



LEUKEMIA &
LYMPHOMA
SOCIETY®

11 consejos
para abogar
por tu salud

pág. 3



Vuelta
a la
escuela

pág. 28



Consejos
para los
efectos
secundarios

pág. 10



Estilo para
días de
tratamiento

pág. 21



TODO SOBRE EL CÁNCER

Guía para adolescentes



Carta DE LLS

Sociedad de Lucha contra
la Leucemia y el Linfoma
(LLS, en inglés)



Ser adolescente puede ser difícil. Te ocupas de la escuela, las amistades, la familia y demás. ¿Sumarle cáncer a todo eso? ¡Uf! 😞

Tienes razón: no es justo.

ESTÁ BIEN SENTIR ENOJO, TRISTEZA, MIEDO O UNA MEZCLA DE MUCHAS EMOCIONES.

La buena noticia es que:

Aun cuando te enfrentes con una situación fuera de tu control, como cáncer, puedes hacer cosas para cuidarte y sentir más control. Leer esta revista ya es dar un paso adelante para hacer exactamente eso.

Tienes gente en tu equipo a quien pedir ayuda. Mira la página 4. Otros adolescentes pasaron por experiencias parecidas. Lee las historias de Julian y Annabel a partir de la página 22.

Hay muchísimos recursos que pueden brindarte apoyo y empoderarte. Aprovechalos.



Ilustraciones de Honor Hingston-Cox



Fuente: Facts 2022-2023. The Leukemia & Lymphoma Society.

Contenido

- 2 Plan para emergencias
- 3 11 consejos para abogar por tu salud
- 4 ¿Quiénes están en mi equipo?
- 6 Cómo estar bien durante el tratamiento
- 8 Cuidado del cuerpo: pelo, piel, uñas, boca y dientes
- 10 Consejos para manejar los efectos secundarios
- 11 Manejo del dolor
- 12 ¿Por qué estoy tan cansado?
- 13 Nutrición: combustible para el cuerpo
- 14 La pubertad y el cáncer: lo que debes saber
- 15 La fertilidad: lo que debes saber
- 16 Movimientos: ¡los puedes hacer en cualquier parte!
- 18 P+R (preguntas y respuestas) con una trabajadora social
- 20 Amigos
- 21 Estilo para días de tratamiento
- 22 Historias de sobrevivientes
- 25 Encuesta: ¿qué refrigerio de hospital eres tú?
- 26 Salud mental
- 27 Imagen corporal y autoestima
- 28 Vuelta a la escuela
- 30 Temas duros
- 31 Prepárate para la atención médica del adulto
- 32 Después del tratamiento

¡Prueba la receta del batido de frutas de la pág. 7!

Relatos de adultos jóvenes (Julian y Anabel) que han pasado por tu situación.



CÁNCER DE LA SANGRE "101" (LO BÁSICO)

Los cánceres de la sangre afectan la médula ósea, las células sanguíneas, los ganglios linfáticos y otras partes del sistema linfático. Entre los tipos se incluyen la leucemia, el linfoma, el mieloma múltiple, los síndromes mielodisplásicos y las neoplasias mieloproliferativas.

Son enfermedades que afectan a personas de todas las edades, razas y sexos.



Pide permiso a tu padre, madre o tutor antes de consultar estos sitios web o recursos.

¿Quieres más recursos? Visita www.LLS.org/adolescentes o escanea el código QR para consultar más recursos de LLS y otras organizaciones confiables.



PLAN PARA EMERGENCIAS

Debes saber qué hacer **en caso de emergencia**, ya sea que estés solo o sin tu padre, madre o tutor presentes. Guarda esta información en tu teléfono o ten una copia impresa de la misma contigo (por ejemplo, en tu mochila o bolso).

**EN UNA EMERGENCIA,
EN CASO DE DUDA,
LLAMA AL 911.**

Si estás pasando el rato con tus amigos, asegúrate de que saben que deben llamar a tu padre, madre o tutor y/o al 911 en una emergencia (si no puedes hacerlo tú mismo).

➔ **¿Qué signos o síntomas exigen que acudas a la sala de emergencia?**
Haz una lista a continuación:

➔ **¿A quién debo (o debe otra persona) llamar ante una emergencia?**

● **Padre, madre o tutor**

Nombre: _____

Número(s) de teléfono: _____

Nombre: _____

Número(s) de teléfono: _____

● **Hospital o centro de tratamiento**

Nombre del hospital o centro de tratamiento: _____

Número de teléfono: _____

● **Otro contacto de emergencia**

Nombre: _____

Número de teléfono: _____



CONFIGURA UN CONTACTO “EN CASO DE EMERGENCIA” O “ICE” EN TU TELÉFONO

La mayoría de los teléfonos inteligentes te permiten elegir un contacto (como un padre, madre o tutor) como de emergencia. Así, un amigo, el personal de emergencia o cualquier otra persona puede llamar a ese contacto con tu teléfono sin necesidad de la contraseña. Busca en Internet “cómo configurar un contacto de emergencia en iPhone o Android” (según tu tipo de teléfono) para ver instrucciones.

11

10 CONSEJOS

PARA ABOGAR POR TU SALUD

1. **Infórmate** acerca de tu diagnóstico y tus opciones de tratamiento.

¡El saber es poder!

2. Pregunta si el centro del cáncer adonde vas tiene algún **programa o recurso** para adolescentes o adultos jóvenes.

3. **Toma los medicamentos exactamente como te indicaron.** No tomes ni más ni menos. No tomes ningún medicamento nuevo, ni siquiera de venta libre, sin primero consultar con el equipo médico.



4. **No faltes a tus citas médicas.** Aunque pueden ser molestas, frustrantes o incluso aburridas, son importantes.

5. **Sigue las indicaciones del médico.** Hacer cosas que el médico te dijo que evitaras puede ser peligroso. Puede que el tratamiento no salga bien o que sufras efectos secundarios serios.

6. Conoce tus antecedentes médicos y **guarda los registros.** Todos los médicos que veas en adelante deberán saber sobre tu diagnóstico y tratamiento.

Consejo: Muchos consultorios tienen un portal de pacientes en Internet donde puedes ver tus registros médicos y más.



7. Siempre **haz preguntas.** Se trata de tu cuerpo y tu salud. Mereces respuestas.



8. **Habla con tu padre, madre o tutor** si sientes como que tu médico no escuche lo que le dices. Si sigue el problema, pide que ellos consideren la posibilidad de cambiar a otro médico que sea más adecuado para ti.

9. **Sé honesto** con los miembros del equipo médico. Háblales sobre la salud mental, el tabaco, el vapeo, las drogas, el alcohol o el sexo. Todas estas cosas pueden afectarte la salud en general, y algunas, el tratamiento del cáncer. Si te es incómodo hablar abiertamente de estos temas en frente de tus padres, díselos. Luego, diles a los profesionales médicos que quieres hablar con ellos en privado.

10. Pide a tus padres que te **expliquen tu plan de seguro médico.** Aunque ahora dicho plan sea su responsabilidad, es importante que aprendas cómo funciona.

11. Cuando cumplas 18 años, los profesionales médicos te pedirán que **tomes tus propias decisiones médicas y que firmes los formularios de consentimiento para los tratamientos.** Si quieres, puedes firmar unos documentos para darles permiso para que sigan hablando con tus padres sobre tu información médica.



Manual del sobreviviente para niños y adolescentes

Con la ayuda de tus padres y el equipo médico, usa el manual gratuito de LLS titulado *Cómo orientarse en la vida durante y después de un diagnóstico de cáncer de la sangre* para recopilar toda

la información importante que necesitarás al pasar por el diagnóstico y tratamiento a la atención de seguimiento.

Visita www.LLS.org/manual-del-sobreviviente para informarte más.

¿QUIÉNES ESTÁN EN MI EQUIPO?



1

PEDIATRA

HABILIDADES / 🩺 📄 📄
Diagnostica y trata muchas enfermedades en niños y adolescentes y remite a sus pacientes a otros médicos especialistas

CONSEJO El pediatra es tu "médico de atención primaria" (PCP, en inglés).



2

ONCÓLOGO O HEMATÓLOGO-ONCÓLOGO PEDIÁTRICO

HABILIDADES / 🩺 📄 📄
Oncólogo: diagnostica y trata a niños y adolescentes que tienen cáncer
Hematólogo-oncólogo: diagnostica y trata a niños y adolescentes que tienen cáncer u otro trastorno de la sangre

CONSEJO ¿Tienes *efectos secundarios*? Informa al oncólogo.



3

ENFERMERO O ENFERMERO DE PRÁCTICA AVANZADA ESPECIALIZADO EN ONCOLOGÍA

HABILIDADES / 🩺 🩹 🩺
Trata a gente que tiene cáncer (administra quimio, saca sangre, da refrigerios, seca lágrimas... y más)

CONSEJO ¿Tienes preguntas? Estos enfermeros tienen respuestas.



4

TRABAJADOR SOCIAL

HABILIDADES / 🗣️ 🤝 🤝
Habla con los adolescentes y sus familias sobre sus necesidades emocionales y prácticas y les busca servicios de apoyo

CONSEJO Puede **ponerte en contacto con otros adolescentes** en tratamiento para el cáncer.



5

ESPECIALISTA EN VIDA INFANTIL

HABILIDADES / 🗣️ 🗣️ ⚙️
Ayuda a los niños, adolescentes y sus familias a afrontar el cáncer

CONSEJO ¿Necesitas ayuda para **hablar con tus padres**? Deja que este especialista les haga de intermediario.



6

DIETISTA REGISTRADO

HABILIDADES / 🌿 🍷 📄
Ayuda a la gente a elegir mejores alimentos y a aprender sobre la nutrición

CONSEJO Los dietistas tienen las **mejores ideas de refrigerios**, incluso los que saben bien cuando no tienes nada de apetito

un equipo
con empeño
PARA LOGRAR
el sueño

7



MAESTRO Y ORIENTADOR ESCOLAR

HABILIDADES / 🕒 📖 📎
Ayuda a los adolescentes a aprender, crecer y orientarse en la escuela

CONSEJO 📣
¿Te preocupa volver a la escuela? Habla con tu maestro u orientador escolar.

8



PADRES, TUTORES Y ADULTOS DE CONFIANZA

HABILIDADES / 🤝 📺 🗣️
Te quieren, te apoyan y te guían en la vida

CONSEJO 📣
Recuerda que puedes recurrir a ellos y pedirles ayuda siempre.

9



AMIGOS

HABILIDADES / 👤 🗣️ 😊
Te dejan ser tú mismo y te hacen reír

CONSEJO 📣
Si no puedes verlos seguido, conéctate con ellos de otra forma. ¡Mira la página 20!

10



ORGANIZACIONES DE APOYO

HABILIDADES / 📖 🔄 📞
Brindan programas, recursos y asistencia a familias que enfrentan el cáncer

CONSEJO 📣
Pueden ofrecer asistencia económica, grupos de apoyo, eventos educativos y más. Hay una lista de otras organizaciones útiles en www.LLS.org/OHO (en inglés). Pide permiso a tu padre, madre o tutor antes de consultar estos recursos. Puede que ellos también deban enviar solicitudes a programas de apoyo en tu nombre.

¡Como LLS!



COMUNIDAD DE LLS

Este sitio de reunión virtual es la ventanilla única donde puedes comunicarte con otros pacientes y obtener los recursos y la información más recientes en relación con el cáncer de la sangre.

Puedes compartir tus experiencias con otros pacientes y cuidadores, y obtener apoyo personalizado del personal de LLS.

Visita
www.LLS.org/community
(en inglés) para unirte.

Se invita a las personas mayores de 16 años a unirse a la Comunidad de LLS. Pide permiso a tu padre, madre o tutor antes de unirte.



CÓMO ESTAR BIEN

DURANTE EL TRATAMIENTO

Tu sistema inmunitario sirve para combatir las enfermedades e infecciones. Cada vez que te enfermas, se pone a trabajar para ayudarte a sanar y a sentirte mejor. El cáncer y su tratamiento pueden debilitar tu sistema inmunitario, lo que hace que te enfermes o contraigas infecciones más fácilmente.

Formas de PROTEGERTE



Lávate las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos, especialmente antes de comer y después de ir al baño.

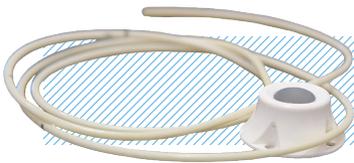


Evita a quienes estén enfermos. *También puedes usar desinfectante de manos*



Limpia tu teléfono celular con toallitas desinfectantes.

¡Sabes dónde ha estado!



Cuida de tu vía central o puerto de acceso venoso según las indicaciones del equipo médico.



Ponte una mascarilla cuando estés en multitudes y en salas de espera.



Evita actividades que te pongan en riesgo de sufrir cortes, lesiones y caídas. Pregunta al equipo médico cómo cuidarte los cortes.



Toma precauciones cuando estés cerca de mascotas y otros animales. Deja que otros limpien su suciedad.

¿CONOCES LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA INFECCIÓN?

Esto incluye a mascotas sin pelo, como los lagartos. ¡Los reptiles también portan bacterias!



Dile a tu médico inmediatamente si notas alguno de estos:



- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Escalofríos
- Sudoración
- Diarrea
- Enrojecimiento, hinchazón o dolor cerca de una herida
- Ardor al hacer pis
- Tos o dolor de garganta
- Dolor abdominal
- Secreción inusual o picazón vaginal
- Dolor o enrojecimiento cerca de la vía central o puerto de acceso venoso

Batido de frutas

Este batido refrescante de piña, banana, bayas y fresas tiene 2 y ½ tazas de frutas por ración. Rinde 2 raciones.

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 taza de piña en trozos
- 1 banana
- 1 taza de leche descremada (o de almendras)
- 1 y ½ tazas de hielo

CONSEJO: Si necesitas mantener el peso o subir de peso, usa leche entera o añade una cucharada de yogur griego de leche entera.

INSTRUCCIONES

1. Pela y corta la banana en rodajas.
2. Junta todos los ingredientes y combinalos en una licuadora.
3. Tápala y licúa la mezcla hasta que quede sin grumos.
4. Sírvela enseguida o vértela en cubiteras para congelar. Durante la semana, saca los cubitos para un desayuno rápido para llevar.

Notas: Pon otro grupo de alimentos en el batido añadiendo 1 taza de espinaca o col rizada.

Fuente: USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

¿QUIERES MÁS RECETAS?

- Centro de Servicios de Educación en Nutrición: www.pearlpoint.org/recipe
- Instituto Americano para la Investigación del Cáncer: www.aicr.org
- Academia de Nutrición y Dietética: www.eatright.org
- Cook for Your Life: www.cookforyourlife.org/es/recetas (estas recetas están en español)

Refrigerios inteligentes

Combina grupos de alimentos para tener refrigerios que llenan mucho con un montón de nutrientes.

Por ejemplo:

- yogur y bayas
- zanahorias y hummus
- manzana y mantequilla de almendras
- queso y galletas saladas integrales



Bebe agua u otros líquidos sin cafeína de a sorbitos a lo largo del día para mantenerte hidratado.



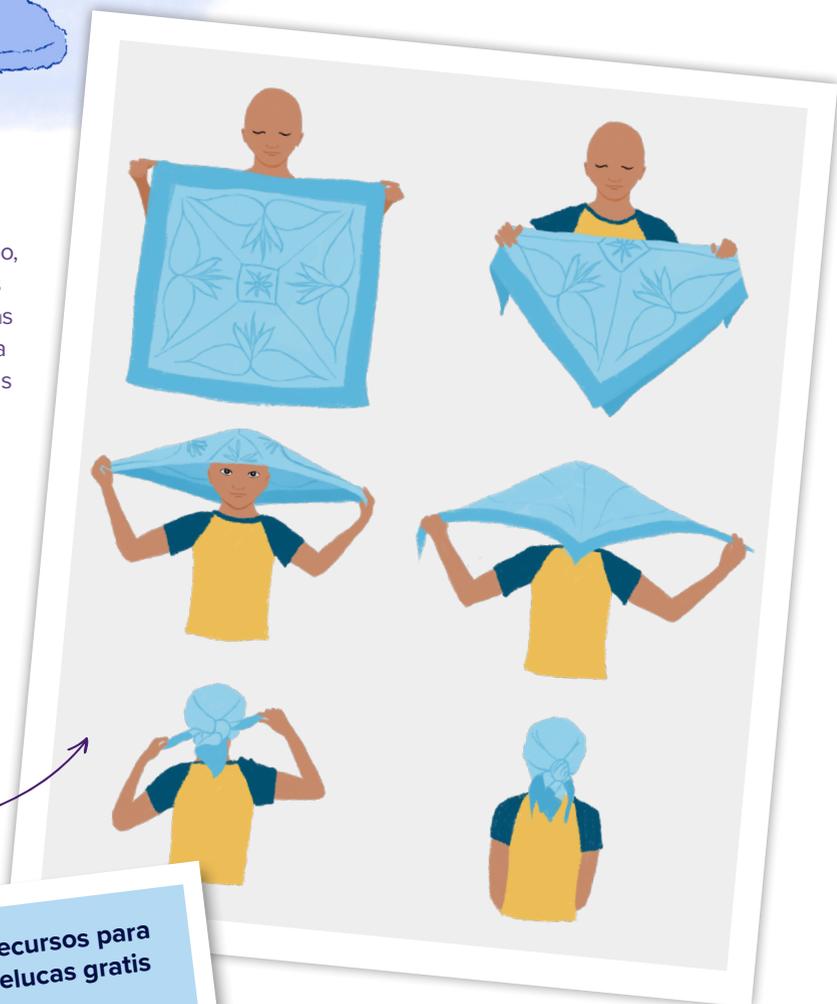
Cuidado DEL CUERPO



PELO

El tratamiento del cáncer puede causar la caída del pelo, incluyendo las pestañas y las cejas. Hay personas a las que se les cae todo el pelo, a otras un poco, y a algunas no se les cae nada. A la mayoría de la gente le vuelve a crecer cuando termina el tratamiento. Estas son algunas formas de cuidarte el pelo durante (y después) de los tratamientos del cáncer:

- Lávate el pelo y el cuero cabelludo cada 2 a 4 días con champú y acondicionador sin fragancia. Enjuágate bien y sécatelo con palmaditas con una toalla suave.
- Sigue peinándote o cepillándote el pelo, aunque notes la caída.
- Si sabes que tu tratamiento probablemente causará la caída del pelo, tal vez te sirva cortártelo cortito o rasurarte la cabeza antes de empezar. (¡Usa una afeitadora eléctrica en lugar de una maquinilla de afeitar para evitar cortaduras!)
- Usa sombreros, bufandas, gorras o pañuelos para mantener la cabeza tibia y proteger el cuero cabelludo de las quemaduras solares.
- Usa aceite mineral o de coco para humectar el cuero cabelludo, especialmente si está seco.
- Usa una peluca, si es que te va. Hasta puedes probar una con un nuevo color o peinado.
- Evita los permanentes, alisadores químicos, tintes permanentes y decolorantes, ya que pueden dañar el pelo e irritar el cuero cabelludo.



 **Recursos para pelucas gratis**
Locks of Love
locksoflove.org
Hair We Share
hairweshare.org
Wigs for Kids
wigsforkids.org
(los sitios web están en inglés)

- No te hagas trenzas, trenzas africanas ni colas apretadas. Pueden hacer que se quiebre el cabello. No uses horquillas ni lazos que sujeten firmemente el cabello.
- Puedes maquillar o rellenar las cejas con un lápiz o cepillo de maquillaje (o ponerte tatuajes de cejas temporales).

BOCA Y DIENTES

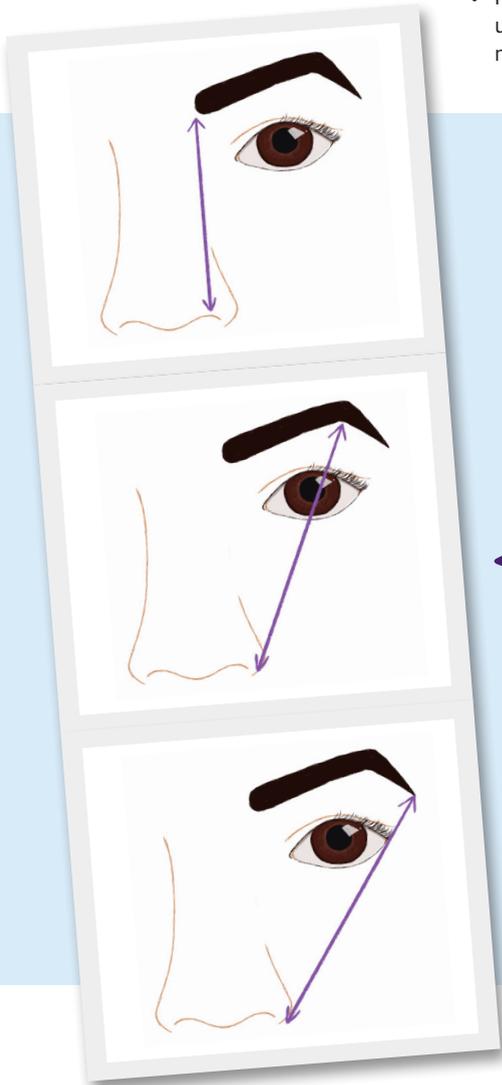
- Cepíllate los dientes y la lengua al menos 2 veces al día con dentífrico y un cepillo de cerda suave.
- Pregunta al equipo médico si puedes usar hilo dental. Puede aumentar el riesgo de sangrados o infecciones si tus niveles de células sanguíneas están bajos. Si es seguro, límpiote los dientes suavemente con hilo dental todos los días.
- Para reducir el riesgo de infecciones, podría ser necesario que te quiten los frenos dentales antes del tratamiento.
- Enjuágate la boca con agua o con una mezcla de $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato sódico y $\frac{1}{8}$ de sal en 1 taza de agua tibia.
- Dile al equipo médico si te sangran las encías o si ves manchas blancas en tu boca.
- Evita fumar, vapear y masticar tabaco, ya que irritan la boca y aumentan el riesgo de contraer otras enfermedades.

UÑAS

- Mantén las uñas limpias, secas y cortas porque podrían oscurecerse, agrietarse o volverse quebradizas por el tratamiento.
- Intenta no morderte las uñas ni toquetearte las cutículas.
- No te hagas la manicura ni la pedicura en salones de belleza.
- No te apliques uñas postizas. Pueden dañar tus uñas naturales y aumentar el riesgo de infecciones.
- Remoja las manos en aceites naturales, como el de oliva, para humectarlas.
- Pregunta al equipo médico sobre el esmalte de uñas. Habla con ellos antes de pintarte las uñas. Aunque el esmalte puede servir para fortalecer y proteger las uñas, tal vez quieran poder ver la piel debajo de ellas para evaluarte la circulación sanguínea. Además, el esmalte de uñas puede interferir con el aparatito que te ponen en el dedo para medir los niveles de oxígeno en la sangre.
- Si te quitas el esmalte, usa un removedor aceitoso para evitar que las uñas se sequen.
- Para protegerte las uñas de los pies, usa zapatos cómodos y holgados con medias acolchadas.

PIEL

- Date un baño o ducha tibio (no caliente) todos los días. Usa jabón o gel de ducha sin fragancia. Evita los baños de espuma, que pueden irritar la piel.
- Sécate la piel con palmaditas con una toalla, sin frotarla.
- Usa cremas humectantes sin fragancia para piel seca.
- Usa protector labial para los labios secos o agrietados.
- Evita la luz solar directa. Usa un filtro solar de amplio espectro, resistente al agua, con SPF de 20 o mayor. Vuelve a aplicarlo cada 2 horas.
- Si usas un medicamento o limpiador para el acné, pregunta al equipo médico si es seguro usarlo durante el tratamiento.
- No te toquetees la piel ni te aprietes granitos, ya que podría causar una infección.
- Si te afeitas, usa una afeitadora eléctrica (en lugar de una maquinilla de afeitar) para evitar cortaduras que puedan infectarse.



Tutorial para cejas

Usa un lápiz para cejas dentro de uno o dos tonos de tu color de pelo. Si tienes cabello claro, puede ser mejor usar un tono un poquito más oscuro que tu color. Si tienes cabello oscuro, puede ser mejor usar un tono un poquito más claro. También puedes pedir ayuda a un empleado de una tienda que venda maquillaje o en la sección de maquillaje de una tienda departamental o farmacia.

- 1 Con el lápiz, marca el punto inicial, el punto del arco y el punto final de la ceja.
- 2 Usa las marcas como guía para rellenar la ceja con trazos suaves, parecidos a pelitos, que se estrechen al final.
- 3 Mezcla con el cepillo (se encuentra en la otra punta de la mayoría de los lápices para cejas).

Dibujarse las cejas requiere práctica. No te preocupes si las dos no se ven exactamente iguales. Las cejas naturales tampoco son perfectamente parejas.

También puedes probar otros productos, como polvos, geles, pomadas o plantillas para cejas.

CONSEJOS para manejar los efectos secundarios << ¡lo peor!

sensibilidad a los olores

- > **Deja al lado el perfume** y los ambientadores. *(¡Hueles bien!)*
- > **Come alimentos fríos** o a temperatura ambiente. Los calientes pueden ser olorosos.
- > Usa tazas **con tapas**.

sequedad en la boca

- > Compra un montón de chicles, caramelos y paletas heladas sin azúcar.
- > Ten protector labial a mano.
- > Bebe agua a lo largo del día.
- > Estimula la saliva con alimentos ácidos, como limonada o caramelos agrios.

llagas en la boca

- > **Enjuágate la boca a menudo** con una mezcla de ¼ de cucharadita de bicarbonato sódico y ⅛ de sal en 1 taza de agua tibia.
- > Cepíllate los dientes y la lengua con un **cepillo suave**. *(¡A nadie le gusta el mal aliento!)*
- > Chupa **frutas congeladas** o paletas heladas.
- > **Elige alimentos sosos y suaves** que no sean difíciles de masticar ni te irriten la boca. *(¡Niega los chips de tortilla y la salsa picante!)*

náuseas

- > **Come comidas pequeñas** a lo largo del día.
- > Come refrigerios **secos y sosos**, como galletas saladas, tostada, cereal o pretzels.
- > Evita los alimentos que puedan provocar náuseas, como los fritos y picantes.
- > Prueba refrescos, golosinas o té de **jengibre**.
- > **Quédate sentado derecho** después de las comidas.
- > **No te saltees comidas**. Tener el estómago vacío puede empeorar las náuseas. *¡Puaj!*
- > Usa ropa **cómoda** y holgada.
- > Si vomitas, bebe agua, refresco de jengibre o bebidas deportivas a sorbos para **hidratarte**.

diarrea

- > **Bebe líquidos claros**, como agua y bebidas deportivas, para mantenerte hidratado.
- > **Evita los alimentos que puedan empeorar la diarrea**, como alimentos altos en fibra, vegetales y frutas crudos, alimentos picantes, alimentos grasosos y leche.
- > Come alimentos **fáciles de digerir**, como arroz blanco, puré de manzana, banana y vegetales cocidos suaves.

estreñimiento

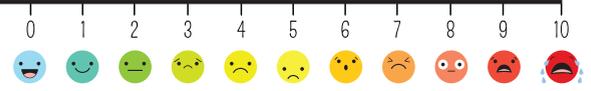
- > **Come más alimentos con fibra**, como frutas enteras, vegetales, frijoles y granos integrales.
- > Bebe mucha **agua**.
- > Prueba el jugo de ciruela o de ciruela pasa.
- > **Mantente físicamente activo** para que se mueva bien todo... *(¡Sabes a qué nos referimos!)*

Dile siempre al equipo médico si tienes algún efecto secundario.

Puede haber medicamentos que te sirvan para sobrellevarlos.

>> ¿QUIERES MÁS CONSEJOS? Visita www.LLS.org/materiales (escoge "Side Effect Management" en el menú desplegable, donde dice "Filter by Topic"). <<

MANEJO DEL DOLOR



Un diagnóstico de cáncer no significa necesariamente que vas a tener dolor. Pero, es posible que tengas algo de dolor.

El dolor puede ser breve (**agudo**) o continuar durante más tiempo (**crónico o persistente**).

Algunas personas con diagnóstico de cáncer sienten dolor. Puede ser dolor en huesos o

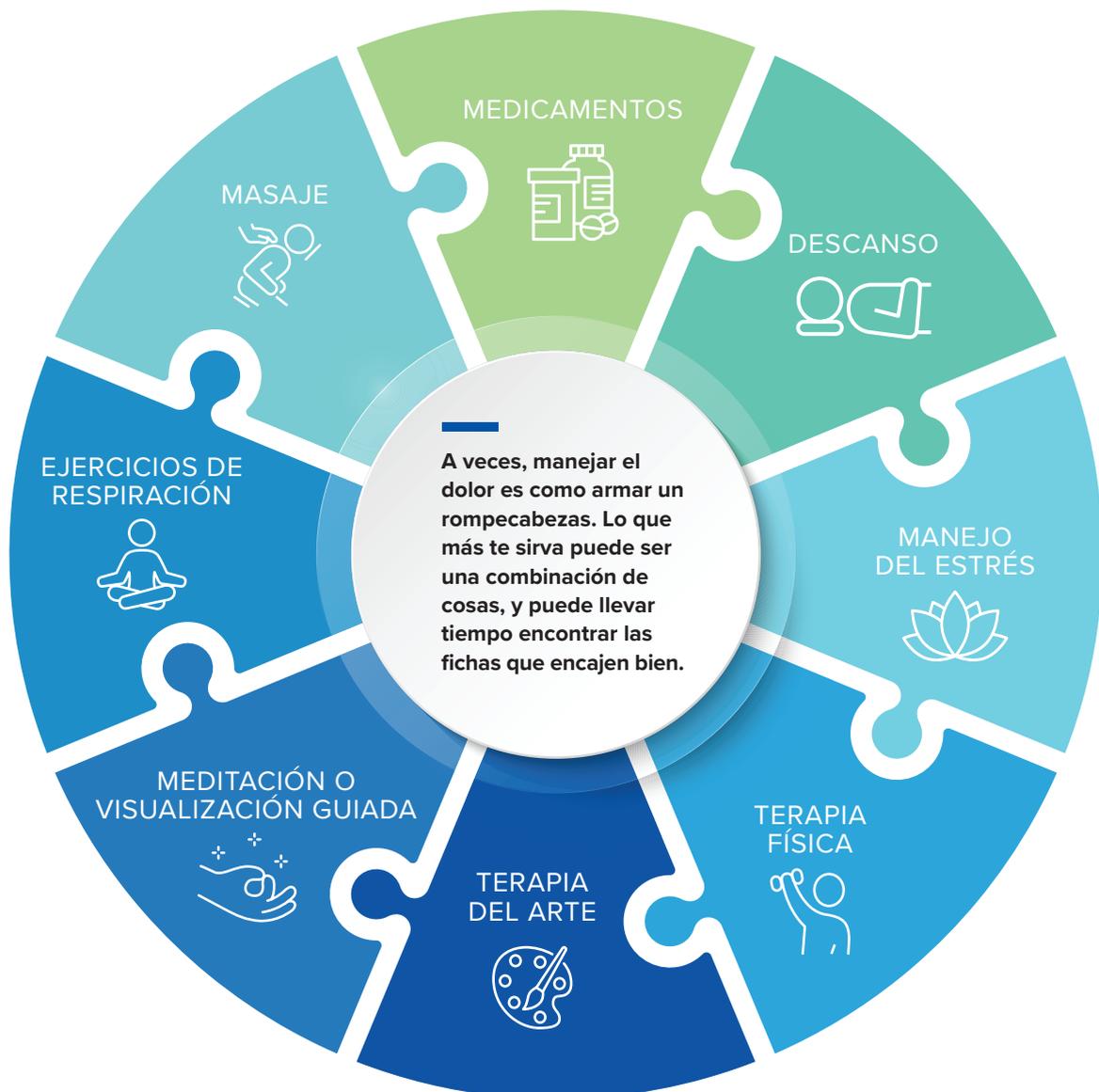
articulaciones, hormigueo en manos o pies (neuropatía), llagas en la boca, irritación de la piel o dolor debido a una cirugía o procedimiento (por ejemplo, para colocar un acceso venoso o hacer una biopsia de médula ósea).

El tipo de dolor y su intensidad dependen del diagnóstico, del tratamiento y de la respuesta que la persona presenta al tratamiento.

Pide a los miembros del equipo médico que te expliquen los tipos de dolor o molestias que puedas tener y cómo se manejarían.

EL DOLOR PUEDE MANEJARSE. NUNCA SE DEBE DEJAR QUE NINGÚN TIPO DE DOLOR QUEDE SIN TRATAMIENTO NI QUE SE HAGA CASO OMISO DEL DOLOR.

Sea cuando sea que sientas dolor, díselo enseguida a tus padres o tu tutor y a los miembros del equipo médico. Nunca los molestas por decirles que tienes dolor. Quieren ayudarte.



¿POR QUÉ ESTOY *taaaaan* CANSADO?

¿Quieres dormirte siempre una siesta? ¿Pero luego, a la hora de dormir, te cuesta dormirte o dormir de corrido? ¿Sientes que no tienes los mismos niveles de energía que tenías antes del cáncer? 😞

El sueño es importante tanto para la salud física como para la salud mental. Pero, muchos adolescentes con cáncer sufren de fatiga o problemas para dormir.

Habla con el equipo médico sobre las formas de manejar la fatiga.



Consejos para combatir la fatiga

- ✓ **Come pequeñas comidas y refrigerios frecuentemente** durante el día para mantener los niveles de energía.
- ✓ **Bebe agua** u otros líquidos sin cafeína a lo largo del día para mantenerte hidratado. La deshidratación puede hacerte sentir cansado.
- ✓ **Mantente activo.** Estar físicamente activo durante el día puede darte más energía y ayudarte a dormir mejor por la noche.
- ✓ **Haz que las siestas sean cortas** (30 minutos o menos).



Hábitos de sueño súper efectivos

- ✓ **Acuéstate a la misma hora** todas las noches.
- ✓ **Haz algo relajante** antes de irte a la cama. Toma un baño tibio, lee, escribe un tu diario, medita o escucha música tranquila.
- ✓ **Mantén la habitación fresca,** silenciosa y oscura.
- ✓ **Evita la cafeína** (café, gaseosa) por al menos 6 horas antes de irte a la cama.
- ✓ **Deja el uso de pantallas** al menos una hora antes de dormir. Esto incluye teléfonos celulares, computadoras, tabletas, videojuegos de mano y televisión.

TRÁTATE BIEN. 😊

Quizás no tengas la energía para hacer todo lo que hacías antes del diagnóstico de cáncer.

¡Está bien!

Ponte metas realistas. Concéntrate en las cosas que te sean más importantes. Pide ayuda cuando la necesites.

NUTRICIÓN:

COMBUSTIBLE PARA EL CUERPO

Los alimentos nutritivos le dan al cuerpo la energía que necesita para recuperarse del tratamiento del cáncer. Pero, tal vez no siempre tengas ganas de comer (*gracias, quimio 😊*). O tal vez tengas antojos (*gracias, esteroides 😊*). El tratamiento puede hacer que los alimentos tengan otro sabor. Tal vez ni te apetezcan tus comidas favoritas. Cuando estés en medio del tratamiento o lidies con efectos secundarios, no te estreses por comer los alimentos “adecuados” o “más saludables”. Come lo que te parezca. Cuando te sientas bien, come una variedad de alimentos nutritivos y deliciosos.



¡Lava los vegetales y frutas antes de cortarlos y comerlos!

Escoge granos integrales, ¡una gran fuente de energía!



¡El aguacate, el aceite de oliva y las nueces son buenas fuentes de grasa saludable!

Prueba proteínas de origen vegetal como frijoles, arvejas, nueces y tofu.

Come una variedad colorida de vegetales y frutas para obtener los nutrientes más beneficiosos.



LIMITA ESTOS ALIMENTOS

Alimentos fritos
como chips y papas fritas

Carne roja
como bistec y hamburguesas

Sodio
como sal de mesa y muchos alimentos envasados

Carnes procesadas
como perros calientes y tocino

Mantén todo limpio

- Lávate las manos antes de cocinar o comer.
- Separa la carne cruda de todos los demás alimentos y superficies.
- Cocina la carne roja, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras por completo.
- ¡Cierra la puerta del refrigerador! Mantén fríos los alimentos y sobras que necesitan refrigeración.
- Verifica la fecha de caducidad.

Si un alimento se ve, huele o sabe raro, ¡tíralo!

Alimentos de alto riesgo

Si corres riesgo de contraer infecciones debido a un nivel bajo de glóbulos blancos, tienes que evitar los alimentos asociados a enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicación alimentaria). Algunos ejemplos son: sushi, carne poco cocida, huevos crudos o poco cocidos, masa para galletas con harina y/o huevos crudos, y alimentos sin pasteurizar. **Pide pautas de nutrición al equipo médico.**



¿Quieres más información de nutrición? Visita www.LLS.org/materiales para consultar la publicación gratuita de LLS titulada *Manual de nutrición*.



La pubertad y el cáncer

Lo que debes saber

Como habrás aprendido en una clase de salud (o en una conversación incómoda con uno de tus padres), la gente pasa por muchos cambios psicológicos y emocionales durante los años de la preadolescencia y la adolescencia. El aumento en la producción de hormonas sexuales prepara al cuerpo para la adultez y para la capacidad de crear un bebé. Esta etapa de la vida se llama “pubertad”.

Honestamente, tu cuerpo pasa por un montón de cambios locos. Estás pasando por la pubertad y sometido a un tratamiento del cáncer, ¡todo al mismo tiempo! Es normal sentirse incómodo, confundido o molesto por esta sucesión de cambios. Recuerda que no hay nada de qué avergonzarse. Es más fácil decirlo que hacerlo, ¡pero es verdad!

Algo que tienes que tener en cuenta es que el tratamiento del cáncer a veces puede retrasar o interrumpir la pubertad.

Habla con tus padres, tu tutor o el equipo médico si tienes preguntas o dudas acerca de la pubertad.

Podrías encogerarte ante la idea de hablar con los miembros del equipo médico acerca de la pubertad, el período o el sexo, pero ellos hablan siempre de este tipo de temas. Para ellos es una conversación de lo más normal.

Los períodos menstruales y el cáncer: lo que debes saber

- Si has empezado a tener períodos, el tratamiento del cáncer podría interrumpir tu ciclo o detenerlo por completo. Aunque pase esto, aún podrías quedar embarazada si eres sexualmente activa. El embarazo durante el tratamiento del cáncer suele ser riesgoso para la embarazada o el feto.
- Si tu nivel de plaquetas está bajo, tu período puede ser más fuerte de lo habitual. Usa toallitas femeninas o ropa interior absorbente durante tu período, ya que los tampones pueden causar pequeñas rasgaduras en la pared vaginal.
- Si tu nivel de glóbulos blancos está bajo, usa toallitas o ropa interior absorbente durante tu período, ya que los tampones causan riesgos de infección.

Pregunta a los profesionales médicos qué es de esperar e infórmalos de cualquier cambio que notes.



LA FERTILIDAD: LO QUE DEBES SABER

Como adolescente, tal vez no sepas todavía si querrás ser mamá o papá en el futuro. Está bien. Pero debido al diagnóstico de cáncer, es algo en lo que quizá debas pensar.

¿Qué es la “fertilidad”?

La “fertilidad” es la capacidad de tener un hijo biológico, un hijo que lleve tu ADN (tu material genético).

El tratamiento del cáncer puede afectar la fertilidad de manera que sea o menos probable o más difícil tener un hijo biológico en el futuro.

¿Cómo afecta la fertilidad el tratamiento del cáncer?

El tratamiento del cáncer puede dañar órganos que forman parte del aparato reproductor. Entre ellos, los ovarios (donde se almacenan los óvulos), el útero (donde crece y se desarrolla el feto) o los testículos (donde se forman los espermatozoides). El tratamiento del cáncer también puede dañar la tiroides o la glándula pituitaria. Estos órganos producen hormonas que apoyan el crecimiento y el desarrollo sexual (la pubertad).

¿QUÉ MÁS DEBO SABER?

Muchos sobrevivientes de cáncer conciben (quedan embarazadas

o contribuyen a que se produzca un embarazo), así como también tienen embarazos y bebés sanos. Algunos lo hacen tomando medidas para conservar su fertilidad antes de empezar un tratamiento que pueda afectarla.

Recuerda que hay muchas maneras de formar una familia y tener hijos, ya sea por medio de la concepción natural, la asistencia médica o la adopción. Si decides tener hijos en el futuro, considera y habla sobre todas las opciones cuando lo hagas.

¿Qué debo hacer?

Pregunta al equipo médico si el tratamiento afectará tu fertilidad. Si es así, pregunta sobre las opciones para conservarla.

Nota:

Aunque te hayan dicho que el tratamiento del cáncer puede afectar tu fertilidad, igual podrías quedar embarazada o contribuir a producir un embarazo. Si eres sexualmente activo, practica siempre sexo seguro. Usa alguna forma de anticoncepción para prevenir un embarazo. Usa un método de barrera (condones, barreras bucales) para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS), también llamadas “enfermedades de transmisión sexual” (ETS).



MOVIMIENTOS

¡LOS PUEDES HACER EN CUALQUIER PARTE!

1

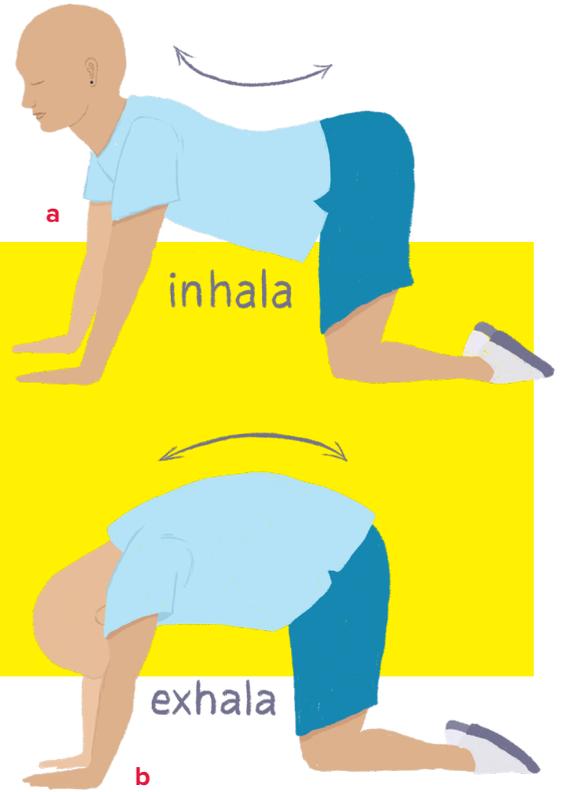
Postura del gato y la vaca

Empieza en cuatro patas, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.

Inspirando profundo, sube la cabeza y la pelvis (la vaca). (a)

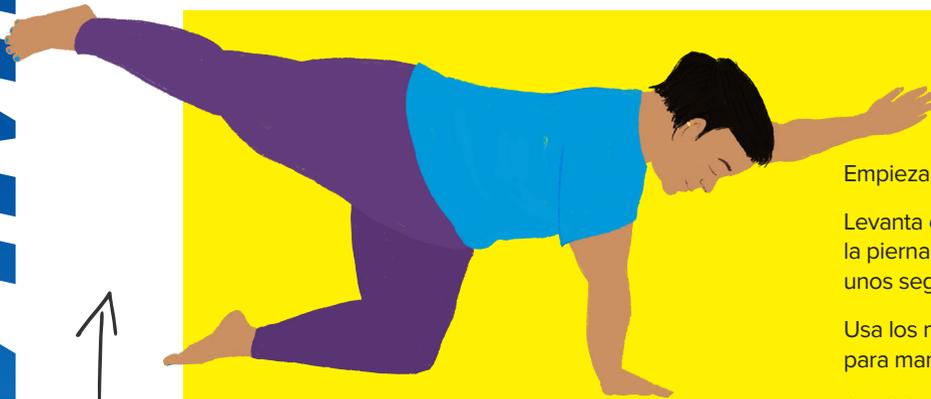
Mientras exhalas, arquea la espalda y mueve la cabeza y la pelvis hacia abajo (el gato). (b)

Repítela.



2

Postura del pájaro/perro



Empieza en cuatro patas.

Levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha y sostenlos unos segundos.

Usa los músculos abdominales para mantener el equilibrio.

Cambia de lado.

3

Postura del perro boca abajo

Empieza en cuatro patas.

Ponte en puntas de pie (todavía en cuatro patas).

Lleva las manos hacia adelante y el peso del cuerpo de vuelta hacia los pies, bajando los talones más cerca del suelo y apuntando hacia arriba los glúteos.



Prueba pasar de gato/vaca a pájaro/perro y a perro boca abajo para una secuencia de yoga simple.

4

Postura del árbol

Empieza de pie con los brazos a los costados.

Inclínate hacia adelante para agarrar el pie izquierdo.

Usa la mano para moverlo arriba en la pierna hacia el muslo derecho. **(a)** Si te cuesta mantener el equilibrio o levantar la pierna, prueba esto: apoya el talón izquierdo en la parte interior del tobillo derecho. **(b)**

Busca el equilibrio concentrándote en algo que esté a unos metros de ti.

Junta las palmas delante del pecho.

Mantén la postura unos segundos y concéntrate en la respiración.



5

Postura del guerrero II

Empieza de pie con las piernas más separadas.

Dobla la rodilla derecha a un ángulo de 90°. Manténla alineada con el tobillo.

Estira la pierna derecha.

Estira los brazos y mírate la mano izquierda.

Mantén la postura unos segundos y concéntrate en la respiración.



6

Postura de la torsión espinal supina

Empieza recostándote boca arriba con los brazos extendidos afuera.

Dobla la rodilla derecha y pon el pie derecho en la rodilla izquierda.

Deja caer despacio la rodilla derecha hacia el lado izquierdo del cuerpo.

Mírate la mano derecha.

Mantén la postura unos segundos, respirando profundo.

Cambia de lado.



Con el permiso de tu padre, madre o tutor, ¡puedes buscar más posturas en Internet!



¿Quieres esforzarte un poco más?

Considera agregar peso liviano a tus movimientos, por ejemplo, haciendo el guerrero II o caminando con pesitas.

Puedes buscar objetos en tu casa para usar de pesas, como un envase de leche lleno de agua o una lata de sopa.

Consulta con el médico para asegurarte de que estos movimientos (y otros parecidos) sean seguros para ti durante el tratamiento del cáncer.



P+R

con una **TRABAJADORA SOCIAL**

¿Cuentas con un trabajador social y/o especialista en vida infantil como miembro del equipo médico? Estos profesionales de la salud pueden ayudarlos a ti y a tu familia a afrontar necesidades emocionales o prácticas. También pueden ayudarlos a buscar servicios de apoyo. Puedes compartir siempre tus inquietudes con estos profesionales ¡y pedirles respuestas si tienes preguntas!

P. Un amigo que conocí en un grupo de apoyo para el cáncer no anda bien. Estoy contento de que mi tratamiento haya salido bien, pero mi amigo me da pena. ¿Cómo manejo estos sentimientos?

R. Es normal sentirse así. A veces hasta se le pone nombre al sentimiento: la “culpa del sobreviviente”. Puede ser la culpa, el remordimiento o la tristeza que uno siente cuando sus circunstancias parecen más favorables que las de otro en una situación parecida. En realidad, no tienes control sobre la respuesta

de tu amigo al tratamiento, y no es tu culpa. Aunque el sentimiento sea normal, te puede entristecer mucho y afectarte la vida. Una forma de tratar estos sentimientos es hablar de ellos y procesarlos con alguien que entienda (por ejemplo, un profesional de la salud mental, un trabajador social o un psicólogo). Piensa también en compartir estos sentimientos con otros miembros de tu grupo de apoyo. Es importante que sepas que no estás solo.

P. El año que viene empiezo en una escuela nueva y voy a conocer

gente nueva. ¿Cómo le cuento a la gente de mi diagnóstico de cáncer? ¿Tengo que contarle?

R. Conocer a gente nueva que no sabe por lo que has pasado puede provocar ansiedad y hacer que quieras aislarte. También puede ser una oportunidad para experimentar cosas nuevas y conocer gente nueva. No tienes que contarles a los demás de tu diagnóstico de cáncer, a menos que quieras. Si decides compartir esta parte de ti con otros, puedes optar por darles algunos detalles sin contarles todo.

Está perfecto poner límites y limitar las personas a las que les cuentas y qué les cuentas. También puedes contar la experiencia a tu ritmo, cuando te parezca bien. No tienes que contarles a los demás sobre tu diagnóstico ni bien los conoces. Algunas personas se sienten más cómodas al hablar del diagnóstico de cáncer tras haber practicado hablarlo antes con un amigo cercano o un familiar. Es de esperar que las personas tendrán distintas reacciones y que puedan tener un montón de preguntas. Te puede servir pensar bien las respuestas.

También puedes preguntar a otros adolescentes sobrevivientes de cáncer cómo abordan contarles a otros del diagnóstico. Puedes conocer a otros adolescentes en un grupo de apoyo o en un campamento o conferencia para sobrevivientes. Pero debes tener presente que algunos miembros del personal escolar tal vez tengan que saber de tu diagnóstico para poder apoyarte. En este caso, unos miembros del equipo médico (como un trabajador social o especialista en vida infantil) pueden ayudar a orientar a ti y a tus padres o tu tutor en la comunicación con el personal escolar.

P. ¿Tengo que contarle de mi diagnóstico de cáncer a la persona con la que salga? ¿Qué pasa si eso cambia lo que siento por mí?

R. Las citas pueden ser intimidantes sin importar la situación en la que te encuentres. No tienes que contarles a los demás de tu diagnóstico de cáncer, a menos que quieras. (Ve la respuesta a la última pregunta). Igual, ten en cuenta que, si alguien formará parte importante de tu vida o es alguien a quien recurrirás en busca de apoyo emocional, es bueno serle honesto de entrada. Cuándo y cómo contar a otros siempre es tu decisión. Algunas personas prefieren revelar su diagnóstico de cáncer enseguida para dejar todo en claro y tener una idea de si es probable o no que cuenten con el apoyo de la persona con quien salen. Otras prefieren esperar hasta confiar en la persona para contarle del diagnóstico. Si la persona reacciona de forma negativa,

no es tu culpa. Tú no eres tu diagnóstico de cáncer. Eres una persona con diversos intereses, ideas y sentimientos. Cada uno tiene experiencias y encuentros distintos en relación con el cáncer. En algunos casos, tal vez sea posible explicarle a la persona lo que significa vivir con un diagnóstico de cáncer. Por ejemplo, quizá debas explicarle que el cáncer no se puede “contraer”, que no es contagioso como la gripe. En otros casos, puede que la persona no entienda lo que dices. Quizás tengas que seguir adelante. Dolerá, pero a la larga, cualquiera a quien le permitas tener un lugar especial en tu vida debe ofrecerte cariño y apoyo.

P. No podré ir al “prom” con mis amigos debido al tratamiento. Me siento aislado, que se me robó la experiencia. Solo quiero ser adolescente. ¿Qué puedo hacer?

R. Es difícilísimo. Es injusto que tengas que perderte el baile de graduación cuando tus amigos se van a divertir. Es tan difícil tener que priorizar la salud cuando solo quieres ser adolescente. Perderte esta experiencia será realmente triste, pero trata de pensar en formas de hacerlo un poquito más fácil. ¿Puedes vestirte bien con tus amigos y sacarte fotos antes del prom? ¿Hay algo especial que quieras hacer esa noche en vez de ir al prom? Tal vez puedas hacer una fiesta con tus amigos en otro momento, cuando te sientas mejor. Es importante hablar acerca de cómo te sientes con la gente en tu vida que te da apoyo (amigos

cercanos, familiares, otros sobrevivientes, un consejero o trabajador social). Podrían tener perspectivas e ideas útiles acerca de cómo atravesar algo así.

P. Le tengo miedo al futuro. Trato de hablar de esto con mis padres, pero me dicen que no me preocupe. Igual me preocupo. Siento presión de ser positiva todo el tiempo. ¿Cómo puedo hacérselos entender?

R. Mucha gente que tiene cáncer, especialmente los jóvenes, sienten que siempre deben “ser positivos”. Esto puede ser útil para algunos, pero no es realista esperar que tengas una actitud positiva todo el tiempo. Puedes seguir siendo una persona fuerte aunque a veces te sientas triste, enojada, ansiosa y vulnerable. Es parte de ser humano. Es muy normal que nos preocupe el futuro. Después de todo, nadie puede decirte qué depara. Pero, los miedos en cuanto al futuro pueden dificultarte el vivir la vida en el presente. De ser posible, habla con tus padres sobre cómo te impactan la vida estas preocupaciones. Pregúntales si puedes ver a un consejero, un trabajador social o algún otro profesional de la salud mental que te ayude a procesar tus miedos. También puedes decirle a un miembro del equipo médico que tienes miedo de lo que te depara el futuro. Podría ayudarte a reformular algunos de tus inquietudes, o sugerirte a alguien con quien hablar.



Échales un vistazo a estas organizaciones para adolescentes y adultos jóvenes
(los sitios web están en inglés)



ELEPHANTS AND TEA
elephantsandtea.com
Revista trimestral, programas digitales y eventos gratuitos



STUPID CANCER
stupidcancer.org
CancerCon (conferencia anual), eventos, webinarios y lista de recursos



TEEN CANCER AMERICA
teencanceramerica.org
Historias, videos y lista de recursos

AMIGOS

Durante el tratamiento, podrías descubrir que algunos de tus amigos son quienes más te apoyan. Puede que personas con quienes no te relacionabas mucho antes del diagnóstico se pongan las pilas para apoyarte y pasen a ser tus mejores amigos. Quizás hagas nuevos amigos durante el tratamiento (por ejemplo, al conocer a otros adolescentes con diagnóstico de cáncer).



SIGUE EN CONTACTO



Tal vez no sea posible pasar tanto tiempo con tus amigos durante el tratamiento. Estas son algunas formas de seguir en contacto con ellos:

- Pónganse al día a través de videollamadas y mensajes de texto.
- Mándense cartas o tarjetas escritas a mano.
- Miren una película o jueguen un videojuego por Internet juntos.
- Intercambien libros, novelas gráficas o cómics.
- Armen listas de reproducción para compartir.
- Si el equipo médico lo autoriza, que tus amigos te visiten en el hospital o en tu casa.

MEDIOS SOCIALES



Pídele permiso a tu padre, madre o tutor antes de abrir una cuenta en una red social. Ten cuidado con lo que publicas en los medios sociales. Recuerda que incluso un perfil privado podría no ser tan privado como crees. Piensa en tu relación con los medios sociales. ¿Te diviertes? ¿Los usas para conectarte con amigos? ¡Genial! ¿O te hacen sentir mal, ansioso o aislado? Tal vez sea momento de tomar un descanso de las redes sociales.

CONEXIÓN CON PARES



Comunícate con otros adolescentes que tienen un diagnóstico de cáncer. Pregunta al equipo médico cómo hacerlo. ¡Habla con alguien que entienda lo que vives!

HABLA CON TUS PADRES O TU TUTOR

Tras el diagnóstico, ¿pareciera que tus padres te tratan como a un bebé? ¿Quisieras que te dejaran hacer más cosas por ti mismo?

Habla con ellos. Háblales cuando no estés enfadado ni molesto. Para empezar, agrádeceles por todo lo que hacen. (*Admítelo, ¡hacen muchísimo por ti!*) Luego especifica unas cosas que quisieras que cambien. Por ejemplo: "Prefiero limpiar yo mi cuarto".

¿Aun te cuesta comunicarte con tus padres o tutores? Pide ayuda a un especialista en vida infantil o a un trabajador social. ¡Son expertos en abordar conversaciones difíciles!

¡CUIDADO CON LA INFORMACIÓN DE SALUD EN LÍNEA!



Es mejor no andar googleando el cáncer. Con Internet, hay tanta información disponible al alcance de la mano. Pero no toda la información es confiable. La mejor fuente de información sobre tu diagnóstico y plan de tratamiento es el equipo médico. Los miembros de este equipo pueden responder tus preguntas y decirte dónde buscar información confiable si quieres leer más al respecto.

¿Y SI UN AMIGO ME HACE GHOSTING?



Algunos no tienen experiencia con el cáncer ni otras situaciones duras. (Qué suerte tienen). Tal vez no sepan cómo enfrentarse con tu diagnóstico. Puede que no te contacten tanto como antes o que te parezcan distantes cuando hablan o se ven. Eso puede hacerte sentir triste, perdido o decepcionado. La cruda verdad es que no todos saben cómo comportarse ante un diagnóstico de cáncer. La gente tiene distintas experiencias con las enfermedades y distintos miedos en torno al cáncer. Concéntrate en los amigos que permanecen a tu lado o se ponen las pilas para apoyarte.



EstiLO PARA DÍAS DE TRATAMIENTO

Los días de tratamiento y citas médicas, **EL CONFORT ES ESENCIAL**. También puedes divertirte. Ponte tus colores o estampados favoritos, como escoceses, lunares o camuflados. Ponte una camiseta de tu banda o equipo favorito.

Suéter, sudadera con cierre o camisa de franela con botones calentito
¡Vístete en capas!



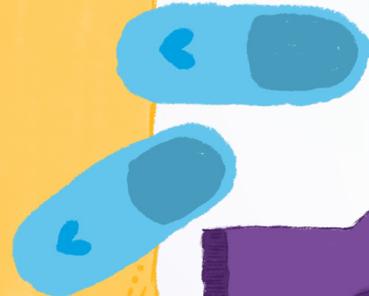
Camiseta holgada o con cuello en V para dejar un acceso más fácil al puerto de acceso venoso



Gorro o bufanda para que no se te enfríe la cabeza



Pantalón deportivo, "leggings" o hasta pijama



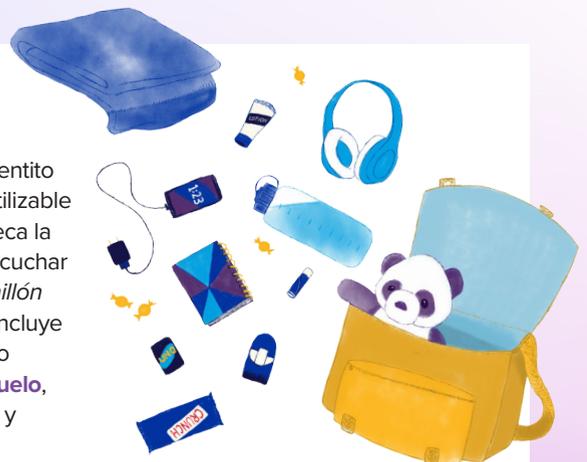
Zapatillas deportivas o pantuflas de suela dura



¡Calcetines! Los pies fríos son lo peor.

■ ¿QUÉ HAY EN MI BOLSO?

Pon unos artículos esenciales en un **bolso de mano, mochila o cartera** para llevarlos los días de tratamiento o de citas médicas. Una **manta** para estar calentito en el fresco del hospital. Unos **refrigerios** favoritos y una **botella de agua** reutilizable para tener energía e hidratarte. **Caramelos** o **chicles sin azúcar** por si se te seca la boca. ¡Puaj! Un **teléfono**, **tableta** o **computadora portátil** y **audífonos** para escuchar música o maratonear un nuevo programa o serie (o uno que hayas visto un millón de veces... *nadie te juzga*). No te olvides el **cargador** (lo agradecerás luego). Incluye un **libro**, un **diario** o **naipes** para tener otras formas de pasar el tiempo. Incluso puedes llevarte **tarea** (pero si no, no te culpamos). Agrega un **objeto de consuelo**, como un peluche o tu almohadón favorito. Por último, incluye **protector labial** y **loción sin fragancia** para suavizar los labios o la piel secos.



La HISTORIA de Julian

SIGUE FIJÁNDOTE METAS GRANDES

Tenía 10 años cuando me diagnosticaron leucemia por primera vez. Era un niño feliz y lleno de energía a quien le encantaba estar afuera y me sacaba las mejores notas en la escuela. Sin embargo, se me suspendió la infancia entera cuando tuve cáncer. **En vez de quedarme a dormir en la casa de mis amigos, pasaba noches en el hospital.** Fue difícil perder la energía, la sonrisa, la autoconfianza y el pelo a medida que el tratamiento me acaparaba la vida. De niño, fue difícil entender bien qué pasaba entre las inyecciones, los procedimientos, la quimioterapia (quimio) y las cirugías. Lo único que sabía era que todos a mi alrededor lloraban y estaban tristes. Yo solo atravesaba el proceso a ciegas y trataba de ponerme mejor.

Luego de casi 4 años de quimio, por fin entré en remisión. A esas alturas, era un muchachito callado de 14 años en escuela intermedia que apenas empezaba a recuperar

mi autoconfianza a medida que me crecía el pelo de nuevo. Empezaba a sentirme de mi edad otra vez. Pasaba la mayoría de mi tiempo en la escuela y no en el hospital, lo cual fue un cambio considerable de ambiente. Otra vez me iba bien en la escuela.

En la secundaria me uní al equipo de carreras a campo traviesa y de pista. Me encantaba correr porque era siempre una forma de dejar ir todo el enojo, la frustración, la tristeza y otros sentimientos. Creció mi autoconfianza. En el segundo año de la secundaria, tenía metas enormes: quería correr una milla en menos de 5 minutos y pensaba inscribirme en un curso universitario de ingeniería en el verano.

Antes de que llegara el verano, fui a un chequeo médico y me dijeron que el cáncer me podía volver. Quedé aterrado. Mi vida acababa de volver a la normalidad. A los 16 años, confirmaron con una biopsia de médula ósea que la leucemia me había reaparecido con todo, y debía empezar el tratamiento enseguida.



Una **biopsia de médula ósea** es un procedimiento para extraer una pequeña muestra de médula ósea para análisis. La médula ósea es el centro esponjoso del interior de los huesos, donde se producen las células sanguíneas.

Enterarme de que tenía leucemia por segunda vez fue muchísimo más devastador, no solo porque sabía lo que tenía que atravesar, sino también porque me había tomado muchísimo sentirme normal otra vez. **Sentí que, debido al cáncer, todos mis sueños y metas quedaban en el limbo.**



THE BLOODLINE WITH LLS

Esta serie de podcasts se ofrece para recordarte que: *luego del diagnóstico, surge la esperanza.*

Escucha a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud hablar sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, efectos secundarios, recursos y más.

► Visita www.TheBloodline.org/TBL/espanol para escuchar el podcast.

Los médicos me dijeron que tenía que someterme al mismo tratamiento que me había hecho de niño, otros 4 años de tratamiento. Empecé quimioterapia y se me volvió a caer el pelo.

Poco después de eso, los médicos se dieron cuenta de que mi cuerpo había presentado una tolerancia al tratamiento, por lo que no era tan efectivo. En su lugar, un trasplante de médula ósea ofrecía la mayor probabilidad de remisión. Así que me hospitalizaron para el trasplante.

Un trasplante de médula ósea, también llamado “trasplante de células madre”, es un procedimiento por el que se reemplaza médula ósea enferma por otra sana para crear nuevas células sanguíneas.

Primero, me hicieron quimio y radioterapia de dosis altas por 1 semana para eliminar la médula ósea enferma en preparación para el trasplante. Lo único que quería hacer era dormir, y la quimio me causó unas llagas terribles en la boca. Tras el trasplante, me recuperé en el hospital. Fue difícil pasar casi 3 meses lejos de mi casa. Mi mamá se quedaba conmigo en el hospital, y le estoy agradecido a mi familia por apoyarme tanto. En general, el trasplante salió bien y volví a la secundaria para la segunda mitad del tercer año.

Después del trasplante, estaba listo para aprovechar al máximo mi segunda oportunidad. **Supe que quería hacer algo para apoyar a otros pacientes. Quería darles esperanza, como la que me habían dado mi familia, mis amigos, el equipo médico y otros.** Así que, empecé a vender paquetes de chips. Mis amigos también me ayudaban. Con el dinero, armamos 50 paquetes con obsequios (“care packages”, en inglés) para niños que reciben tratamiento contra el cáncer. Durante el último año de la secundaria hicimos aún más actividades de recaudación de fondos. Tuve la suerte de contar con muchos amigos fenomenales que me apoyaron a mí y a mi misión.

Cuando cumplí los 18, fundé oficialmente la Fundación Bags of Love (Bolsas de Amor), una organización dedicada a brindar esperanza a los niños, adolescentes y adultos jóvenes afectados por el cáncer. Nuestros programas incluyen la provisión de paquetes con obsequios, becas y asistencia económica. Hemos recaudado más de \$100,000 para otros pacientes afectados por el cáncer. **Mi mayor meta es brindar esperanza a pacientes y familias en todo el país.**

■ **Julian Castaneda, 22 años**

Además de su trabajo en la fundación, Julian es alumno de la Universidad Estatal de California de Northridge y Embajador del Proyecto Dare to Dream de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, en inglés).



¡Échale un vistazo a la Fundación Bags of Love en bagsoflovefoundation.com (en inglés) para informarte!

Bags of Love



TE PRESENTAMOS EL PROYECTO DARE TO DREAM...

La meta de este proyecto es **transformar el tratamiento y la atención de los niños con cáncer de la sangre.**

Visita www.LLS.org/es/dare-to-dream para informarte sobre lo que hace LLS para lograr esta meta y cómo puedes participar.



La HISTORIA de *Annabel*

CURIOSIDAD, AUTOCONFIANZA Y SALUD MENTAL

En mi último año de secundaria, me sentí un bulto cerca de la clavícula.

No tenía ningún otro síntoma, pero fui a mi médico familiar para que lo evaluara. El médico me dijo que le parecía que el bulto era un lipoma (un tumor no canceroso) y ordenó un ultrasonido para evaluarlo más. Me interesa la medicina, así que tenía curiosidad por el proceso de diagnóstico.

Durante el ultrasonido, a la técnica le tomó un largo tiempo terminar el estudio. Me seguía poniendo gel y moviendo el transductor en el cuello. Empecé a sospechar que algo estaba mal. Después me hicieron un estudio CT que mostró varias masas en mi cuerpo. El médico no me dijo en ese momento que era cáncer, pero yo sabía que no podía ser otra cosa, pues un tumor benigno no se disemina a otras zonas. Me hicieron una biopsia para confirmar el diagnóstico: linfoma de Hodgkin.

Una **biopsia de ganglio linfático** es un procedimiento por el cual un médico extrae todo o parte de un ganglio linfático agrandado para análisis. Los **ganglios linfáticos** son órganos pequeños con forma de frijol. Contienen glóbulos blancos, que combaten infecciones.

En ese momento, no estaba preocupada ni deprimida después del diagnóstico. Me interesaba, desde el punto de vista médico, de ver qué seguía. Abordé el tratamiento con curiosidad y me enfrenté de lleno con él.

Suelo ser positiva y jovial, pero el tratamiento del cáncer no es para nada

jovial ni divertido. Como tenía 18 años, me trataron en un centro oncológico para adultos. Era siempre la persona más joven allí. Para el tratamiento, me llevé el paquete completo: 6 ciclos de quimioterapia y 2 semanas de radiación.

Había pensado en rasurarme la cabeza cuando me graduara de la escuela, así que la caída del pelo no me preocupaba demasiado. A mi peinado de quimio le llamaba “pelo de kiwi” porque todavía me quedaba un poco. Decidí que no me iba a esconder y viví mi “momento de protagonismo” con autoconfianza.

También bajé de peso durante el tratamiento y después lo volví a subir rápido cuando me volvió el apetito. Otros se dieron cuenta de esto y hacían comentarios. Yo me veía al espejo todos los días, así que no notaba mucho los cambios. Pero cuando veía a gente que no me había visto en unos meses, veía el shock en su cara. Era difícil sobrellevarlo. Sus reacciones y comentarios me hacían sentir insegura y me molestaban más de lo que había esperado. Es algo que aún estoy procesando. Es un proceso, pero siento que ahora estoy mucho más contenta con mi cuerpo, no importa cómo se vea. Sé que mi cuerpo es muy fuerte por todo lo que se aguantó.

Tras el diagnóstico, estaba decidida a terminar la escuela con mis compañeros de clase. Debido a la pandemia de COVID se hacía todo por Internet, así que pude estar al día con las clases. La escuela me hacía seguir adelante. Estar ocupada me servía para no obsesionarme con lo que me estaba pasando. ¡Me gradué a tiempo!

No obstante, se puso en suspenso mi vida social. El tratamiento me debilitó el sistema inmunitario. Especialmente con la pandemia, salir afuera era más riesgoso para mí y por lo tanto



permanecí aislada. No sentía bien ver a la gente salir en grupo cuando yo estaba encerrada en mi casa. Mi familia y mis amigos eran mi red de apoyo. Mis relaciones con mis amigos cercanos se hicieron más fuertes. Teníamos charlas virtuales todas las semanas para estar en contacto, y por ello nos conocimos mejor. Aprendí a valorar más a mis amigos cercanos y a filtrar a otras personas que no importan tanto. Esa lección me queda.

Ahora estoy en remisión. Estoy en la universidad y me sigue interesando muchísimo la medicina. Quiero ser cirujana. Pensándolo ahora, ojalá me hubieran dicho que cuidara mi salud mental. Los médicos se concentraron mucho en mi salud física, pero la salud mental también importa tanto. Aunque pasaron 2 años, sigo procesando todo y lidiando con la carga emocional. Mi consejo para cualquier persona diagnosticada de cáncer es que hable con un terapeuta al principio, o al menos poco después del tratamiento, si tiene fuerzas.

■ Annabel Nelling, 20 años

Annabel estudia medicina en la Universidad de Tartu, Estonia, y está viviendo lo mejor de tu vida.

HABLA con 

los miembros del equipo médico sobre tu salud mental. Pide que te remitan a un terapeuta o consejero. Ve la página 26 para saber más sobre la salud mental.

¿QUÉ REFRIGERIO DE HOSPITAL

ERES TÚ?

Haz esta encuesta para descubrir qué refrigerio de hospital corresponde a tu personalidad.

1

¿Cuál es tu color favorito?

- a) El azul
- b) El amarillo
- c) El rojo

¿Adónde irías para las vacaciones de tus sueños?

- a) Las montañas
- b) La playa
- c) Un parque de diversiones

2

¿Cuál es tu materia favorita en la escuela?

- a) Inglés
- b) Matemática
- c) Ciencias naturales

3

¿Qué te gusta hacer para pasar el tiempo en las salas de espera?

- a) Leer
- b) Mirar videos
- c) Enviar textos a amigos

4

¿Qué animal te gusta más?

- a) El perro
- b) El elefante
- c) El tigre

5

A en su mayoría: Jugo de manzana. Eres un clásico, leal y de fiar. Los amigos pueden contar contigo.
B en su mayoría: Galleta dulce. Divertido y dulce es lo que mejor te describe. Haces sonreír a todos.
C en su mayoría: Paleta helada. Eres "cool", ¿qué más se puede decir?

La salud mental (al igual que la física) es importante para tu bienestar general.

Podrías tener sentimientos de tristeza, ansiedad, enojo, pena o culpa. Estos sentimientos son normales. La mayoría de la gente los tiene en algún momento.

Busca un medio para procesar los sentimientos grandes, por ejemplo:

escribir un diario • música, dibujo o pintura • pasatiempos, como leer, hornear o jugar videojuegos • caminar o estar al aire libre



Si estos sentimientos empiezan a ser alarmantes o abrumadores, habla con los miembros del equipo médico y con tu padre, madre o tutor. Pide ayuda.

Hablar con un terapeuta o un profesional de la salud mental puede ser útil para cualquiera. El terapeuta puede brindarte herramientas para identificar tus emociones y afrontarlas de una manera saludable.

Visita www.LLS.org/materiales para consultar la publicación gratuita de LLS titulada *Manejo del estrés: efectos del estrés y cómo sobrellevarlos* y para pedir el diario *Escribir para sobrellevar el cáncer*.

Si te resulta difícil afrontar la situación y no sabes a quién recurrir para obtener apoyo, **llama al 988** para hablar con un representante de un centro comunitario de ayuda en situaciones de crisis. El servicio de la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis es gratuito, confidencial y está disponible todo el tiempo. Para usar el servicio por mensaje de texto, **envía la palabra AYUDA al 988.**

¿Sientes que la cabeza te da vueltas sin parar?

Primero, cierra los ojos, respira profundo unas veces y cuenta lentamente hasta diez. Abre los ojos y nombra y toca los objetos a tu alrededor. Luego, cuando te sientas más centrado, habla con tu padre o madre o con otro adulto de confianza.

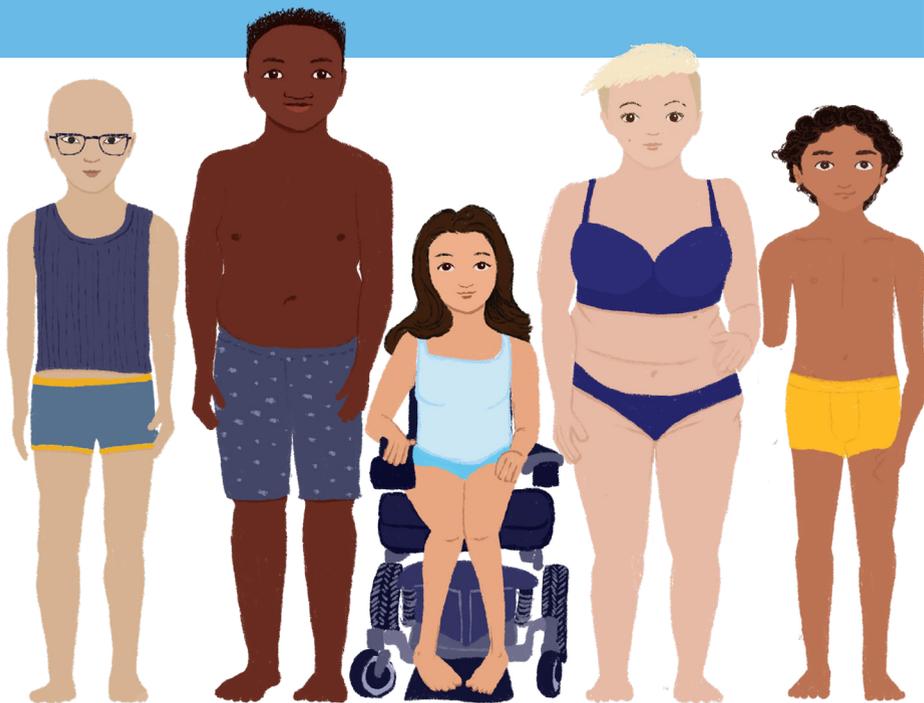


IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA

Casi todos tienen problemas con la imagen corporal y la autoestima en algún momento, pero los adolescentes con diagnóstico de cáncer se enfrentan a la terrible combinación única de la pubertad y el tratamiento del cáncer. ¡Uf! Ambos pueden cambiar cómo se ve y se siente el cuerpo de muchísimas formas distintas.

↓ ↓ FORMAS DE SENTIRTE MÁS CÓMODO EN TU PROPIO CUERPO ↓ ↓



Ponte ropa cómoda.

La ropa debe ajustarse al cuerpo, en vez de que el cuerpo se ajuste a la ropa.



¡Evita mirar las redes sociales!

No dejes que esas imágenes "perfectas" te hagan sentir mal contigo mismo. Por cierto, ¡están todas editadas!



No critiques tu propio cuerpo.

Pregúntate: ¿diría o pensaría esto de alguien a quien quiero?



Mueve el cuerpo.

Estira, da un paseo o baila.



Trata bien a tu cuerpo

comiendo una variedad de alimentos, bebiendo agua y descansando.



Pide a tus amigos y familiares

que no hablen de la apariencia ni del tamaño del cuerpo. ¡Hay cosas más interesantes de las que hablar!

Sé amable contigo mismo

Tu apariencia no define tu valor. No te tienen que gustar todos los aspectos de tu cuerpo, pero sí debes respetarlo y cuidarlo.

Recuerda además que tú no eres tu diagnóstico de cáncer. **No te define.**

Escribir un diario es un medio que puedes usar para sobrellevar tus sentimientos.

Responde abajo usando los ejemplos para escribir acerca de la imagen corporal.

- Escribe tres o más cosas importantes que puedes hacer con tu cuerpo.

Ejemplo:

Mis brazos pueden abrazar a mis amigos.

- Escribe tres o más cosas que te gustan de ti.

Ejemplo:

sentido del humor, sonrisa e inteligencia

- ¿Cuándo te sientes más fuerte?

Para ver más ideas para escribir, visita www.LLS.org/materiales para pedir el diario **GRATUITO** *Escribir para sobrellevar el cáncer.*



Incentivo: ¡viene con lápices de colores!

VUELTA a la escuela

La vuelta a la escuela puede hacerte sentir emocionado, preocupado o una mezcla de los dos sentimientos. Si tienes algún miedo en particular o sientes ansiedad, habla con tus padres, tu tutor, los miembros del equipo médico o un maestro.

Enseña a tus compañeros de clase sobre el cáncer

A estas alturas, *¡eres el experto!* Antes de que vuelvas a la escuela, podría ser conveniente que tus amigos y compañeros de clase o de equipo aprendan sobre el cáncer. (Esto no quiere decir la escuela entera, sino tus amigos cercanos). La discusión la puede liderar un maestro, orientador escolar u otro adulto. Puedes formar parte de la discusión, o no. Eso queda en ti. Les importas a tus amigos, y aprender sobre tu experiencia puede servirles para apoyarte. Un adulto en quien confíes o un miembro del equipo médico puede ayudar con la discusión y brindar información.

Preguntas, preguntas, preguntas

Prepárate para las preguntas sobre el diagnóstico. Puedes compartir mucho o poco, lo que quieras. La mayoría de las preguntas vendrán de gente a quien importas o que tiene curiosidad por el cáncer. Si alguien te pregunta algo que no quieres contestar, puedes decir: "Prefiero no hablar de eso. Hablemos de otra cosa". Si le pides que pare pero te sigue preguntando, termina la conversación y cuéntale del problema a un adulto.



APRENDER



¿Problemas con los trabajos de clase?

Desde el tratamiento del cáncer, ¿notas que te olvidas de las cosas? ¿Te cuesta más concentrarte en clase? ¿A veces sientes que tu mente está "nublada" al pensar?

Podría ser un efecto secundario del tratamiento que muchos sobrevivientes de cáncer llaman "quimiocerebro". Los médicos le llaman "cambios cognitivos" (del pensamiento). Son comunes y pueden variar muchísimo entre las personas.

Si notas que te cuesta el trabajo de clase, informa a tu padre, a tus maestros y al equipo médico. Podría beneficiarte recibir apoyo adicional en la escuela. Incluso podrías reunir los requisitos para ciertas adaptaciones que prevé la ley.

CONSEJOS DE ESTUDIO

- Mantente organizado. Busca un método que te sirva. Por ejemplo, prueba usar un cuaderno o carpeta de distinto color para cada materia.
- Registra las fechas de entrega y de las pruebas en una agenda en papel o digital.
- Repasa tus apuntes de clase más luego el mismo día para ayudarte a retener lo que hayas aprendido. Trata de repasar tus apuntes o consultar los conceptos varias veces. No esperes hasta el día antes de una prueba para estudiar.
- Preguenta al maestro si puedes grabar las clases. Así las puedes escuchar después.
- Pide ayuda. Si tienes preguntas, hazlas a tu maestro. Pide a tu padre o madre o a un compañero de clase que te ayude a estudiar.
- Reserva tiempo específicamente para estudiar. Trata de estudiar a la misma hora todos los días.
- Crea un espacio de estudio, como un escritorio o la mesa de la cocina. No estudies en el mismo lugar donde descansas, por ejemplo, tu cama.
- Elimina las distracciones, como el teléfono celular. Cierra sesión en los medios sociales.
- Come un refrigerio o bebe algo antes de estudiar.
- Toma un descanso y muévete cada 30 minutos (o más a menudo, si lo necesitas).
- Tienes que saber cuándo parar. Si estás cansado y llevas horas estudiando, lo más probable es que no retengas información nueva. Sería mejor dormir bien por la noche.



Hay becas para ayudar a los sobrevivientes de cáncer a pagar la educación. Visita www.LLS.org/scholarships (en inglés) para consultar una lista de posibles opciones.



Como adolescente, necesitarás tomar difíciles decisiones. Es parte de llegar a la adultez. Necesitas información para tomar estas decisiones. Esta información se brinda por tu seguridad y bienestar (¡no para juzgarte!).

Como habrás aprendido en la clase de salud:

- El alcohol, las drogas, el vapeo y el tabaco pueden aumentar el riesgo de enfermedades, como enfermedad cardíaca, ataques cerebrales y algunos tipos de cáncer.
- El alcohol y las drogas afectan la capacidad física y mental, lo cual los pone en riesgo a ti y a los demás de sufrir daños u otros peligros.
- En Estados Unidos, es ilegal que las personas menores de 21 años consuman alcohol, drogas y tabaco.
- El sexo, especialmente sin protección, puede llevar a un embarazo o a enfermedades de transmisión sexual (ETS), también llamadas infecciones de transmisión sexual (ITS).

Ya podrías estar harto de oír esto, pero...

TENER CÁNCER CAMBIA LAS COSAS. Tanto tus amigos como tú tienen problemas con los que lidiar, pero tú tienes más. Es importante que tengas esto en mente cuando te enfrentes a decisiones difíciles.

ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Es posible que el alcohol y las drogas no se deban mezclar con tus medicamentos o tratamiento. Mezclarlos puede empeorar los efectos secundarios, reducir la eficacia del tratamiento o causar complicaciones serias. Fumar, el tabaco masticable y el vapeo también pueden empeorar las llagas en la boca o los cambios de gusto. Fumar marihuana puede ponerte en riesgo de sufrir una infección por hongos seria.

SEXO

El tratamiento del cáncer puede debilitar el sistema inmunitario, lo cual hace que la persona corra mayor riesgo de infecciones, incluyendo las ETS. Además, puede hacer que sea más difícil tratar o manejar una ETS.

El embarazo durante el tratamiento del cáncer puede ser peligroso, tanto para la embarazada como para el feto.

Puede que ciertas actividades sexuales no sean seguras durante el tratamiento del cáncer. Por ejemplo, en el caso de un paciente con riesgo de sangrados excesivos debido a un nivel bajo de plaquetas, puede ser necesario abstenerse de tener sexo vaginal o anal. Puede que algunas tampoco sean seguras para tu pareja. Por ejemplo, si acabas de recibir tratamiento, los medicamentos quimioterapéuticos y de otro tipo pueden estar presentes en los líquidos corporales, como la saliva, el semen o los de la vagina.

Si eres sexualmente activo, debes:

- Usar condones u otro método anticonceptivo de barrera para protegerse contra las ETS.
- Usar siempre una forma de anticoncepción. (No hagas suposiciones sobre tu capacidad de quedar embarazada o de contribuir a que se produzca un embarazo).
- Pregunta al equipo médico si es seguro para ti tener sexo o participar en otras actividades sexuales.

Habla con el equipo médico sobre temas delicados como el tabaco, el vapeo, el alcohol, las drogas y el sexo. Sé honesto en cuanto al consumo de alcohol, tabaco y drogas y también a la actividad sexual. Si quieres hablar con miembros de este equipo sin que estén en el cuarto tus padres o tutores, pide hablar con ellos en privado.

(SÍ, ¡PUEDES HACER ESO!)

PREPÁRATE PARA LA ATENCIÓN MÉDICA *del adulto*

A medida que crezcas harás la transición al sistema de atención médica para adultos. Cuando cumplas 18 años, por ley te encargarás de tu propia atención médica. Los médicos solo podrán hablar contigo sobre tu salud, a menos que les des permiso para hablar con alguien más. Si tu médico de atención primaria (PCP, en inglés) sigue siendo un pediatra, entre los 18 y los 22 años pasarás a acudir a un médico que atienda a adultos. (Sin embargo, como adolescente sobreviviente de cáncer, podrías seguir acudiendo a un oncólogo pediátrico en una clínica para sobrevivientes durante

años tras el tratamiento para recibir atención especializada). Además, tendrás que aprender cómo manejar tu atención médica al encargarte de cosas como pedir citas médicas y conseguir recetas. (Ve los “11 consejos para abogar por tu salud” en la página 3). Habla con tu pediatra u otros miembros del equipo médico. Ellos pueden ayudarte a hacer la transición a la atención médica del adulto y recomendarte médicos.

Visita el sitio web de Got Transition en www.gottransition.org (en inglés) para informarte.



¿Sabías que...?

El tratamiento del cáncer puede causar efectos secundarios que aparecen después de que termina, incluso años después. Estos se llaman “efectos tardíos”. A medida que crezcas, puede que necesiten hacerte pruebas médicas o de detección especiales para buscar signos de dichos efectos. **Pregunta al oncólogo sobre los posibles efectos tardíos del tratamiento y las recomendaciones sobre pruebas de detección.** Cuando acudas a un médico nuevo (incluso como adulto), cuéntale de tu diagnóstico, tratamiento y el riesgo de efectos tardíos para que te hagan las pruebas médicas necesarias.

El Grupo de Oncología Infantil (COG, en inglés) ofrece pautas para la vigilancia de los efectos tardíos.

- Para pacientes y familias: “Health Links”, una serie de materiales

Visita www.survivorshipguidelines.org para descargarlos (están disponibles en español).

Consulta estos materiales con tu padre, madre o tutor. Anota toda pregunta que tengas para el equipo médico.



LLS COLORING FOR KIDS™

(para niños y adolescentes)

Expresa tu creatividad y aprovecha el tiempo en la sala de espera o durante las citas de tratamiento. Esta aplicación incluye páginas en blanco, páginas con dibujos para colorear y páginas de los libros infantiles de LLS titulados *Fotos de mi experiencia: actividades para niños con cáncer* y *El trasplante de células madre: un libro para colorear*.

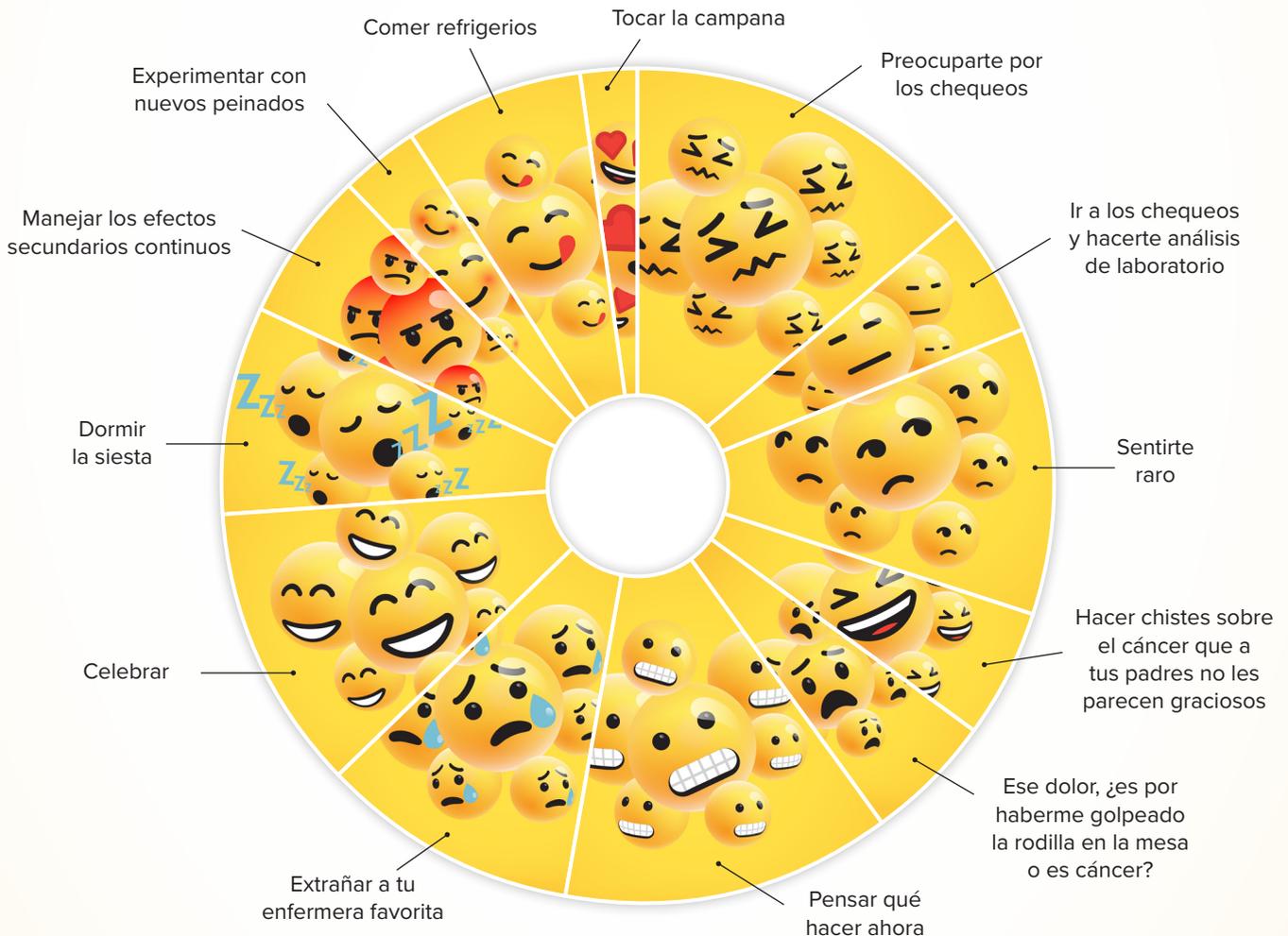
Visita www.LLS.org/ColoringApp para descargarla gratis. La página web y la aplicación están en inglés. Pide permiso a tu padre, madre o tutor antes de descargarla.

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Lo que la gente cree que haces después de terminar el tratamiento del cáncer



Lo que en realidad haces después de terminar el tratamiento del cáncer



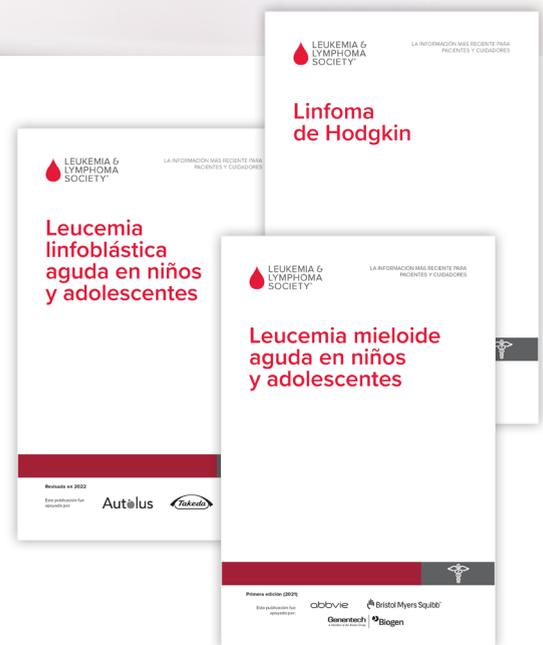
Terminar el tratamiento del cáncer no significa que tu vida vuelva a ser exactamente la misma que era antes del cáncer en un santiamén. Tienes que seguir yendo a chequeos periódicos. Puede que sigas teniendo efectos secundarios del tratamiento o necesitando medicamentos. Pasarás de ver a los miembros del equipo médico habitual a ver a nuevos profesionales en una clínica para sobrevivientes. Es probable que tengas nuevas perspectivas de muchísimas cosas, al igual que nuevas metas. Quizá tengas emociones que o bien sigues procesando o necesitas procesar. **El tratamiento del cáncer te pone la vida patas arriba. Trátate con compasión mientras te pones de pie otra vez.** Pide ayuda a tus padres o tu tutor y al equipo médico cuando sea que la necesites.



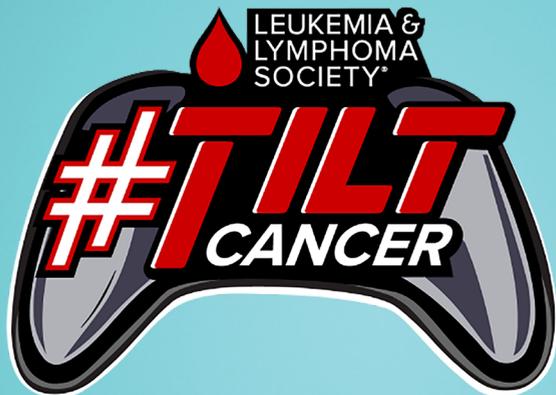
¿Quieres informarte sobre el cáncer de la sangre y su tratamiento?

Visita www.LLS.org/materiales para consultar, descargar o pedir publicaciones sobre los distintos diagnósticos de cáncer de la sangre y sus tratamientos.

Visita www.LLS.org/programasvirtuales para ver videos educativos sobre los tipos de cáncer de la sangre, los tratamientos, la supervivencia y más.



Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.



JUEGA A TU MANERA Y CONTRIBUYE.

Cada vez que prendes uno de tus juegos favoritos, podrías contribuir a que LLS financie tratamientos revolucionarios y atención médica de primera calidad para pacientes con cáncer de la sangre y sus seres queridos. Haz de una noche de juegos en familia o de una tarde con amigos algo más grande: la posibilidad de cambiar vidas.

¡Ayúdanos a tirarle al cáncer con #TiltCancer!

Visita www.LLS.org/TiltCancer (en inglés) para informarte.



PADRES/TUTORES:

Para obtener más información sobre enfermedades de la sangre, tratamientos, servicios de apoyo y recursos, llame a un Especialista en Información de LLS al **800-955-4572** (contamos con servicios de interpretación).



3 International Drive, Suite 200, Rye Brook, NY 10573 • 914.949.5213

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visita www.LLS.org/espanol.