

¿Qué es el linfoma de Hodgkin?

DIAGNOSTICO TRATAMIENTO Y RECUPERACION

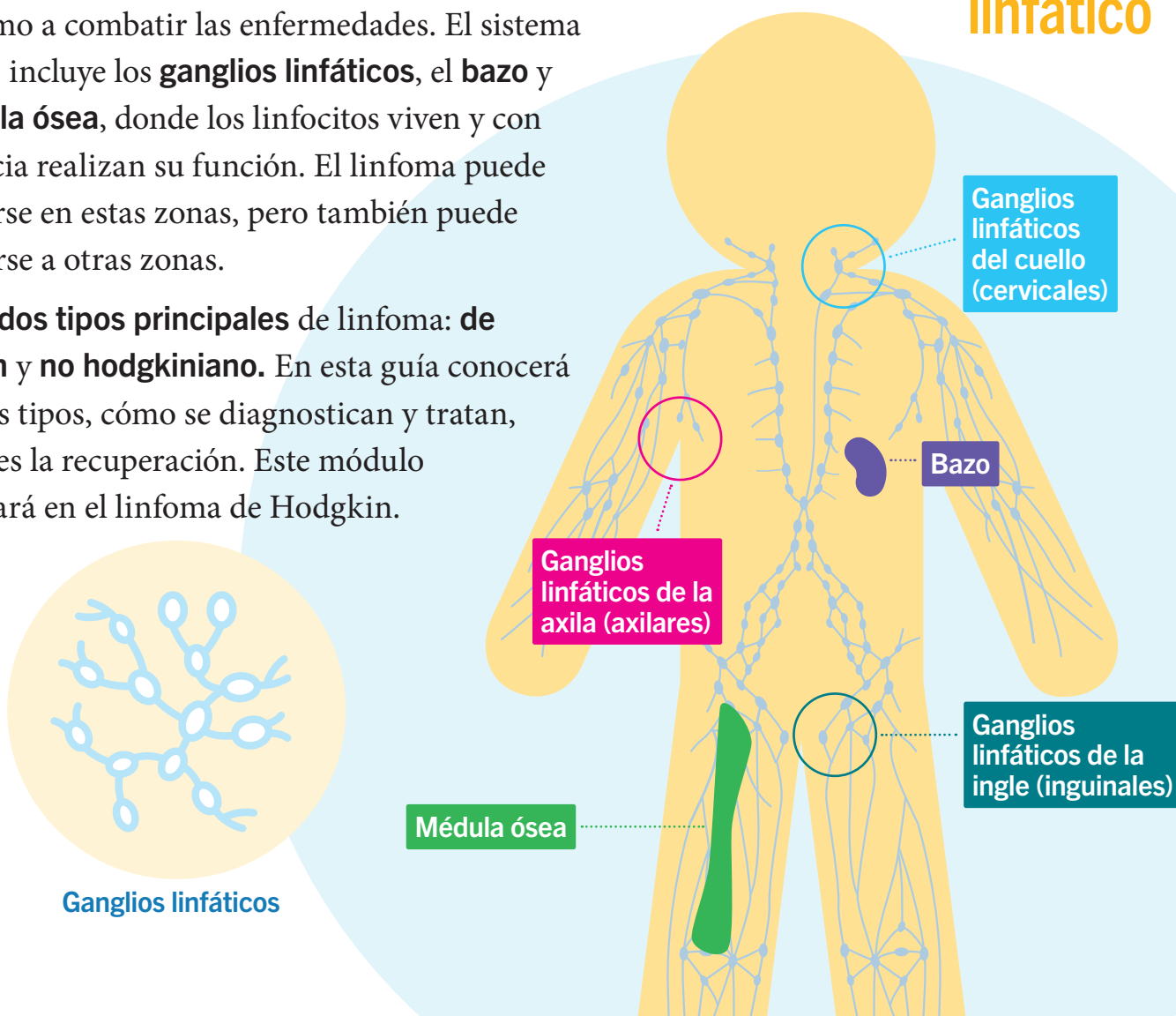
¿Qué es el linfoma de Hodgkin?

La palabra **linfoma** hace referencia a un grupo de cánceres que provienen de un grupo específico de glóbulos blancos del cuerpo. Estas células se denominan **linfocitos**.

Los linfocitos y otros glóbulos blancos forman parte de su **sistema linfático** (también llamado «sistema de conductos linfáticos»). Este sistema ayuda al organismo a combatir las enfermedades. El sistema linfático incluye los **ganglios linfáticos**, el **bazo** y la **médula ósea**, donde los linfocitos viven y con frecuencia realizan su función. El linfoma puede localizarse en estas zonas, pero también puede extenderse a otras zonas.

Existen **dos tipos principales** de linfoma: **de Hodgkin** y **no hodgkiniano**. En esta guía conocerá estos dos tipos, cómo se diagnostican y tratan, y cómo es la recuperación. Este módulo se centrará en el linfoma de Hodgkin.

El sistema linfático



¿Qué es el linfoma de Hodgkin?

El **linfoma de Hodgkin** es un cáncer que se produce en el sistema linfático del cuerpo. El linfoma de Hodgkin aparece cuando los linfocitos (un tipo de glóbulos blancos) crecen sin control.

Los tratamientos habituales incluyen quimioterapia y/o radiación y, a veces, un trasplante de células madre, dependiendo del estadio de la enfermedad.

El linfoma de Hodgkin es una de las formas de cáncer más curables.

¿Qué es el linfoma no hodgkiniano?

El **linfoma no hodgkiniano** es un cáncer que también puede afectar el sistema linfático del cuerpo. El linfoma no hodgkiniano también afecta la médula ósea y la sangre.

Existen muchos tipos de linfoma no hodgkiniano. Con frecuencia, este linfoma se clasifica según de la velocidad de diseminación del cáncer:

- **Linfoma no hodgkiniano indolente:** crece más lento, por lo general con pocos síntomas

- **Linfoma no hodgkiniano agresivo:** crece rápidamente, por lo general con más síntomas

El linfoma no hodgkiniano se produce cuando una célula del sistema inmunitario llamada linfocito (glóbulo blanco) cambia o **muta**. Esta célula anormal crece fuera de control y produce más células cancerosas como ella. Este crecimiento de células anormales forma tumores. Si no se trata, el linfoma no hodgkiniano hace que sea difícil para el sistema inmunitario proteger a la persona de las infecciones.

¿Cuáles son las principales diferencias entre el linfoma de Hodgkin y el linfoma no hodgkiniano?

Tanto uno como otro son cánceres que afectan al sistema linfático.

La principal diferencia es que el linfoma de Hodgkin tiene **células de Reed-Sternberg**, un tipo específico de células cancerosas grandes que se encuentra en los tejidos del linfoma. El linfoma no hodgkiniano no tiene estas células.

Linfoma de Hodgkin	Linfoma no hodgkiniano
El 32 % tiene entre 20 y 34 años	El 75 % tiene 55 años o más
Raro	7.º cáncer MÁS diagnosticado
El 86 % sobreviven 5 años o más después del diagnóstico	El 70 % sobreviven 5 años o más después del diagnóstico
2 subtipos Clásicos (95 %) Predominio linfocitario nodular (5 %)	61 tipos y subtipos Más frecuente (85 %): linfoma de células B

¿Puedo prevenir el linfoma?

Por desgracia, no existe una forma segura de prevenir el linfoma. Sin embargo, hay algunas formas de reducir el riesgo:

- Haga una dieta equilibrada y saludable.
 - › Coma muchas frutas, verduras y cereales integrales.
 - › Coma menos carne roja, carne procesada, bebidas azucaradas y otros alimentos «basura».
 - › Hable con un nutricionista de la UCLA si quiere crear un plan de alimentación saludable.
- Mantenga un peso saludable.
- No utilice drogas i.v. ya que esto supone un mayor riesgo de hepatitis y VIH, que se asocian con el linfoma.
- No tenga relaciones sexuales sin protección con muchas parejas, ya que esto supone un mayor riesgo de hepatitis y VIH, que pueden asociarse con el linfoma.

¿Quiénes tienen un riesgo más alto de enfermarse de linfoma?

Cualquier persona puede tener un linfoma. Es uno de los tipos de cáncer más frecuentes entre niños, adolescentes y adultos jóvenes. Sin embargo, es más probable que algunas personas lo presenten más que otras.

Algunos factores de riesgo son:

- Edad
 - › Adultos jóvenes de entre 15 y 40 años
 - › Adultos de 55 años o más
- Hombres
- Un sistema inmunitario más débil debido a enfermedades o medicamentos
- Enfermedades como:
 - › Virus de Epstein-Barr
 - › Infección por *Helicobacter pylori*
 - › Hepatitis C
 - › Leucemia/linfoma de células T humanas
 - › VIH/SIDA
 - › Trasplante de órgano sólido
- Cualquier pariente consanguíneo que ha tenido linfoma
- Sobrepeso u obesidad
- Trabajar en un lugar donde hay niveles altos de productos químicos, incluidos benceno o pesticidas
- Diagnóstico previo de linfoma
- Radioterapia previa para el cáncer

Céntrese en las cosas que puede hacer para reducir el riesgo.



Mantenga su sistema inmunitario lo más fuerte posible



Mantenga un peso saludable, o pierda peso si es necesario



Evite conductas de riesgo como el consumo de drogas y las relaciones sexuales sin protección

Es posible que no pueda cambiar o eliminar todos sus factores de riesgo. Y tener uno o más factores de riesgo no significa que vaya a tener linfoma.



Consuma alimentos saludables



Duerma entre 6 y 8 horas cada noche



Haga ejercicio de forma habitual

Síntomas de linfoma



¿Qué síntomas podrían significar que tengo linfoma de Hodgkin?

El linfoma de Hodgkin comparte los mismos síntomas que muchas enfermedades menos graves. No todas las personas con linfoma de Hodgkin presentan signos/síntomas o los mismos síntomas.

Algunos signos frecuentes del linfoma de Hodgkin son:

- Sarpullidos y comezón en la piel
- Ganglios linfáticos hinchados pero indoloros
- Cansancio extremo
- Tos y dolor en el pecho
- Dolor abdominal
- Formación de moretones con facilidad
- Enfermedades e infecciones frecuentes
- Sentirse muy lleno a pesar de no haber comido o llenarse muy pronto
- Estos signos se conocen como «**síntomas B**»:
 - › Sudoración nocturna intensa
 - › Fiebre sin explicación
 - › Pérdida repentina de peso sin intentarlo

Los síntomas B suelen indicar que el linfoma se encuentra en un estadio más tardío y afecta más partes del cuerpo. Su proveedor considera los síntomas B al hacerle el diagnóstico. Si le preocupan sus síntomas, consulte a su médico.

¿Las mujeres tienen síntomas diferentes?

Si el linfoma comienza en los órganos reproductores de la mujer (zona pélvica), puede haber otros síntomas. Estos síntomas incluyen:

- Crecimiento o masa en la zona pélvica
- Sangrado fuera del periodo menstrual o después de la menopausia
- Dolor o presión en la zona pélvica
- Dolor durante las relaciones sexuales

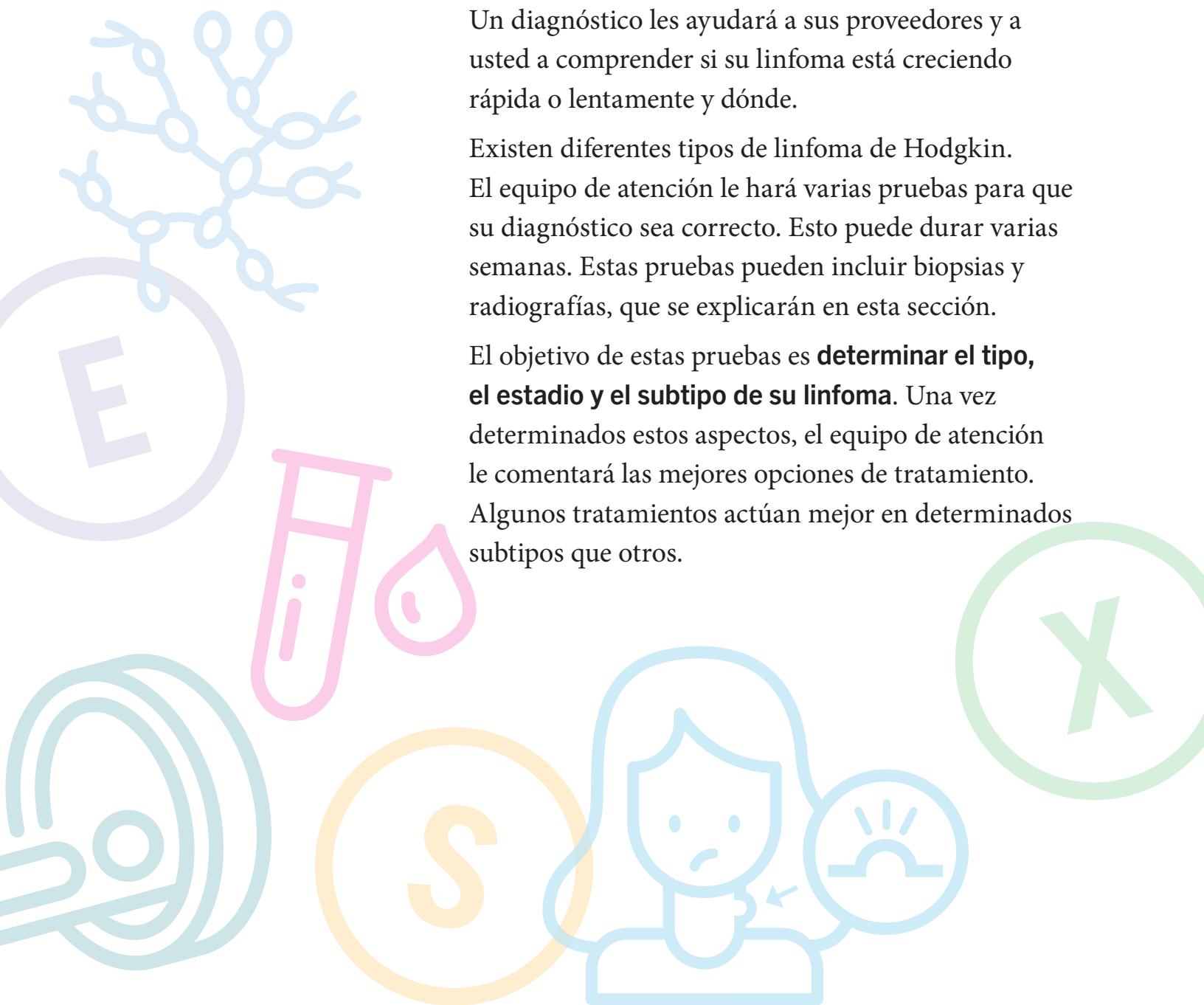
Con frecuencia, estos síntomas no se notan porque pueden ser causados por otras o enfermedades menos graves que el linfoma. No obstante, asegúrese de ponerse en contacto con su proveedor si tiene alguno de estos síntomas.

Diagnóstico del linfoma de Hodgkin

Diagnosticar un linfoma es muy importante. Un diagnóstico les ayudará a sus proveedores y a usted a comprender si su linfoma está creciendo rápida o lentamente y dónde.

Existen diferentes tipos de linfoma de Hodgkin. El equipo de atención le hará varias pruebas para que su diagnóstico sea correcto. Esto puede durar varias semanas. Estas pruebas pueden incluir biopsias y radiografías, que se explicarán en esta sección.

El objetivo de estas pruebas es **determinar el tipo, el estadio y el subtipo de su linfoma**. Una vez determinados estos aspectos, el equipo de atención le comentará las mejores opciones de tratamiento. Algunos tratamientos actúan mejor en determinados subtipos que otros.



5 pruebas que pueden demostrar si tiene linfoma



1

Examen físico



2

Biopsia de ganglios linfáticos



3

Análisis de sangre



4

Examen de médula ósea



5

Pruebas de diagnóstico por imágenes

¿Cómo se me hará el diagnóstico?

Un signo de linfoma es un ganglio linfático hinchado. Si su proveedor sospecha un linfoma, necesitará realizar algunas pruebas para diagnosticarlo. Hay **5 pruebas principales** que pueden utilizarse para comprobar si tiene linfoma, así como el tipo y el estadio del linfoma. Es posible que necesite varias de las siguientes pruebas:

1 Examen físico



Su proveedor examinará su cuerpo para comprobar si presenta hinchazón en los ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos se encuentran en el cuello, la axila y la ingle. También podría comprobar si su bazo o hígado se hinchan presionando sobre la zona suavemente con la punta de los dedos.

2 Biopsia de ganglios linfáticos



La biopsia es una prueba que se realiza para extraer una pequeña muestra de tejido, en este caso de un ganglio linfático, que es un órgano del sistema inmunitario. Se puede realizar una biopsia de algunas maneras diferentes. La mayor parte de las veces, el ganglio linfático se extrae con seguridad y se envía al laboratorio para comprobar la presencia de cáncer.

Biopsia quirúrgica

Son frecuentes dos tipos:

- **Biopsia excisional:** con la que se extrae un ganglio linfático completo
- **Biopsia incisional:** con la que se extrae una pequeña parte del ganglio linfático

Antes de la cirugía, le administrarán una inyección para adormecer la zona o un medicamento para hacer que usted se duerma, de modo que no sienta ningún dolor. A continuación, el cirujano hará un pequeño corte para extraer los ganglios linfáticos necesarios. Por lo general, la cirugía completa no dura más de 1 hora, especialmente si no lo duermen.

Biopsia por punción

La biopsia por punción con una aguja consiste en extraer solo una pequeña porción del tejido del ganglio linfático. No es necesaria la cirugía.

- Este método no se utiliza con mucha frecuencia porque la aguja podría no extraer tejido suficiente para un diagnóstico preciso.

3 Análisis de sangre



Otros signos de linfoma son recuentos bajos de glóbulos rojos y blancos y niveles altos de diferentes proteínas que se producen en respuesta a una infección. Los análisis de sangre no permiten diagnosticar linfomas, pero pueden indicar si tiene otro problema. Esto se conoce como **diagnóstico diferencial**, en el que su proveedor se asegura de que no tenga otra enfermedad distinta.

- Cuando está enfermo, su sistema inmunitario reacciona mediante el envío de glóbulos blancos para ayudar a detectar y destruir invasores extraños utilizando anticuerpos, señales químicas especiales que se unen a las células cancerosas para marcarlas y que el sistema inmunitario las destruya.

4 Examen de médula ósea



La médula ósea se encuentra dentro de muchos huesos. Produce glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. La médula ósea también forma parte del sistema inmunitario. Para ver si su médula ósea está sana y funciona correctamente, el médico puede pedir este examen. El examen incluye una **biopsia** y **aspiración** de médula ósea. La zona del cuerpo se adormecerá antes de introducir la aguja en el hueso, de modo que sienta menos dolor.

- Su médula ósea está formada por partes sólidas y líquidas. La **biopsia** extrae una pequeña cantidad de la parte sólida; la **aspiración** extrae una pequeña cantidad del líquido.
- Ambas pruebas se realizarán al mismo tiempo. Habitualmente, se trata de un procedimiento ambulatorio, lo que significa que no necesita permanecer durante la noche en el hospital.

A veces, puede hacerse una punción lumbar, también llamada punción espinal.

5 Pruebas de diagnóstico por imágenes



Algunas otras pruebas que podría necesitar son TC, RM o TEP. Todas estas pruebas permiten obtener una imagen del interior del cuerpo para ver si algo está mal en los ganglios linfáticos u otros órganos.

Antes de realizar alguna de estas pruebas, su proveedor también deberá conocer sus antecedentes médicos, sus síntomas, los posibles factores de riesgo y si tiene cualquier otra enfermedad. **Asegúrese de tener toda esta información lista para su cita.**

¿Dónde me van a realizar la prueba?

Si su proveedor cree que podría tener un linfoma, programará sus pruebas, que suelen realizarse en el hospital. Será necesario enviar algunas pruebas a un laboratorio antes de que pueda obtener los resultados.

¿Cuánto tiempo se tarda para obtener mis resultados?

La espera de los resultados puede durar de unos días a unas pocas semanas, dependiendo del tipo de prueba. Si es necesario enviar la prueba a un laboratorio externo, como por ejemplo, en el caso de una biopsia de ganglio linfático o médula ósea, los resultados pueden tardar más en obtenerse. El equipo de tratamiento debería poder decirle cuándo creen que estarán listos sus resultados y lo mantendrán actualizado. Comuníquese con su equipo si los resultados están tardando más tiempo de lo esperado, o si le está costando comprender sus resultados.

Sus resultados se enviarán a través de MyChart. Su proveedor le explicará el significado de los resultados y los siguientes pasos que debe dar.

Asegúrese de estar registrado en MyChart para poder recibir sus resultados lo antes posible.

ATENCIÓN
RELACIONADA CON EL

UCLA Health

Diagnóstico del linfoma de Hodgkin

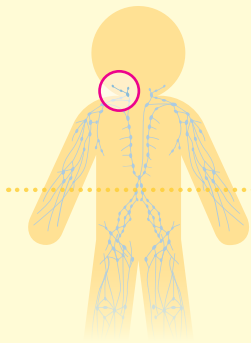
¿Cuáles son los estadios del linfoma y qué significan?

Una vez que su proveedor haga el diagnóstico de linfoma, el siguiente paso es averiguar el **estadio** de su linfoma. Para ello, su proveedor necesitará más pruebas para ver si su linfoma es pequeño o ha comenzado a extenderse a otras partes del cuerpo. A veces, los linfomas crecen muy rápidamente. Aunque recién le hayan hecho el diagnóstico, es posible que el linfoma ya esté en un estadio avanzado.

Los linfomas se agrupan basándose en el «**sistema de estadificación de Ann Arbor**». Mediante este sistema se determina su **estadio** basándose en cuántos órganos o ganglios linfáticos están afectados (estadio 1 a 4 o estadio I a IV) y más datos específicos, como si tiene síntomas B (sudores nocturnos intensos, fiebre sin causa aparente, pérdida repentina de peso) y cuánto ha crecido el linfoma.

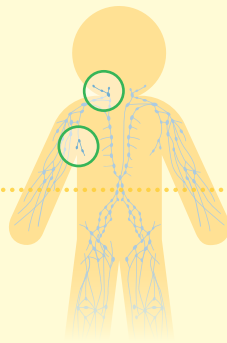
Su estadio de Ann Arbor indica dónde se encuentra el cáncer dentro de su cuerpo. Pero el estadio **no permite predecir la eficacia del tratamiento**, por lo que usted debe hablar de esto con su proveedor.

Sistema de estadificación de Ann Arbor



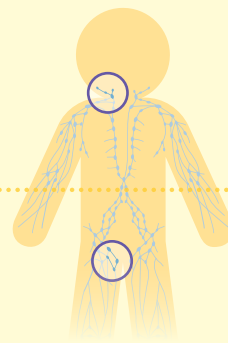
Estadio 1 (I)

El linfoma es **pequeño** y solo **afecta un grupo** de ganglios linfáticos o un órgano.



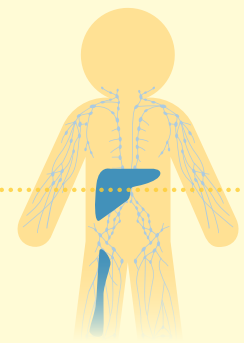
Estadio 2 (II)

El linfoma **afecta 2 o más grupos de ganglios linfáticos** y dichos ganglios se encuentran en la mitad superior o en la mitad inferior del cuerpo.



Estadio 3 (III)

El linfoma **afecta 2 o más grupos de ganglios linfáticos** y dichos ganglios se encuentran tanto en la mitad superior como en la mitad inferior del cuerpo.



Estadio 4 (IV)

El linfoma se ha **diseminado** a zonas que no forman parte del sistema linfático, como el hígado o los huesos.

Además de las cifras de estadificación, un diagnóstico de linfoma incluye estas categorías.

- A** significa que usted no presenta ningún síntoma B
- B** significa que tiene sudores nocturnos intensos, fiebre sin causa aparente y/o pérdida repentina de peso
- X** (también llamado gran masa tumoral) significa que el linfoma mide más de 10 cm en cualquier parte del cuerpo.

Al principio, comprender el diagnóstico puede resultar confuso. **Haga a su equipo de atención todas las preguntas que tenga.** Esto puede ayudarle a sentir que tiene el control de su diagnóstico y su tratamiento.

¿Qué es un subtipo de linfoma?

Existen dos tipos principales de linfoma de Hodgkin, que se denominan **subtipos**. Los subtipos se utilizan para describir más detalles del linfoma. Su equipo de atención le ayudará a decidir cuál es el **mejor** tratamiento para usted y para su subtipo. También pueden hablar sobre su subtipo con otros especialistas que puedan intervenir en su atención.

Un miembro del equipo de tratamiento es un proveedor denominado **hematopatólogo**. Este proveedor puede ver los resultados de las pruebas de biopsia y diagnosticar su subtipo. Una vez que se conozca su subtipo, su equipo de atención decidirá qué tratamiento es mejor para usted.

Los dos subtipos principales del linfoma de Hodgkin son:

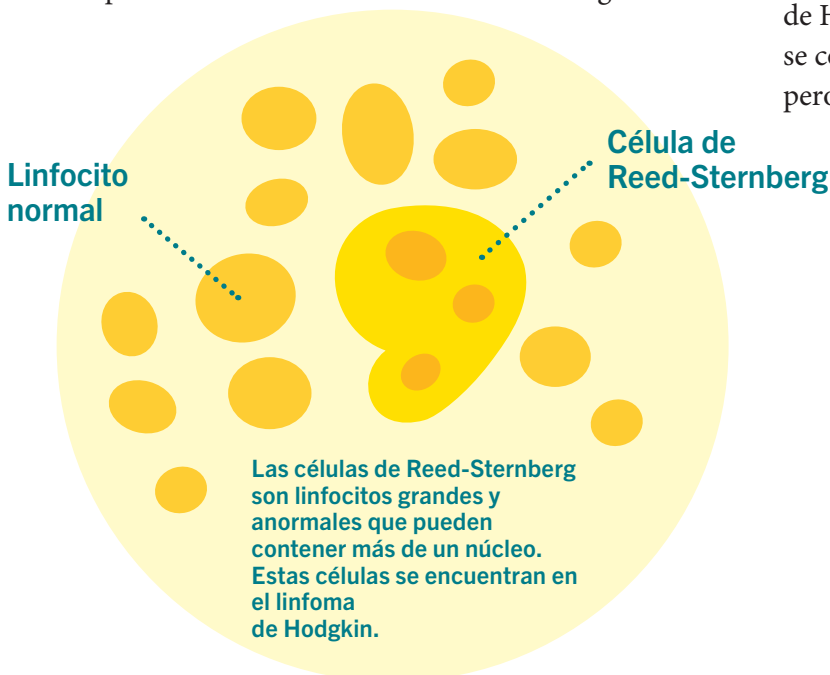
- **Linfoma de Hodgkin clásico:** presencia de células de Hodgkin y Reed-Sternberg en el cuerpo.
Hay cuatro subtipos.
- **Linfoma de Hodgkin con predominio linfocítico nodular:** presencia de células con predominio de linfocitos, también denominadas «**células en palomita de maíz**» debido a su aspecto. Las células con predominio de linfocitos son un tipo diferente de células de Reed-Sternberg.

¿Cuáles son los subtipos de linfoma de Hodgkin más frecuentes?

El **linfoma de Hodgkin clásico** constituye el 95 % de todos los casos de linfoma de Hodgkin. Sus subtipos, ordenados del más al menos frecuente, son:

- **Esclerosis nodular:** constituye el 70 % de los casos de linfoma de Hodgkin clásico. Es el tipo más frecuente entre adultos jóvenes y afecta por igual a hombres y mujeres. Este tipo es muy curable.
- **Celularidad mixta:** representa entre el 20 % y el 25 % de los casos. Más frecuente en hombres de edad avanzada y personas con VIH.
- **Rico en linfocitos:** representa un 5 % de los casos. Se puede diagnosticar de forma precoz y es más frecuente en hombres.
- **Con depleción linfocítica:** muy raro. Más frecuente en personas con VIH y se diagnostica en estadios más tardíos. Los síntomas B son frecuentes.

El **linfoma de Hodgkin con predominio linfocítico nodular** es raro y se encuentra con mayor frecuencia en los hombres de 30-50 años. Su crecimiento es lento y es muy curable. Es posible que el linfoma de Hodgkin con predominio linfocítico nodular se convirtiera en un linfoma no Hodgkin agresivo, pero es poco frecuente.



ATENCIÓN
RELACIONADA CON EL

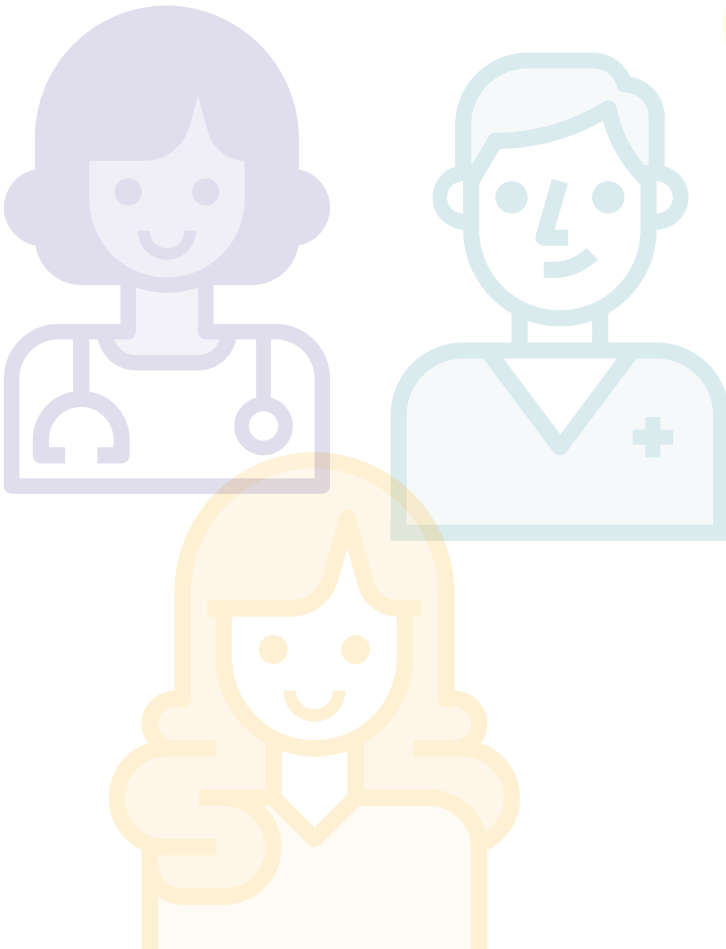
UCLA Health

Tratamiento del linfoma de Hodgkin

Tratamiento del linfoma de Hodgkin

Después de recibir el diagnóstico, el siguiente paso es hablar sobre sus opciones de tratamiento con su hematólogo u oncólogo.

En esta sección, se abordará qué cabe esperar al elegir una opción de tratamiento, los efectos secundarios que puede tener, cómo pueden ayudarle su equipo de atención y su sistema de apoyo y cómo mantener una actitud positiva durante este proceso.



¿Cuáles son los tratamientos más frecuentes para los pacientes con linfoma de Hodgkin?

Quimioterapia



Con frecuencia, llamada "quimio", puede tratarse de pastillas por vía oral o medicamentos intravenosos (i.v.) o ambos

Radiación



Haces muy potentes de energía usados para eliminar las células cancerosas

Inmunoterapia



Los anticuerpos u otros medicamentos se administran a través de una vía i.v. para ayudar al sistema inmunitario a fortalecerse y luchar contra el linfoma.

- El tratamiento con linfocitos T-CAR es un tipo de inmunoterapia que utiliza los propios linfocitos T de los pacientes para tratar el linfoma. Tal como aprendió anteriormente, un linfocito T es un tipo de glóbulo blanco que ayuda a su sistema inmunitario a protegerle de enfermarse. Esto se realiza a través de una vía i.v.

Las opciones de tratamiento continúan en la página 2

Estas no son las únicas opciones de tratamiento que pueden estar disponibles para usted.

Su equipo de atención le proporcionará más información sobre su plan de tratamiento específico: usted y su equipo decidirán juntos.



Esteroides

Con frecuencia, se agregan esteroides a la quimioterapia.



Trasplante de médula ósea

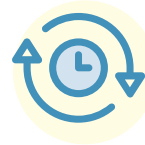
Procedimiento para sustituir la médula ósea dañada o destruida por células madre sanas de médula ósea. La médula ósea es el tejido blando y graso que hay dentro de los huesos. Las células madre son células inmaduras que están en la médula ósea y producen todas sus células sanguíneas.

- **Alogénico:** Son células madre o médula ósea sanas **de un donante compatible** que se le administran al paciente como un líquido por vía i.v.
- **Autólogo:** Son las **propias** células madre o médula ósea del paciente, extraídas, preparadas y devueltas como un líquido por vía i.v.



Trasplante de células madre

Procedimiento similar para sustituir la médula ósea dañada o destruida con células madre sanas de médula ósea. Un trasplante de células madre es ligeramente diferente de un trasplante de médula ósea por el modo en que se obtienen las células madre. En un trasplante de células madre, las células madre de la médula ósea se extraen de la sangre a través de un proceso denominado aféresis. A continuación, las células madre se preparan y se administran como un líquido por vía i.v.



Espera vigilante

también denominada "vigilancia activa"

En el caso de las personas con linfomas de crecimiento muy lento, su proveedor puede sugerir esperar a que el linfoma crezca más antes de decidir si es necesario o no el tratamiento.

Comparación de trasplantes de médula ósea y trasplantes de células madre

Trasplante de médula ósea (TMO)	Trasplante de células madre (TCM)
Sustituye las células madre dañadas o destruidas para ayudarle a fabricar nuevas células sanguíneas	Sustituye las células madre dañadas o destruidas para ayudarle a fabricar nuevas células sanguíneas
Es necesaria la cirugía para obtener células madre de la médula ósea y puede ser un proceso doloroso	Filtrar la sangre para extraer las células madre no resulta doloroso
Trasplante autólogo (usted mismo) o trasplante alogénico (donante)	Trasplante autólogo (usted mismo) o trasplante alogénico (donante)
Se extraen de la médula ósea (aspiración)	Se extraen de la sangre a través de una vía i.v. (aféresis)
	Las células madre también se pueden obtener de la sangre del cordón umbilical de un bebé, que puede guardarse después del nacimiento

¿Cuánto tiempo necesitaré tratamiento?

La duración del tratamiento depende de su subtipo de linfoma de Hodgkin, de lo agresivo que sea el linfoma y de cómo responda su organismo al tratamiento.

Por ejemplo, puede que los linfomas de crecimiento lento y escasa malignidad no necesiten tratamiento todavía. En lugar de ello, es posible que su proveedor le recomiende una "espera vigilante", también conocida como vigilancia activa, en la que se espera que se produzcan síntomas antes de comenzar el tratamiento.

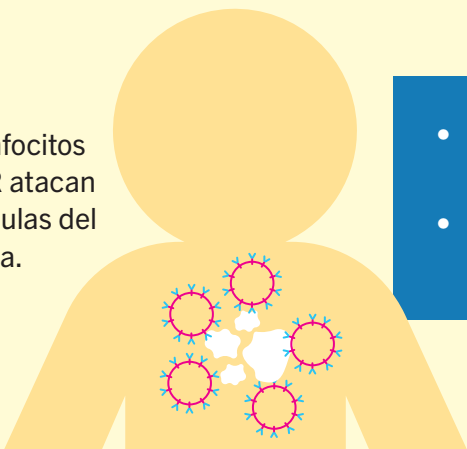
Cada tratamiento dura una cantidad diferente de tiempo.

En promedio, este es el tiempo que se necesitará para cada opción de tratamiento diferente:

- **Quimioterapia:** Las pautas de quimioterapia pueden variar; puede realizarse a diario, semanal o mensualmente basándose en su plan de tratamiento.
- **Radioterapia:** El tratamiento dura unos 30 minutos al día, normalmente 5 días a la semana durante varias semanas.
- **Inmunoterapia:** El tratamiento completo puede durar hasta 2 años para evitar que el cáncer vuelva a aparecer.

Tratamiento con linfocitos T-CAR: Extraer los linfocitos T del paciente de la sangre lleva 3-4 horas. Estos linfocitos T deben modificarse en un laboratorio, para que puedan destruir las células de linfoma, proceso que dura unas semanas. El paciente también recibirá una dosis baja de quimioterapia. La reposición de los linfocitos T modificados tarda menos de 1 hora. Se trata de una forma de inmunoterapia.

Los linfocitos T-CAR atacan las células del linfoma.



- [cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/car-t-cell-therapy](https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/car-t-cell-therapy)
- [lymphoma.org/aboutlymphoma/treatments/cartcell/](https://www.lymphoma.org/aboutlymphoma/treatments/cartcell/)

Efectos secundarios frecuentes de los tratamientos

¿Cuáles son algunos efectos secundarios que podría tener durante el tratamiento?

Puede tener efectos secundarios en función del tipo de tratamiento que haya decidido. Los efectos secundarios también son diferentes de una persona a otra. Algunas personas pueden presentar efectos secundarios más fuertes y otras pueden no presentar ninguno.

Consulte el gráfico de efectos secundarios frecuentes de cada tratamiento.

La espera vigilante no tiene efectos secundarios. Sin embargo, es fundamental mantener al día a su equipo de atención con respecto a su estado de salud actual y cumplir todas las citas. También debe comunicarles lo antes posible si presenta síntomas nuevos o que empeoran.

Muchos de estos tratamientos también pueden tener algunos posibles efectos secundarios a largo plazo como:

- Daño orgánico
- Esterilidad
- Otros cánceres
- Sistema inmunitario debilitado
- Depresión

Antes de iniciar el tratamiento, el equipo de atención hablará con usted sobre los efectos secundarios a corto y largo plazo y los riesgos para usted. También es importante recordar que, a pesar de que estos efectos secundarios pueden parecer atemorizantes y difíciles, el equipo de tratamiento le ayudará a sentirse lo más cómodo posible durante el tratamiento. Independientemente del tratamiento que decida, el objetivo es ayudarle a mejorar. El tratamiento puede ser un viaje largo y agotador, así que no tenga miedo de pedir ayuda y apoyo a su equipo de atención, familia o amigos.

Tratamiento	Efectos secundarios
Quimioterapia	<ul style="list-style-type: none"> • Cansancio • Caída del cabello • Facilidad de formación de moretones o sangrado • Náuseas • Infecciones
Radiación	<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento de la piel y ampollas • Cansancio • Náuseas • Diarrea • Caída del cabello en la zona tratada

Efectos secundarios frecuentes de los tratamientos

Tratamiento	Efectos secundarios
Inmunoterapia	<ul style="list-style-type: none"> • Recuento bajo de glóbulos blancos • Infecciones • Náuseas • Cansancio • Estreñimiento
Tratamiento con linfocitos T-CAR	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de gripe • Dificultad para respirar • Presión arterial baja • Frecuencia cardíaca rápida • Temblores • Problemas para encontrar las palabras • Infecciones
Tratamiento con esteroides	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor muscular • Querer comer mucho • Dificultad para dormir • Infecciones • Cambios en el estado de ánimo
Trasplante de médula ósea	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas • Infecciones • Sangrado • Rechazo de la médula ósea • Enfermedad de injerto contra huésped
Espera vigilante	<ul style="list-style-type: none"> • Sin efectos secundarios

¿Cómo puedo manejar los efectos secundarios del tratamiento?

El tratamiento le ayudará mediante la destrucción del cáncer (el linfoma) que está en su cuerpo. Por desgracia, muchos pacientes se sienten enfermos durante el periodo de tratamiento. A continuación, se indican algunas formas de ayudarlo con los efectos secundarios que puede experimentar:

Náuseas y vómitos: Su proveedor puede darle medicamentos contra las náuseas que le ayuden con estos síntomas. La aromaterapia y/o la meditación también pueden ayudar a reducir las náuseas. Asegúrese de mantenerse hidratado: llame a su proveedor si tiene la boca seca o la orina oscura.

Sensación de mucho cansancio: Asegúrese de dormir lo suficiente (7-8 horas por la noche) y descansar durante el día. Si es necesario, su proveedor puede solicitar un análisis de sangre y ver lo que podría necesitar. El ejercicio diario fácil, como caminar, puede ayudarlo a sentirse menos cansado y puede mejorar el sueño por la noche.

Caída del cabello: No todas las personas pierden el cabello durante la quimioterapia. Pero, si empieza a notar que el pelo se cae, lávese y cepílese el pelo con suavidad. Es posible que desee comprar una peluca o algo con lo que cubrir la cabeza, especialmente si siente frío en la cabeza. El cuerpo puede perder mucho calor por la cabeza. Esto puede importar más en meses de invierno. Algunas personas deciden afeitarse la cabeza, especialmente en los meses de verano.

Si le preocupa o le molesta alguno de sus efectos secundarios, informe a su equipo de atención y este hará todo lo posible para ayudarlo a sentirse más cómodo.

Manténgase lo más sano posible.

Infecciones: Durante el tratamiento, su sistema inmunitario estará muy débil. Para su cuerpo será más difícil combatir cualquier infección. **Es importante que se proteja usted mismo.**



Haga ejercicio cuando pueda.



Lávese con frecuencia las manos.



Manténgase alejado de personas enfermas y multitudes. Lleve una máscara facial si no puede mantener una distancia física.



Haga una dieta equilibrada de alimentos enteros (sin procesar).



Si presenta síntomas de infección, como dolor de garganta, diarrea, dolor muscular, fiebre o escalofríos, llame inmediatamente a su proveedor.

Efectos secundarios del tratamiento

Efectos	Por qué está sucediendo	Qué puede hacer	Qué puede hacer su proveedor
<p>Sensación de mucho cansancio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos secundarios de medicamentos o quimioterapia • La quimioterapia puede disminuir los glóbulos rojos, lo que hace que se sienta cansado. • Desnutrición 	<ul style="list-style-type: none"> • Duerma lo suficiente (7-8 horas por la noche). • Haga descansos durante el día. • Los ejercicios sencillos diarios pueden ayudarle a sentir más energía y mejorar el sueño por la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede solicitar un análisis de sangre.
<p>Caída del cabello</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El tratamiento del cáncer se dirige a las células cancerosas y a las células normales que se dividen rápidamente, como las células del cabello. • El pelo nuevo crecerá después de finalizar el tratamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proceda con suavidad al lavarse y cepillarse el pelo. • Compre algo con que cubrir la cabeza o una peluca, especialmente si siente frío en la cabeza. • Proteja el cuero cabelludo del sol/viento, use pantalla solar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le pondrá en contacto con recursos para conseguir gorros, pelucas y bufandas. • Le pondrá en contacto con grupos de apoyo o un trabajador social.
<p>Infecciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su sistema inmunitario se debilitará durante el tratamiento, lo que dificultará a su cuerpo luchar contra las infecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleve una dieta equilibrada de alimentos enteros (sin procesar) y siga una preparación alimentaria segura. • Haga ejercicio cuando pueda. • Practique una buena higiene personal (báñese 2 veces al día, cepílese los dientes 2 veces al día, utilice un enjuague bucal, lávese las manos). • Manténgase alejado de personas enfermas y multitudes. • Lleve una máscara facial si no puede mantener una distancia física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le trata la infección. • Solicita análisis de sangre y pruebas por imágenes para averiguar el origen y el tipo de infección. • Puede recetar medicamentos para tratar la infección. • Llame inmediatamente si tiene dolor de garganta, diarrea, dolores musculares, fiebre o escalofríos.

Efectos	Por qué está sucediendo	Qué puede hacer	Qué puede hacer su proveedor
Dificultad para tragar	<ul style="list-style-type: none"> • Quimioterapia • Radiación • Crecimiento del linfoma cerca de la garganta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingiera alimentos blandos y beba suplementos líquidos. • Haga comidas más pequeñas con mayor frecuencia si no puede hacer comidas grandes. • Tome medicamentos líquidos en lugar de pastillas. • Utilice espesantes de líquidos para evitar atragantarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede programar un estudio de la deglución si tiene problemas importantes para tragar o siente que se atraganta. • Puede cambiar las recetas de pastillas a líquidos para que usted trague con más facilidad.
Llagas en la boca	<ul style="list-style-type: none"> • Quimioterapia • Radiación • TMO • Crecimiento del linfoma cerca de la garganta 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite cualquier enjuague bucal que contenga alcohol. • Dieta: Evite los cítricos y los alimentos picantes. • Enjuáguese la boca con frecuencia durante el día, con enjuagues bucales secos. • Pruebe un tratamiento con frío: pedazos de hielo, alimentos congelados (paletas, yogurt, etc.). • Tal vez deba usar medicamentos para curar las llagas en la boca. • Cepílese los dientes dos veces al día: cepillos suaves con dentífrico suave o dentífricos para boca seca. • Pase el hilo dental suavemente entre los dientes. • Mantenga los labios húmedos con un protector labial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede recetar medicamentos para el dolor o un enjuague bucal especial que funcione para curar y prevenir las llagas. • Si las úlceras son por una infección, puede necesitar un medicamento especial.

Efectos	Por qué está sucediendo	Qué puede hacer	Qué puede hacer su proveedor
Pérdida de voz	<ul style="list-style-type: none"> • Quimioterapia • Radiación • TMO • Crecimiento del linfoma cerca de la garganta 	<ul style="list-style-type: none"> • Descanse la voz tanto como sea posible. • Manténgase hidratado. • Utilice un humidificador. • No susurre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informe a su médico: si la causa es la hinchazón, es posible que le recete esteroides u otros medicamentos.
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none"> • La quimioterapia puede afectar el tubo digestivo. • Las náuseas también se pueden asociar a recuerdos/olores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgase hidratado durante el día. • Haga comidas pequeñas y frecuentes. • Evite los alimentos fritos, picantes, grasos o que tengan olor fuerte. • Tome medicamentos para las náuseas tal como se le hayan recetado. • La aromaterapia y/o la meditación también pueden ayudar a reducir las náuseas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Su proveedor puede darle medicamentos para las náuseas que le ayuden con estos síntomas. • Llame a su proveedor si los vómitos no se detienen o se deshidrata (orina de color oscuro, boca seca, ojos secos, dolor de cabeza). • Su proveedor puede revisar/ajustar sus medicamentos actuales si alguno está causando estos síntomas. • Su proveedor puede solicitar pruebas para averiguar la causa si los vómitos persisten.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos tratamientos pueden hacer lento el tubo digestivo, lo que puede causar estreñimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgase hidratado. • Agregue más fibra a la dieta (granos enteros, frutas, verduras, frijoles, etc.). • Siga haciendo una actividad/ ejercicio liviano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte a su proveedor antes de tomar laxantes o ablandadores de heces si los cambios de alimentación no ayudan. • Su proveedor puede revisar/ajustar sus medicamentos actuales en caso de que causen estos síntomas.

Efectos	Por qué está sucediendo	Qué puede hacer	Qué puede hacer su proveedor
Dolores de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Inmunoterapia • Quimioterapia • Punción lumbar (cuando se coloca una aguja en la columna vertebral para extraer líquido para las pruebas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgase hidratado. • Tome analgésicos de venta sin receta suaves aprobados por su médico. • Descanse en una habitación a oscuras. • Ponga música relajante. • Póngase un paño fresco y húmedo en la frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a su proveedor antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta. • Llame a su proveedor si el dolor de cabeza empeora o no se detiene con el reposo o los medicamentos recetados; es posible que le recete otros tratamientos y le remita a otro profesional (acupuntura, reflexología).

*Hormigueo, dolor, quemazón, entumecimiento, calambres, a menudo en manos/brazos y/o pies/piernas

Esta no es una lista exhaustiva de todos los efectos secundarios y consejos de tratamiento. Pida a su proveedor información adicional y consejos sobre cómo manejar cualquier otro efecto secundario exclusivo de usted.

Referencia para información adicional:

Olsen, M.M., LeFebvre, K.B., & Brassil, K.J. (2019). Chemo and Immunotherapy Guidelines & Recommendations for Practice. Sociedad de Enfermería en Oncología

Neuropatía periférica inducida por la quimioterapia - Página de la Sociedad del Cáncer Estadounidense [cancer.org/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/peripheral-neuropathy/what-is-peripheral-neuropathy.html](https://www.cancer.org/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/peripheral-neuropathy/what-is-peripheral-neuropathy.html)

¿Cuáles son los pros y los contras de cada tipo de tratamiento?

A la hora de decidir sobre sus opciones de tratamiento según su edad, estado de salud, tipo de linfoma y estadio de linfoma actuales, existen diferentes pros y contras que considerar. Su equipo de tratamiento comentará estos pros y contras con usted mientras hablan de qué tratamiento será el mejor para usted.

Pros y contras de cada tipo de tratamiento

Tratamiento	Pros	Contras
Quimioterapia	<ul style="list-style-type: none"> • Destruye las células cancerosas • Ayuda a detener la diseminación del cáncer • Posiblemente retrasa el crecimiento del cáncer • Puede tomarse como pastillas o por vía i.v. 	<ul style="list-style-type: none"> • Destruye las células sanas también • Debilita el sistema inmunitario • No garantiza que el cáncer desaparezca para siempre • A veces, requiere hospitalización • Mayor riesgo de infección
Radiación	<ul style="list-style-type: none"> • Destruye las células cancerosas • Retrasa el crecimiento del cáncer • Tratamiento rápido e indoloro 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe acudir al tratamiento todos los días durante un periodo de tiempo • Destruye las células sanas también • No garantiza que el cáncer desaparezca para siempre • Exposición a radiación • Puede provocar otros cánceres • Mayor riesgo de infecciones • Puede sentirse enfermo por los efectos secundarios
Inmunoterapia	<ul style="list-style-type: none"> • Hace que el sistema inmunitario del cuerpo sea más fuerte para combatir el cáncer • Ayuda a prevenir que tenga cáncer de nuevo • Aumenta los glóbulos blancos del cuerpo para combatir el cáncer 	<ul style="list-style-type: none"> • El sistema inmunitario más fuerte también puede destruir células sanas • A veces, requiere hospitalización • Puede provocar efectos secundarios graves

Tratamiento	Pros	Contras
Tratamiento con linfocitos T-CAR	<ul style="list-style-type: none"> • Mayores tasas de éxito que otros tratamientos para la enfermedad resistente a la quimioterapia • Hace que el sistema inmunitario del cuerpo esté dirigido a combatir el cáncer • No tiene que estar en remisión para recibir tratamiento • Puede tener más éxito en el tratamiento de los pacientes con recidiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Más caro • El sistema inmunitario más fuerte también puede destruir las células sanas • Debe permanecer en el hospital después para la supervisión de los efectos secundarios • Los efectos secundarios son numerosos y diferentes de los que presentan los tratamientos mencionados anteriormente.
Tratamiento con esteroides	<ul style="list-style-type: none"> • Destruye las células del linfoma • Retrasa el crecimiento del cáncer • Aumenta la eficacia de la quimioterapia y a la vez disminuye los efectos secundarios • Aumenta el apetito, puede ayudar a que el cuerpo se llene de energía y se vuelva más fuerte 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor riesgo de infecciones y otros problemas de salud como presión arterial alta, azúcar en sangre alto, debilidad de músculos y huesos, cambios del estado de ánimo • Ciertas vacunas pueden ser menos eficaces durante el tratamiento con esteroides
Trasplante de médula ósea o células madre	<ul style="list-style-type: none"> • Las células madre o la médula ósea sanas se administran por vía i.v. • Ayuda al sistema inmunitario del cuerpo a combatir el cáncer • Ayuda con dosis altas de quimioterapia • Funciona bien en los pacientes que tienen buen estado general y los pacientes con linfoma recidivante 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe estar en el hospital para recibir tratamiento • Los pacientes con otros problemas de salud importantes pueden no ser elegibles • Puede causar efectos secundarios graves • Riesgo de rechazo del trasplante, si proviene de un donante
Vigilancia activa ("espera vigilante")	<ul style="list-style-type: none"> • Debe acudir al proveedor con frecuencia • Determina el estadio del linfoma • Ayuda a planificar el tratamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • No impide la propagación de las células cancerosas • Puede consumir tiempo de la rutina diaria

Conocer a su equipo de atención y su sistema de apoyo



¿Quién forma parte de mi equipo de tratamiento?

Su equipo de tratamiento de la UCLA es un grupo de **especialistas en linfomas**, **oncólogos** y **hematólogos** que tratan cánceres de la sangre y el sistema linfático (linfa).

El equipo coordinará con usted su tratamiento y la atención de seguimiento.

Dependiendo de su tratamiento, su equipo también puede incluir:

- Enfermero oncológico
- Oncólogo
- Proveedores de cuidados especializados
- Profesionales de salud mental
- Fisioterapeuta
- Nutricionista/dietista

Es posible que su proveedor de atención primaria (PCP) no sea un especialista en oncología, así que trabajará con un hematólogo-oncólogo especialista para que le atienda y trate su cáncer.

¿Qué hace cada miembro del equipo?

Oncólogos

Los oncólogos son proveedores especializados en el tratamiento de tumores y cáncer sólidos.



Oncólogos médicos

Los oncólogos médicos están especializados en el tratamiento de cánceres usando medicamentos, especialmente la quimioterapia.

Un especialista médico (**oncólogo o hematólogo**) normalmente dirige al equipo de tratamiento.

Neurooncólogos especializados en cánceres del sistema nervioso (nervios, cerebro y médula espinal).



Oncólogos de radioterapia

Los oncólogos de radioterapia tratan los cánceres con radiación.



Oncólogos quirúrgicos

El oncólogo quirúrgico forma parte del equipo de tratamiento si necesita cirugía o una biopsia (extracción de una pequeña muestra de tejido para analizar el tipo de cáncer).



Hematólogos

Los hematólogos son proveedores especializados en el tratamiento de enfermedades de la sangre. Están a cargo de encontrar el tipo de linfoma que tiene y decidir sobre el mejor tratamiento para usted.



Enfermeros oncológicos

Los enfermeros oncológicos son enfermeros registrados (RN) que están capacitados para la atención de las personas con cáncer. El RN le ayudará a conocer el proceso de tratamiento, los efectos secundarios y los medicamentos que puede necesitar tomar. Algunos trabajan en la clínica con su proveedor. Otros trabajan principalmente en el hospital.



Profesionales de la salud mental

Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle a mantener una actitud positiva, mantener la tranquilidad y permanecer motivado durante el tratamiento.



Fisioterapeutas

Los fisioterapeutas pueden ayudar al restablecimiento de la fuerza después de los tratamientos que le hacen sentir cansado y débil.



Especialistas en nutrición

Los especialistas en nutrición (dietista o nutricionista) trabajarán con usted para ayudarle a mantener un peso saludable, mantener su cuerpo fuerte con alimentos nutritivos y asegurarse de que obtiene suficiente cantidad de las vitaminas y minerales adecuados durante el tratamiento.

Otros proveedores especializados

Dado que el linfoma puede afectar otras partes de su cuerpo, es posible que otros **proveedores especializados** estén en su equipo. Las habituales son:

- **Dermatólogos:** Se ocupan de los problemas de la piel
- **Neurólogos:** Se especializan en el sistema nervioso

¿Cómo puedo comunicarme eficazmente con mi equipo?



La comunicación con su equipo es crucial. Debe conocer su plan de atención y comprender su tratamiento. También tendrá que comunicar a su equipo cómo se siente con la atención que recibe o si lo está pasando mal con su tratamiento. Su equipo puede ayudarlo y realizar ajustes para asegurarse de que reciba la atención adecuada para usted.

A continuación, se muestran algunos consejos para ayudarlo a comunicarse mejor con su equipo:

- **Utilice un calendario médico** para que le ayude a estar organizado. Puede ayudarlo a hacer un seguimiento de las próximas citas, las exploraciones y cualquier otra cosa para mantenerse al tanto de su plan de tratamiento.
- **Haga una lista de preguntas** antes de su(s) visita(s) sobre los resultados de laboratorio, el diagnóstico, el tratamiento o cualquier otro aspecto. Su equipo está aquí para ayudarlo a lo largo de su viaje. Está bien pedir a su equipo que le expliquen las cosas más lentamente o que intenten explicarle las cosas de una manera diferente.
- Si tiene problemas para hacer preguntas a su equipo de atención o para comprender sus respuestas, **pida a su cuidador, a un amigo o familiar que vaya con usted a sus citas.** Esas personas pueden ayudarlo a hacer las preguntas y escribir las respuestas si eso le sirve.
- **Está bien tomar notas y hacer preguntas durante las visitas** con miembros del equipo de atención. Incluso puede preguntar si es posible grabar la visita para escucharla de nuevo más tarde.
- **Mantenga a su equipo actualizado respecto a su información personal** y comuníqueles si cambia su información del seguro, médica o de contacto.

¿Cómo puedo mantener una actitud positiva durante el tratamiento?



El tratamiento del linfoma puede ser un proceso largo y difícil que puede hacer que se sienta triste y frustrado en ocasiones. Es normal sentirse así, pero es importante recordar que no está solo. Hay personas y recursos que están aquí para ayudarlo en este viaje.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a mantener una actitud positiva:

- **Rodéese de positividad.** Su familia y amigos cercanos están aquí para apoyarlo en todos los pasos del camino. ¡Acuda a ellos para recibir ánimo!
- **Empodérese estando informado.** Haga preguntas a su equipo de tratamiento e investigue por su cuenta para aprender sobre el linfoma. Estar informado puede ayudarlo a sentir que tiene el control de su diagnóstico.
- **Siga haciendo lo que más le gusta.** En ocasiones, es posible que se sienta demasiado cansado o enfermo para hacer los pasatiempos habituales. Modifique sus actividades para adaptarlas a sus límites o encuentre nuevos pasatiempos que pueda realizar sin agotarse. Los pasatiempos también son una forma excelente de relajarse y calmar la mente.
- **Encuentre un grupo de apoyo:** En la UCLA, el Simms Manns Center ofrece actividades y tratamientos grupales a los pacientes y sus seres queridos para ayudar a afrontar la ansiedad y los desafíos que plantea el tratamiento del cáncer.
- **Ayude a alguien más.** Su participación en un grupo de apoyo también puede ayudar a otras personas, lo que puede ser muy gratificante.

- [verywellhealth.com/how-to-keep-a-positive-attitude-with-cancer-2248819](https://www.verywellhealth.com/how-to-keep-a-positive-attitude-with-cancer-2248819)
- simmsmanncenter.ucla.edu

Mi calendario médico

Mes: Año:

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb

Preguntas y notas:

.....
.....
.....
.....
.....

Recuperación y remisión del linfoma de Hodgkin

Recuperación y remisión del linfoma de Hodgkin

La mayoría de los pacientes a los que se les diagnostica linfoma de Hodgkin clásico se curan con un tratamiento. Sin embargo, algunas personas, especialmente con el linfoma en estadio avanzado, pueden sufrir la reaparición del linfoma. En esta sección se explica qué hacer si su linfoma vuelve a aparecer, y también se ofrecen consejos útiles sobre cómo mantenerse sano y recuperar la energía después del tratamiento.

Cuidados

¿Qué es un cuidador y qué hace?

Un cuidador es alguien que puede ayudarle durante su tratamiento y recuperación. Un cuidador puede facilitarle las cosas para que pueda centrarse en su salud. Un cuidador puede ayudar en muchas formas:

- Alentarlo y apoyarlo en este camino de recuperación.
- Llevarlo o ir con usted a sus citas médicas.
- Supervisarle mientras hace ejercicio.
- Ayudarle a comprar, cocinar, limpiar y hacer otras tareas domésticas.
- Recordarle que debe tomar sus medicamentos.
- Ayudarle a bañarse, vestirse y comer si lo necesita.
- Supervisar su día a día, por si hay cambios, signos o síntomas que deban comunicarse a su proveedor.

Servicios de cuidadores



Recordatorio de
medicamentos



Servicios
de acompañante



Compañía



Mantenerse activo



Tareas
domésticas



Cuidado personal
e higiene



Registro al llegar
y visitas al centro
médico



Preparación
de comidas
y compras de
comestibles



Vigilancia
nocturna

¿Cómo elijo a un cuidador?

Muchas personas encuentran un familiar o amigo muy cercano para ser su cuidador. Su cuidador debe ser alguien que usted quiera tener cerca, de confianza, atento y organizado.

Su cuidador también debe ser capaz de cuidar de sí mismo. Si el cuidador trabaja fuera del hogar, debe planificar el trabajo para tener horarios de trabajo flexibles y disponer de tiempo para usted.

El cuidador también debería averiguar sus opciones con respecto a:

- Ley de Licencias Familiares y Médicas (Family and Medical Leave Act, FMLA)
- Tiempo por enfermedad
- Tiempo de vacaciones
- Permiso familiar pagado (Paid Family Leave)

¿Qué ocurre si cambia mi cuidador?

Si necesita encontrar a un nuevo cuidador, no tome atajos y no decida hasta que esté listo. Piense cuidadosamente en quién puede asumir el papel y elija a alguien que confíe en que pueda ser un buen cuidador. También es buena idea contar con un cuidador de reserva, para no tener que preocuparse por encontrar un sustituto a último momento.

¿Qué servicios de apoyo existen para cuidadores?

Cuidar es una gran responsabilidad y puede ser abrumador para algunas personas. Encontrar un grupo de apoyo de cuidadores puede ayudarles a usted y a su cuidador a procesar sus sentimientos durante este tiempo. Es buena idea que un cuidador participe en un grupo de apoyo desde el principio, para no sentirse tan abrumado. Grupos como **Simms/Mann UCLA Center for Integrative Oncology** ofrecen un apoyo significativo a los cuidadores a través de un asesoramiento de apoyo individual y grupos de apoyo.

Ejemplos de servicios de grupos de apoyo para cuidadores:

- Sitios web de apoyo para cuidadores
- Guías de cuidados
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) y capacitación básica en soporte vital
- **Proporcione enlaces**

Estos recursos pueden ayudar a su cuidador a sentirse más seguro sobre su función, lo que no solo le ayudará a él, sino también a usted.



Nutrición

¿Qué es la desnutrición y por qué es un problema para los pacientes con linfoma?

La desnutrición se produce cuando el cuerpo no obtiene la cantidad adecuada de energía procedente de los alimentos. Ocurre cuando uno no come lo suficiente, no puede comer o no está comiendo las cosas correctas en las cantidades correctas.

La desnutrición puede afectar el modo en que el cuerpo reacciona a ciertos medicamentos, lo que puede hacer que uno se sienta aún peor.

Algunos pacientes con linfoma presentan desnutrición debido a su enfermedad o a sus tratamientos para el cáncer. Los efectos secundarios pueden provocar:

- Tener dificultad para retener la comida en el estómago
- Tener ganas de vomitar
- Sentir demasiado cansancio como para comer
- Tener diarrea
- Tener dolor en la boca

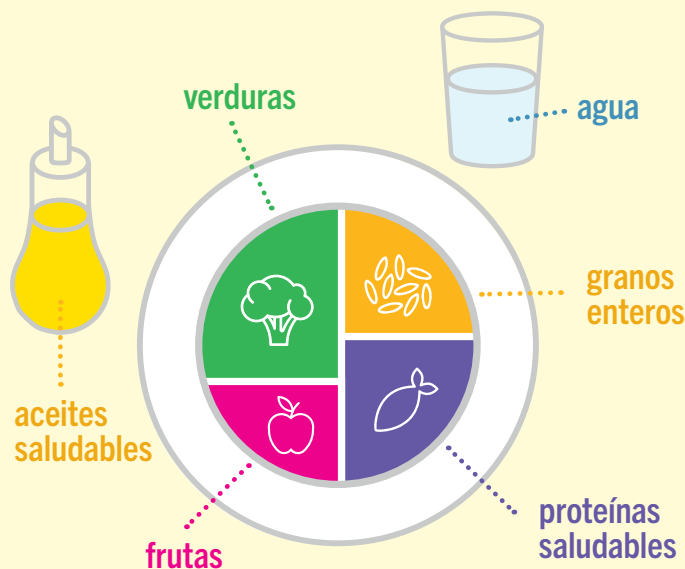
Si le cuesta comer, hágaselo saber a su equipo de atención para que puedan ayudarlo.

¿Cómo puedo prevenir la desnutrición?

Los miembros de su equipo de atención o su cuidador pueden ayudarlo a prevenir la desnutrición haciendo algunas cosas.

- Coma alimentos saludables que le gusten.
- Coma alimentos ricos en hierro: su dietista puede ayudarlo a encontrar estos alimentos. Algunos ejemplos son: verduras de hoja oscura, como espinaca, kale, acelga.
- Coma alimentos ricos en proteínas: como carnes magras, pescado, huevos, yogur, queso, leche, frijoles, mantequillas de frutos secos.
- Agregue proteínas en polvo sin sabor a los cereales calientes, yogures, sopas, panqueques u otros alimentos para que haya más proteínas en su dieta.
- Consuma grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos). Evite el tocino, la mantequilla y las grasas hidrogenadas (mantequilla).
- Limite la cantidad de azúcar en su dieta. Evite los caramelos y las bebidas azucaradas.
- Si le resulta difícil hacer una comida grande, consuma pequeños refrigerios saludables a lo largo del día. Pruebe con 6-7 comidas pequeñas/refrigerios al día en lugar de 3 comidas grandes.

Plato de alimentación saludable



- Pregunte a su proveedor si puede proporcionarle antieméticos para prevenir los vómitos y las náuseas.
- Beba suficiente agua y otras bebidas sin cafeína. Pruebe con un producto de reemplazo de electrolitos como Pedialyte®, Gatorade® o mezclas de hidratación como Liquid IV® una vez al día.
- Colabore con su dietista para crear planes de comidas saludables y agradables.
- Si es posible, que su cuidador le prepare las comidas y le anime a comer. Si siente ganas de vomitar, trate de alejarse de la cocina mientras se está preparando la comida.
- A veces, es más fácil beber los elementos nutritivos. Pruebe con un batido de proteínas que pueda preparar en casa con yogur griego, plátanos (bananas) u otras frutas, cualquier tipo de leche, mantequilla de frutos secos y proteínas en polvo. Las frutas congeladas son excelentes para batidos. También puede comprar batidos de proteínas prefabricados como Orgain® para beber como refrigerio en cualquier momento.

¿Qué medidas de seguridad alimentaria necesito tener presentes?

Durante el tratamiento del linfoma, tiene un mayor riesgo de enfermarse por intoxicación alimentaria. Algunos alimentos pueden estropearse fácilmente o tienen más probabilidades de causar una intoxicación alimentaria, lo que puede hacer que se ponga muy enfermo. Por este motivo, debe **evitar**:

- Carne y pescado crudos y poco cocinados
- Huevos crudos
- Jugo, leche o queso crudo o sin pasteurizar
- Quesos mohosos como gorgonzola o queso azul
- Brotes crudos y frutas y verduras sin lavar
- Agua no procedente de un grifo con filtro o agua embotellada
- Bufés, comidas compartidas, puestos de comidas, picnics y otros lugares de alto riesgo

Cuando prepare alimentos, para evitar la intoxicación alimentaria, siga estos consejos generales de seguridad:

- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes de preparar la comida y de nuevo antes de comer.
- Conserve los alimentos y las sobras a la temperatura correcta.
- No descongele carne congelada a temperatura ambiente. Descongele las carnes en el microondas o en el refrigerador.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Tire todos los alimentos que tengan moho o mal olor.

- Tenga cuidado con la «contaminación cruzada». Tenga una tabla de cortar separada para la carne cruda y otra para verduras o frutas. Límpielas y desinfectelas después de cada uso; y enjuáguelas.
- Limpie y desinfecte las zonas de cocción y las tablas de cortar antes y después de usarlas.
- Desinfecte las superficies duras con 1 cucharadita de lejía líquida en 1 taza de agua.
- No coma con los mismos utensilios con los que ha cocinado.
- Lave las herramientas de cocina con agua tibia y jabón, especialmente después de cocinar carne cruda.

Pida a su dietista, nutricionista o al equipo de atención más consejos sobre seguridad alimentaria y una lista de alimentos y bebidas a evitar.

Si cree que podría haber sufrido una intoxicación alimentaria, llame inmediatamente a su equipo de atención.

La mayoría de los casos de intoxicación alimentaria no son muy graves y los síntomas desaparecen al cabo de unos días. Sin embargo, debido a que el cáncer hace que su sistema inmunitario sea más débil, la intoxicación alimentaria puede llegar a ser muy grave o incluso potencialmente mortal. El tratamiento precoz es vital.

Para obtener más información sobre los consejos sobre seguridad alimentaria y nutrición:

cancer.net/survivorship/healthy-living/food-safety-during-and-after-cancer-treatment

cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/nutrition/weak-immune-system.html

¿Puedo tomar suplementos y vitaminas?

Consulte a su médico antes de tomar cualquier vitamina o suplemento. Es posible que algunos suplementos no combinen bien con los medicamentos que está tomando, y puedan interferir con su tratamiento.

Por ejemplo, durante el tratamiento, es mejor evitar dosis altas de antioxidantes en cantidades superiores a lo que contiene un multivitamínico. Los antioxidantes comunes son las vitaminas A, C y E.

E incluso si ha estado tomando vitaminas y suplementos antes de su diagnóstico, informe a su equipo de atención todo lo que esté tomando. Es posible que le pidan que lleve los suplementos a una visita. Infórmelos siempre antes de realizar cualquier cambio en su rutina de salud.



Recidiva y remisión

¿Qué significa que tiene linfoma refractario?

Linfoma refractario significa que su linfoma sigue creciendo o no desapareció después del tratamiento.

El linfoma refractario y el recidivante se llaman **linfoma resistente**. Sin embargo, el hecho de que su cáncer no respondió a un tratamiento no significa que otros tratamientos no puedan funcionar. El linfoma refractario es diferente del linfoma recidivante, pero con frecuencia se consideran juntos como linfoma resistente.

¿Qué significa que tiene linfoma recidivante?

El linfoma recidivante es un linfoma que reaparece después de un tratamiento satisfactorio y un periodo de remisión. Una persona podría tener linfoma recidivante después de una remisión completa o parcial. Esto puede suceder si se mantiene una pequeña cantidad de linfoma en el organismo después del tratamiento y después vuelve a crecer gradualmente. Es posible que esta pequeña cantidad de células de linfoma no se detecte en las pruebas.

¿Cuál es la posibilidad de una recidiva?

Después del tratamiento, es posible que usted entre en remisión, lo que significa que todos los signos de linfoma han desaparecido. Es importante saber que la remisión no significa que esté curado.

- **Remisión parcial:** el linfoma respondió al tratamiento, pero no desapareció completamente.
- **Remisión completa:** no hay evidencias de linfoma en los análisis de sangre ni en las exploraciones por imágenes después del tratamiento. Si tiene una remisión completa durante más de 5 años, es posible que su proveedor le diga que está «curado».

Entendemos que pueda preocuparse por la reaparición del cáncer.

Incluso después del tratamiento, es importante que acuda a todos los seguimientos periódicos con su proveedor y siga cuidándose. El médico le supervisará a usted y su salud para determinar si es necesario más tratamiento y hará un seguimiento de los efectos a largo plazo del tratamiento.

La mayoría de los pacientes con linfoma en remisión no tienen recidiva del linfoma.

Sin embargo, algunos tipos de linfoma tienen más probabilidades de presentar una recidiva, como el **linfoma de Hodgkin con predominio linfocítico nodular**. Cuanto más tiempo pase después del tratamiento, mayor probabilidad hay de que el linfoma permanezca en remisión.

Durante la remisión, es importante que se comunique con su equipo médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Aumento de tamaño de los ganglios linfáticos durante más de una semana
- Dolor inexplicable que no desaparece durante mucho tiempo
- Pérdida de peso rápida y sin causa aparente
- Sentirse muy cansado
- Sudoración nocturna durante más de unas semanas
- Comezón
- Diarrea

Volverán a realizarle pruebas para comprobar si su linfoma ha reaparecido.

¿Qué opciones de tratamiento o estilo de vida están disponibles para ayudar a prevenir las recidivas?

Ninguna elección de estilo de vida puede prevenir una recidiva del cáncer, pero las buenas decisiones pueden ayudar a mantener su sistema inmunitario fuerte.

Lleve una dieta saludable de alimentos nutritivos, como verduras, frutas y granos enteros. Limite su consumo de carne roja, carnes procesadas, granos refinados, azúcares y bebidas azucaradas. Hable con un dietista de la UCLA si desea más información sobre cómo seguir una dieta saludable.

Pueden ser necesarias algunas vitaminas u otros suplementos dietéticos si sus niveles de vitaminas son bajos en los análisis de sangre, pero asegúrese de hablar con su proveedor antes de empezar a tomar cualquiera de ellos, especialmente si está tomando medicamentos durante la remisión. Algunos componentes de los suplementos pueden reaccionar mal con sus medicamentos.

También es importante participar en una actividad física habitual. La actividad física habitual reduce la depresión, los síntomas de fatiga, el dolor y las náuseas. También mejora el estado de ánimo y la autoestima.

¿Qué sucede si el cáncer reaparece?

Si el cáncer reaparece, se necesitarán más análisis de sangre y exploraciones por imágenes para que los profesionales determinen el tratamiento adecuado para usted. Su equipo médico se esforzará para darle el mejor tratamiento.

Este puede incluir medicamentos, radioterapia, un régimen de quimioterapia diferente o un trasplante de células madre. Aunque experimente más de una recidiva, existen opciones de tratamiento disponibles. Su hematólogo u oncólogo puede responder cualquier pregunta que pueda tener.

¿Qué significa estar en remisión?

La remisión es el tiempo después del tratamiento en que el linfoma ha desaparecido completamente y ya no se detecta en las pruebas (remisión completa) o casi ha desaparecido (remisión parcial).

Durante la remisión, acuda a todas las visitas habituales con su(s) proveedor(es). Pueden hacerle análisis de sangre y exploraciones por imágenes para asegurarse de que el linfoma no ha reaparecido o empeorado.

En caso de recidiva o reaparición de su linfoma, recibirá el tratamiento que necesita. Usted puede entrar en remisión más de una vez.

Es importante mantener una actitud positiva y cuidar la salud mediante el ejercicio y una buena alimentación. Hable con su proveedor de atención inmediatamente si cree que tiene un síntoma que podría significar la reaparición del linfoma.

Para obtener más información sobre la recidiva, consulte la sección «¿Puede reaparecer el linfoma?», en el módulo.



¿Cómo puedo empoderarme durante la remisión?

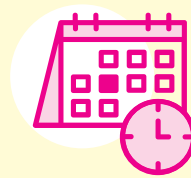
El empoderamiento es obtener el conocimiento, la confianza, los medios o la capacidad de hacer cosas o tomar decisiones por usted mismo. Puede estar empoderado tomando el control de su recuperación y aprendiendo todo lo que pueda sobre su linfoma y cómo combatirlo.



Hable con su proveedor sobre sus miedos y preocupaciones. Su equipo de atención está trabajando con usted y para usted.



Tome notas durante las citas y realice un seguimiento de su plan de atención.



Asegúrese de programar y acudir a todas las visitas de seguimiento y de selección de rutina.



Siga acudiendo a todas sus citas médicas.



Haga preguntas a su equipo. No guarde silencio si tiene alguna pregunta o se siente inseguro sobre algo.



Regístrese en MyChart para que pueda enviar mensajes a sus proveedores y ver los resultados de sus pruebas en línea.

¿Qué visitas médicas tendré durante la remisión?

Seguirá visitando a su oncólogo, pero es posible que tenga que visitarlo con menos frecuencia a medida que pase el tiempo. Su calendario de citas será exclusivo para usted, pero puede esperar una rutina promedio de citas como la siguiente:

- Visita a su oncólogo cada 2 a 6 meses a partir de 1 a 2 años después de lograr la remisión.
- Visita a su oncólogo cada 6 a 12 meses a partir de 3 a 5 años después de lograr la remisión.
- Visita a su oncólogo anualmente a partir de 5 años después de lograr la remisión.

Durante las visitas médicas, es posible que su proveedor de atención realice más pruebas de laboratorio y exploraciones por imágenes. Esto se hace para comprobar su estado de salud y para asegurarse de que el linfoma no haya vuelto.

¿Qué signos de advertencia debo seguir vigilando?

Es importante que hable con su proveedor de atención si se siente mal, si siente que algo puede estar mal o si tiene algún síntoma. Informe a su proveedor si tiene:

- Un ganglio linfático agrandado durante más de una semana
- Pérdida de peso rápida y sin causa aparente
- Sudoración nocturna durante varias semanas
- Diarrea
- Empeoramiento del cansancio
- Dolor constante y sin explicación
- Dificultad para retener la comida en el estómago
- Poca energía
- Posibles sentimientos de depresión o baja motivación

¿Dónde puedo encontrar apoyo psicosocial?

Su salud mental es tan importante como su salud física. El diagnóstico de cáncer y el tratamiento pueden ser muy difíciles y atemorizantes.

Para ayudar a afrontar las emociones negativas, aquí tiene algunas formas de sentirse empoderado y apoyado:



Tome control de su tratamiento

Existen muchas incertidumbres con los linfomas que pueden hacer que se sienta ansioso, asustado e indefenso. Antes de sus citas, haga su propia investigación en casa y lleve una lista de preguntas que su proveedor pueda responder. Saber más sobre su diagnóstico puede ser empoderante. Además, su camino para recuperarse es un esfuerzo en equipo. Su voz importa a la hora de decidir sobre su plan de tratamiento.



Hable con sus amigos y con su familia

El cáncer es una importante experiencia de cambio vital. Pero no tiene que pasar por esa experiencia solo. Al hablar con su familia y amigos cercanos, creará un sistema de apoyo en el que podrá confiar mientras recibe tratamiento.



Busque servicios de apoyo

Pedir ayuda es un signo de fuerza, no un signo de debilidad. Puede encontrar ayuda hablando con sus seres queridos o al unirse a un grupo de apoyo en línea o presencial. También puede considerar un asesoramiento individual en el que se reúne con un consejero de forma individual. O únase a un asesoramiento en grupo en el que participe en una sesión de orientación con personas que también luchan contra el linfoma.