa el tratamiento, que pruebas están involucradas y que efectos secundarios y complicaciones podrían estar asociadas.
- **Manténgase en Contacto.** Una cita adicional o una pequeña nota o llamada a su doctor/a podría ser necesario para obtener la información que usted desea.
- **Haga que Alguien le Acompañe.** Pida a un familiar o amigo cercano que vaya con usted a sus citas. Esta persona puede ayudarle a hacer preguntas, tomar notas, y recordar que se dijo durante la visita.
- **Tenga una Libreta de Apuntes.** Escriba las preguntas que usted tenga en la libreta. Llévela con usted a sus citas. Esta es una buena manera de mantener su información ordenada y acordarse de sus preguntas.
- **Haga Preguntas.** Aprenda lo que usted desee saber. Haga todas las preguntas que usted tenga a su equipo de cuidado de la salud. Asegurese de entender las respuestas. Pregunte de nuevo si necesita que le expliquen de otra manera.

## Preguntas para Hacer a su Equipo de Cuidado de la Salud

### **Sobre Linfoma en General...**

- Que clase de linfoma tengo?
- En que estadio esta mi linfoma?
- Que pruebas necesito?

### **Sobre el Tratamiento del Linfoma...**

- Cuales son mis alternativas para el tratamiento?
- Como me puede ayudar este tratamiento?
- Como es administrado este tratamiento?
- Cuanto tiempo durará el tratamiento?
- Cuales son los efectos secundarios de este tratamiento?

### **Sobre Dolor y Efectos Secundarios...**

- Que efectos secundarios podría yo desarrollar?
- Como podría yo o como podrían ustedes manejar estos efectos secundarios?
- Cuando debería llamar acerca de los efectos secundarios?

### **Obteniendo la ayuda que necesito...**

- Como me pongo en contacto con mi doctor/a, enfermero/a o trabajador social?
- Porque es importante que alguien vaya conmigo a mis citas?
- Como me puede ayudar el consejero financiero?

# Enfrentando al Linfoma

El diagnóstico y tratamiento del linfoma puede llevar a una serie de cambios emocionales y psicológicos. Muchas personas experimentan una variedad de emociones como: miedo, ansiedad, shock, e incredulidad cuando se enteran que tienen linfoma. A menudo, cuando las personas entienden más sobre la enfermedad y obtienen más información sobre las diferentes opciones que existen, son más capaces de manejar sus emociones y sentimientos y los desafíos que se les presentan. Este formulario le dará información sobre áreas de su vida que podrían ser afectadas por el linfoma y sus emociones. También le dará una lista de recursos que le podrían ser de ayuda para usted durante su cuidado.

## Áreas Comúnmente Afectadas por Linfoma:

- Financiera
- Trabajo/Escuela
- Intimidad Sexualidad
- Soporte Social
- Reacciones Emocionales

### *Financiera*

El diagnóstico y tratamiento del linfoma puede afectarle financieramente. Dependiendo del tipo de cobertura de seguro que posee, usted podría ser responsable del pago de ciertas cuentas médicas, cuentas del hospital y medicamentos. Usted podría tener que pagar por transporte de ida y vuelta al centro de tratamiento, cuidado de los niños, servicios de la casa, y otros gastos como pelucas/equipos. Es importante que usted hable con su grupo de cuidado de la salud o con su trabajador social sobre los problemas que usted tenga. Ellos le pueden ayudar dándole información financiera importante en cualquiera de las etapas de su tratamiento.

### *Trabajo/Escuela*

Para algunos, trabajar y/o ir a la escuela es posible mientras reciben el tratamiento para el linfoma. Otros deciden regresar al trabajo o a la escuela una vez que han terminado el tratamiento. Sin importar cuando usted regrese a su trabajo o la escuela, es importante que sepa que el tratamiento para su linfoma puede producirle cansancio y debilidad. Esto puede afectar su habilidad para concentrarse. Es importante que hable con su doctor/a o enfermero/a para decidir que es lo mejor para usted. Muchas personas se ven afectadas financieramente por no poder trabajar. Podría ser beneficioso hablar con su trabajador social sobre recursos disponibles para ayudarlo durante tratamiento.

### *Intimidad Sexual*

La sexualidad es una parte importante de la vida. El tratamiento, la fatiga, la preocupación, y la tristeza podrían temporalmente disminuir su nivel de interés y habilidad por intimidad física. Hablar con su médico y su pareja sobre sus preocupaciones usualmente es difícil pero es a la vez el primer paso para obtener la

To learn more, contact:

**LYMPHOMA**  
RESEARCH • FOUNDATION

**Lymphoma Research Foundation**  
Patient Education, Services and Support  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

**HELPLINE:** 800-500-9976 (toll free)  
**WEB:** [www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)  
**EMAIL:** [helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# Enfrentando al Linfoma (continued)

información, el confort, y la ayuda que necesita. Existen varias maneras de estar físicamente íntimos con su pareja que le harán sentir emocionalmente conectados. Ducharse/bañarse con su pareja o compartir un masaje de la espalda o los pies son dos de las maneras de estar físicamente íntimos durante su tratamiento.

## *Apoyo Social (Emocional)*

El apoyo social puede jugar un papel importante para usted. Encontrar los recursos disponibles y la información necesaria para ser utilizada en tiempos de necesidad puede darle un sentimiento de estar conectado con otros y disminuir sentimientos de soledad, tristeza, y ansiedad, mientras mejora su calidad de vida.

El apoyo social puede venir de varias fuentes como: su grupo de cuidado de la salud, familia y amigos, grupos de apoyo, profesionales de la salud mental (trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras), y lugares donde usted practica su religión y creencias espirituales (Iglesias, Sinagogas, Mezquitas, Templos).

## *Reacciones Emocionales*

Usted podría experimentar una serie de emociones como resultado de su diagnóstico y tratamiento del linfoma. Algunos sentimientos comunes son: **Soledad, Miedo, Ansiedad, Depresión, Enojo, Inseguridad sobre el futuro.**

Es importante entender que cada persona maneja sus emociones de una manera distinta. Algunas personas prefieren conectarse a un grupo de apoyo o a programas como el "Lymphoma Buddy Program." Estos pueden ayudarle a sentirse más conectado y seguro.

Usted podría experimentar sentimientos de ansiedad, y sentirse abrumado por su situación. Además de ansiedad, también podría sentirse deprimido durante el transcurso de su tratamiento. Llorar, sentirse bastante triste, y no querer estar alrededor de otras personas podrían ser signos de depresión. Ser honesto

y sincero acerca de sus sentimientos es importante. Es importante que hable sobre estos sentimientos con su doctor/a, enfermero/a, trabajador social, psicólogo o psiquiatra. Ellos le podrían ayudar a manejar estos sentimientos y disminuir los síntomas.

## Estas son Algunas Preguntas para Hacer

- Que puedo hacer si no puedo pagar por mi tratamiento?
- Debería decirle a mi empleador que tengo linfoma?
- Cuanto tiempo tendré que ausentarme del trabajo?
- Que le digo a mi esposo/a o pareja y familiares?
- Podré tener relaciones sexuales en el futuro con mi esposo/a o pareja?
- Que debería hacer si mis sentimientos de tristeza y preocupación continúan molestándome?
- A donde más podría ir por ayuda?

Existen una serie de recursos y organizaciones disponibles para ayudarle a manejar su linfoma, algunos de estos son:

### **Asian American Donor Program**

7700 Edgewater Drive, #265, Oakland, CA 94621  
1-800-593-6667 or 510-568-3700  
Email: [asamdonors@aadp.org](mailto:asamdonors@aadp.org) • [www.aadp.org](http://www.aadp.org)

### **Asians for Miracle Marrow Matches**

231 E. Third St. Suite G107,  
Los Angeles, California 90013  
213-473-1663 or 1-800-A3M-HOPE  
Web: [www.AsianMarrow.org](http://www.AsianMarrow.org)

### **Cancer Care Inc., National Office**

275 Seventh Avenue, New York, N.Y 10001  
212-712-8400 or 1-800-813-4673  
Email: [info@cancercare.org](mailto:info@cancercare.org) • [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

### **Intercultural Cancer Council**

6655 Travis, Suite 322, Houston, TX 77030  
713-798-4617 • Email: [info@iccnetwork.org](mailto:info@iccnetwork.org)