NATIONAL OVARIAN CANCER COALITION®

VIVIR CON CÁNCER DE OVARIO

ACERCA DE
NATIONAL OVARIAN CANCER COALITION®

Desde 1991, la Coalición Nacional Contra el Cáncer de Ovario (National Ovarian Cancer Coalition o NOCC) apoya a miles de sobrevivientes de cáncer, distribuye millones de recursos educativos y se conecta con innumerables socios comunitarios locales para aumentar el conocimiento sobre el cáncer de ovario. NOCC es una influyente defensora nacional de pacientes, sobrevivientes, cuidadores y familiares que se enfrentan al cáncer de ovario, y se mantiene firme en su misión de "salvar vidas a través de la prevención y cura del cáncer de ovario, y mejorar la calidad de vida de las sobrevivientes y sus cuidadores". En NOCC, nuestro Equipo Turquesa utiliza nuestros valores y experiencias únicas para apoyar y educar a las personas en todas las comunidades, y así garantizar que todas estén empoderadas para defender su salud.

NUESTRA MISIÓN

Salvar vidas a través de la prevención y cura del cáncer de ovario, y mejorar la calidad de vida de las sobrevivientes y sus proveedores de cuidados.

NUESTRA VISIÓN

Imaginamos un futuro en el que nadie pierda la vida a causa del cáncer de ovario.

NUESTROS VALORES

Conexión, inclusión, perseverancia, autenticidad, compasión, empoderamiento.

Para obtener más información sobre NOCC, visite ovarian.org o llame al 1-888-OVARIAN (1-888-682-7426).

NATIONAL OVARIAN CANCER COALITION®

Su calidad de vida es importante –no solo durante el tratamiento, sino también después. A medida que pasa por esta experiencia con el cáncer de ovario, es posible que usted se enfrente a preocupaciones que van más allá de lo físico, tales como cambios de apariencia y de la manera en que se ve a sí misma, y el continuo problema del cansancio. Usted merece entender la manera en que el tratamiento puede afectar su vida cotidiana. Este folleto se ha publicado para ayudarla a sentirse informada, validada y apoyada a medida que avanza en su vida con el cáncer de ovario.

Este folleto ofrece orientación sobre las numerosas maneras en que el cáncer puede afectar su bienestar físico, emocional y social a fin de que usted pueda abogar mejor por sus necesidades y encontrar consuelo por el camino.

Esperamos que este recurso la oriente, le dé claridad y le recuerde que no está sola –hay personas que se preocupan por usted y se dedican a ser una fuente constante de apoyo a lo largo de esta travesía–. Para ver más información sobre el tratamiento contra el cáncer de ovario y cómo vivir bien después de un diagnóstico de cáncer de ovario, vaya a ovarian.org.

¡Síganos en las redes sociales!

ÍNDICE

CAPÍTULO 1
ENTENDER Y ENFRENTAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS

Control de los efectos secundarios: Comunicación con el equipo de asistencia médica 6
Efectos secundarios de la cirugía 6
Efectos secundarios de la quimioterapia 11
Cuidados paliativos 24
Terapias complementarias y enfoques integradores. 26
Control de efectos secundarios y recursos de apoyo 28

CAPÍTULO 2:
MENOPAUSIA Y SALUD SEXUAL

Síntomas de la menopausia 29
Sofocos 30
Sequedad vaginal 31
Tensión de los músculos vaginales 32
Recursos sobre menopausia y salud sexual 33

CAPÍTULO 3:
FERTILIDAD Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Opciones de conservación de la fertilidad 34
Inicio de la conversación 35
Lidiar con el dolor de la infertilidad 35
Recursos de fertilidad 36

CAPÍTULO 4:
BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

Lidiar con la depresión, la ansiedad y el temor a la recurrencia 38
Cuando se necesita más ayuda 39
Recursos útiles de salud mental 40

CAPÍTULO 5:
APOYO PRÁCTICO Y ECONÓMICO

Administración de responsabilidades diarias 41
Seguro y asistencia económica 42
Empleo, discapacidad y derechos legales 43
Plan de Cuidados de Sobrevivencia 44
Recursos prácticos y económicos 44

Palabras de orientación 46
Busque una comunidad local 47

CAPÍTULO 1

ENTENDER Y ENFRENTAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS

El tratamiento contra el cáncer de ovario puede afectar el cuerpo y la mente de muchas maneras. Estos efectos secundarios pueden ser abrumadores, pero son conocidos y se pueden controlar. Saber qué esperar, cómo hablar con su equipo de asistencia médica y qué medidas se pueden tomar la ayudará a sentir que controla mejor la situación.

Control de los efectos secundarios: Comunicación con el equipo de asistencia médica

La buena comunicación es esencial. Si usted nota que algo anda mal, dígaselo al médico o a la enfermera. Algunos síntomas aparentemente leves pueden dar pistas importantes sobre su salud y bienestar.

Consejos para controlar los efectos secundarios:

- Lleve un diario de síntomas en el cual anote cuándo y con qué frecuencia se presentan los síntomas, y cómo afectan su vida diaria.
- No espere a que el médico le pregunte, coméntele usted misma los efectos secundarios.
- Pregunte si hay medicamentos, terapias o cambios de estilo de vida que podrían convenirle.

- Defiéndase. Usted merece que la escuchen y que la apoyen.

Efectos secundarios de la cirugía

La cirugía suele ser el primer paso en el tratamiento contra el cáncer de ovario. Es importante reconocer que algunos efectos secundarios de la cirugía pueden afectar significativamente la calidad de vida emocional y física. No tema hacerle preguntas a su equipo de asistencia médica para que la ayuden a sobrellevar estos efectos secundarios.

- **Dolor o malestar.** El dolor es una experiencia personal que puede ser diferente para cada persona. Su equipo de asistencia médica puede determinar qué tipo de dolor tiene usted y cuáles son las mejores opciones de tratamiento. Usted debe hablar con el médico para determinar su estrategia personalizada de control del dolor. Muchos centros oncológicos cuentan actualmente con especialistas en dolor y departamentos de cuidados paliativos para ayudarla.

Lo que puede ayudar.

- **Reciba tratamiento contra el dolor a tiempo.** Hable con el médico o la enfermera lo antes posible, no espere a que el dolor sea insoportable para recibir tratamiento.
- **Aténgase al plan.** Siga las instrucciones del médico para tomar los medicamentos. No espere a que el dolor empeore.
- **Pruebe terapias complementarias.** La meditación, la aromaterapia, la acupuntura, el yoga y otros métodos pueden aliviar el dolor.
- **Hable con su familia y sus amigos.** Háblele sobre su dolor para que puedan ayudarla.
- **Llame al médico.** Si se siente muy cansada o siente mucho dolor, dígaselo.

- **Cansancio.** Sentirse cansada es uno de los efectos secundarios más comunes del cáncer de ovario y su tratamiento. Pero no se trata de un cansancio normal, sino de un cansancio profundo y continuo que no desaparece con el reposo o el sueño. Este cansancio puede afectar su energía, su estado de ánimo y su capacidad de hacer tareas cotidianas. No hay una causa clara del cansancio generado por el cáncer. Este cansancio puede relacionarse con el tratamiento, con los efectos secundarios, como la anemia o la falta de sueño, o incluso con el hecho de moverse menos que de costumbre. Cuando los músculos y el corazón se usan menos, hasta las tareas más sencillas pueden resultar más difíciles. Si siente que tiene poca energía, hable con su equipo de asistencia médica. Ellos pueden determinar si se trata de problemas para los cuales hay tratamiento, tales como la anemia, las afecciones de la tiroides, el dolor, la depresión o los trastornos del sueño. Recibir ayuda para resolver estos problemas puede tener un gran efecto positivo.

Lo que puede ayudar.

- **Ahorre energía.** Piense en lo que es más importante. Escuche a su cuerpo, concéntrese en las actividades que más le importan, y pida ayuda para el resto. Coma bien y beba mucho líquido para dar a su cuerpo la energía y las proteínas que necesita para recuperarse. Intente dormir ocho horas cada noche y, si es necesario, duerma siestas cortas para ayudar a su cuerpo a recuperarse.
- **Busque maneras de controlar el estrés.** El estrés puede aumentar el cansancio. Pruebe técnicas de relajación sencillas, como la respiración profunda, la meditación o los estiramientos ligeros. Hacer actividades relajantes que le gusten –tales como leer, escuchar música o estar en contacto con la naturaleza– puede ayudarla a sentirse más centrada. Hablar con un

terapeuta, un grupo de apoyo o un amigo de confianza también puede aliviar el estrés emocional y ayudarla a sentirse menos sola.

- **Haga ejercicio ligero.** El movimiento, como caminar, puede ayudar a combatir el cansancio. Consulte siempre al médico primero, especialmente si tiene otros efectos secundarios, tales como dolor óseo o neuropatía. Una buena regla general sobre el ejercicio es que si puede moverse y hablar (pero no cantar) al mismo tiempo, el ritmo de su ejercicio es moderado y seguro.

- **Cambios u obstrucciones intestinales.** Los cambios intestinales son un efecto secundario común durante y después del tratamiento contra el cáncer de ovario. Es posible que le dé estreñimiento, diarrea, hinchazón o que se le produzca un cambio general en sus hábitos intestinales normales. Estos cambios pueden ser causados por la cirugía, la quimioterapia, los medicamentos contra el dolor, los cambios de dieta o la reducción de la actividad física. En algunos casos, el tejido cicatricial de la cirugía (llamado adherencias) o la afectación tumoral en el intestino pueden causar una afección más grave llamada obstrucción intestinal. Esto ocurre cuando se bloquea una parte del intestino, lo cual puede causar dolor intenso, dolores abdominales, náuseas, vómitos, diarrea e incapacidad de defecar o expulsar gases. Estos síntomas deben comunicarse inmediatamente al equipo de asistencia médica. Además, a veces, después de extirpar parte del intestino durante la cirugía, es posible que los médicos deban crear una abertura en el abdomen para ayudar a que los desechos salgan del cuerpo. Esto se denomina ostomía. La ostomía le da tiempo al intestino para sanar y puede ser transitoria o permanente. El tipo de ostomía – colostomía o ileostomía– depende de la parte del intestino afectada.

Lo que puede ayudar.

- **Lleve un registro de los cambios intestinales que se le produzcan.** Esto puede darle a su equipo de asistencia médica información importante para determinar cuál es el mejor procedimiento para usted.
- **Beba mucho líquido.** Mantenerse hidratada, seguir una dieta equilibrada (según lo recomendado) y mantenerse activa puede controlar los síntomas leves. Los líquidos calientes descafeinados pueden ser beneficiosos.

- **Descanse.** Si tiene diarrea, descanse lo más posible. La diarrea puede hacer que se sienta muy cansada.

- **Menopausia después de la cirugía.** Si le extirpan los ovarios como parte del tratamiento contra el cáncer de ovario, usted entrará en menopausia quirúrgica de inmediato. Esto ocurre porque los ovarios producen hormonas importantes como el estrógeno y la progesterona. Sin ellas, su cuerpo entra rápidamente en la menopausia, independientemente de su edad. Este cambio repentino puede causar síntomas tales como
  - Sofocos
  - Sudores nocturnos
  - Cambios de humor o irritabilidad
  - Sequedad vaginal
  - Dificultad para dormir
  - Cambios en el deseo sexual.

  Estos síntomas pueden ser intensos, especialmente si usted es joven o no esperaba que la menopausia llegara tan pronto. Usted no es la única a quien le pasa esto, y hay maneras de controlar estos cambios. La terapia hormonal, los tratamientos no hormonales y los ajustes de estilo de vida pueden ser beneficiosos.

  Hay más información, consejos y apoyo en la sección titulada “Cómo enfrentar la menopausia y la salud sexual”.

- **Pérdida de la fertilidad.** En algunas personas, el tratamiento contra el cáncer de ovario puede causar pérdida de fertilidad, lo que significa que deja de ser posible quedar embarazada de manera natural. Esto puede ser una parte muy emocional y personal de la lucha contra el cáncer, especialmente para quienes esperaban tener hijos. Está bien llorar esta pérdida, sus sentimientos son válidos. Hablar con un consejero, ponerse en contacto con personas que la entienden o explorar opciones como la gestación subrogada, la adopción o la conservación de óvulos (si se realiza antes del tratamiento) pueden ayudarla a empezar a procesar y planificar. Hay más detalles en la sección “Fertilidad y planificación familiar”.

- **Linfedema.** Hinchazón que suele aparecer en las piernas, los pies o la parte inferior del abdomen después del tratamiento del cáncer. Esto puede producirse cuando los ganglios linfáticos son extirpados durante la operación quirúrgica o cuando la radiación los daña. El sistema linfático forma parte del sistema inmunitario y drena líquido de los tejidos. Cuando el sistema se bloquea, el líquido puede acumularse y causar hinchazón, molestias o sensación de pesadez. Aunque no todas las personas con cáncer de ovario desarrollan linfedema, es importante conocer las señales y tomar medidas oportunas si aparecen síntomas. El linfedema puede aparecer poco después del tratamiento o incluso meses o años más tarde.

  Signos de linfedema

  - Hinchazón en una o ambas piernas, uno o ambos pies o la parte inferior del abdomen.
  - Sensación de pesadez u opresión.
  - Dolor, hormigueo o reducción de la flexibilidad.
  - La ropa o los zapatos quedan más ajustados que de costumbre.
  - La ropa o los zapatos quedan más ajustados que de costumbre.

El linfedema se puede controlar y, con cuidados adecuados, muchas personas se mejoran. Si usted no está segura de que lo que le está pasando está relacionado con el linfedema, no dude en preguntar. Usted merece confort y apoyo a todo lo largo del camino.

Lo que puede ayudar.

- **Hable con su equipo de asistencia médica.** Si le aparece una hinchazón nueva o una hinchazón que ya tenía empeora, dígaselo al médico o a la enfermera.
- **Manténgase activa.** Los movimientos ligeros, tales como caminar, estirarse o nadar, pueden favorecer el flujo del líquido linfático.
- **Póngase prendas de compresión.** Si su equipo de asistencia médica se lo recomienda, ponerse calcetines, medias o vendas especiales puede drenar el líquido y reducir la hinchazón.
- **Eleve las piernas.** Elevar las piernas por encima del nivel del corazón durante cortos períodos de tiempo durante el día puede aliviar la hinchazón.
- **Proteja su piel.** Mantenga su piel limpia e hidratada para prevenir infecciones. Evite los cortes, las picaduras de insectos o las quemaduras, que pueden empeorar el linfedema.
- **Acuda a un especialista en linfedema.** Los fisioterapeutas capacitados en el tratamiento del linfedema pueden enseñarle técnicas de masaje (denominadas drenaje linfático manual) y ejercicios útiles

Efectos secundarios de la quimioterapia

La quimioterapia va dirigida a las células cancerosas de crecimiento rápido, pero también afecta a las células sanas. Esto puede causar una serie de efectos secundarios. Lo bueno es que muchos efectos secundarios pueden controlarse y someterse a tratamiento. Si le van a hacer quimioterapia, pregúntele al médico o a la enfermera qué tipos de efectos secundarios puede tener. Los efectos secundarios que se enumeran en esta sección son solo algunos de los más comunes asociados con la quimioterapia contra el cáncer de ovario.

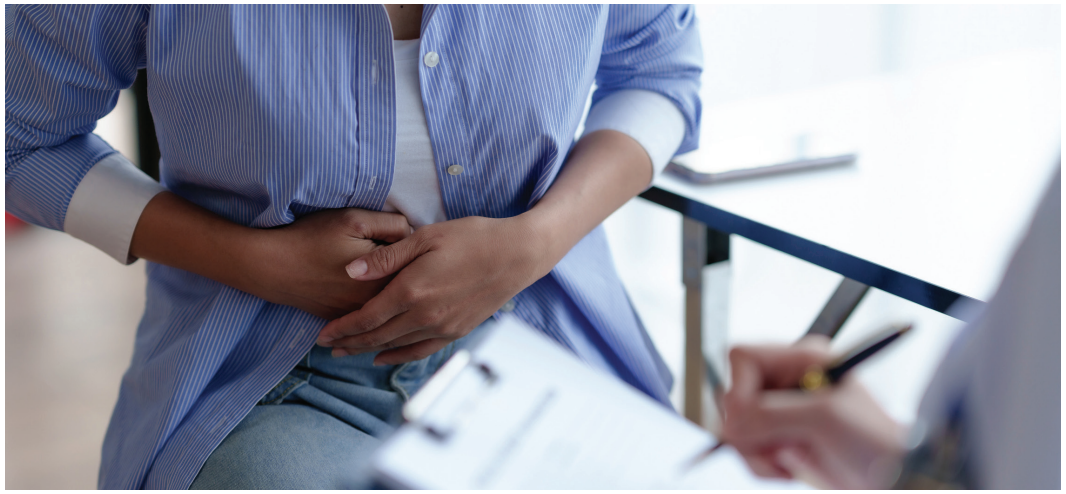
- **Cambios gastrointestinales.** La quimioterapia puede interrumpir el funcionamiento normal del intestino, lo cual causa cambios de digestión tales como hinchazón, dolores abdominales, estreñimiento o diarrea. Es importante que mantenga informado a su equipo de asistencia médica pues, sin tratamiento, estos efectos pueden causar problemas graves. Tal como con cualquier efecto secundario, se recomienda anotar el momento en que lo siente. Pregúntele al médico por cambios de dieta o medicamentos que puedan aliviarle los síntomas.

Lo que puede ayudar.

- **Manténgase hidratada.** Beba agua, infusiones de hierbas o bebidas con electrolitos durante el día.
- **Haga ejercicio ligero.** Esto puede favorecer la digestión.
- **Reponga los líquidos.** La diarrea intensa causa deshidratación.

Cuando se debe llamar al médico

Si tiene estreñimiento o diarrea, hable con el médico. El médico la ayudará a explorar opciones seguras para aliviar los síntomas y le indicará si le conviene cambiar de dieta, hacer actividad física ligera o tomar medicamentos.



- **Náuseas.** Las náuseas son uno de los efectos secundarios más comunes del tratamiento contra el cáncer, especialmente cuando se está en quimioterapia. Para algunas personas, las náuseas son leves y ocasionales, para otras pueden ser persistentes o graves. Las náuseas pueden aparecer inmediatamente después del tratamiento o incluso días más tarde. Ciertos olores, alimentos o maneras de comer pueden empeorarlas. Las náuseas también pueden ser un síntoma de problemas gastrointestinales, que son otra complicación común durante y después del tratamiento contra el cáncer de ovario. El estreñimiento, los cambios intestinales o incluso las obstrucciones parciales pueden desencadenar o empeorar las náuseas. Si a usted se le presentan otros síntomas gastrointestinales, es importante que se lo diga a su equipo de asistencia médica, ya que el tratamiento para el problema subyacente también puede aliviar las náuseas. Lo bueno es que hay maneras eficaces de controlar las náuseas y, a menudo, es más fácil prevenirlas que recibir tratamientos una vez que aparecen. Por eso es importante que hable con su equipo de asistencia médica sobre las náuseas antes de comenzar el tratamiento. Se pueden administrar medicamentos contra las náuseas (llamados antieméticos) antes de que las náuseas se presenten a fin de reducir la probabilidad de que aparezcan.

Incluso con medicamentos, las náuseas pueden afectar el apetito o la capacidad de comer y beber. Es posible que no sienta nada de hambre o que sienta náuseas incluso sin comer. Esto puede dificultar la obtención de los nutrientes que el cuerpo necesita para sanar y mantenerse fuerte. Si tiene náuseas, pérdida de apetito o pérdida de peso, dígaselo a su equipo de asistencia médica. Es posible que le receten medicamentos, la remitan a un dietista o le sugieran otras estrategias.

Lo que puede ayudar.

- **Coma comidas pequeñas y frecuentes.** Las comidas abundantes pueden ser abrumadoras. En su lugar, intente comer tentempiés cada 2 o 3 horas.
- **Escoja alimentos fríos o sin sabores fuertes.** Algunos olores causan náuseas, por lo cual los alimentos fríos como el yogur, los batidos o las galletas saladaspueden ser más fáciles de tolerar.
- **Manténgase hidratada.** Beba agua, infusiones de hierbas o bebidas con electrolitos durante el día.

- **Pruebe el jengibre o la menta.** Las infusiones de jengibre, el aceite de menta o los caramelos pueden aliviar las náuseas leves.
- **Evite acostarse después de comer.** Mantenerse erguida puede favorecer la digestión y reducir las náuseas.
- **Si los síntomas persisten o causan pérdida de peso, no espere.** Hable con el médico. El apoyo nutricional es una parte importante de su cuidado.

- **Cambios de sabor y apetito.** Los cambios de sabor y apetito son comunes durante el tratamiento. Los alimentos pueden volverse insípidos o amargos o tener un sabor metálico. Algunos días usted puede tener poco o ningún apetito, en tanto que otros días puede sentirse más normal. Estos cambios pueden ser frustrantes, especialmente cuando se intenta comer bien durante la recuperación. El tratamiento, los medicamentos y los cambios de saliva pueden afectar el sabor de los alimentos. Las náuseas, el cansancio y el estrés emocional también pueden influir. Si bien estos síntomas pueden aliviarse con el tiempo, hay maneras de hacer que comer sea más fácil y agradable.

Lo que puede ayudar.

- **Pruebe nuevos sabores.** Agregue hierbas, especias, jugo de limón o aliños a los alimentos para mejorarles el sabor.
- **Opte por alimentos fríos o a temperatura ambiente.** Estos alimentos pueden ser más fáciles de tolerar si le molestan los olores.
- **Manténgase hidratada.** La sequedad de la boca puede quitarles el sabor a los alimentos; beba agua a sorbos durante todo el día.
- **Enjuáguese la boca antes de las comidas.** Un enjuague con agua ligeramente salada o bicarbonato de sodio puede refrescarle la boca.
- **Coma con cubiertos de plástico.** Estos cubiertos pueden ser útiles si nota un sabor metálico.
- **Coma cuando pueda.** No espere la hora de las comidas; coma más cuando su apetito mejore.
- **Coma tentempiés ricos en calorías.** Los batidos, las mantequillas de frutos secos o los aguacates pueden aumentar el aporte nutricional en pequeñas cantidades.
- Si los cambios de gusto y apetito le dificultan comer o mantener el peso, dígaselo a su equipo de asistencia médica. Un dietista puede ayudarla a encontrar alimentos que le convengan y la ayuden a recuperarse.
- **Neuropatía periférica.** Este es un efecto secundario común de ciertos medicamentos de quimioterapia utilizados en el tratamiento contra el cáncer de ovario. La neuropatía se produce cuando estos medicamentos dañan los nervios, normalmente en las manos, los pies, los dedos de las manos o los dedos de los pies. Es posible que sienta hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor punzante. Algunas personas también declaran que tienen la sensación de llevar guantes o calcetines cuando no es así.

Estos síntomas pueden dificultar las tareas cotidianas, como abotonarse la blusa, caminar, sostener un bolígrafo, etc. En algunos casos, la neuropatía puede afectar el equilibrio y la capacidad de caminar, o la sensibilidad a la temperatura. En la mayoría de los casos, los síntomas mejoran con el tiempo después de que termina el tratamiento, pero en otros casos pueden durar más tiempo o volverse permanentes.

Si nota alguno de estos cambios, dígaselo a su equipo de asistencia médica. Recibir tratamiento oportuno o ajustar la quimioterapia puede evitar que los síntomas empeoren. Si la neuropatía afecta su vida diaria, su equipo de asistencia médica puede remitirla a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional que le preste asistencia adicional.

Lo que puede ayudar.

- **Prepárese por adelantado.** Pregúntele al médico por la crioterapia, la aplicación de compresas frías, o llevar puestos guantes o calcetines helados durante la quimioterapia. Esto puede reducir el riesgo de desarrollar neuropatía.
- **Protéjase las manos y los pies.** Póngase guantes para cocinar, hacer jardinería o limpiar, y evite caminar descalza.
- **Tenga cuidado con los objetos calientes o fríos.** Póngase guantes al usar el horno y compruebe la temperatura del agua antes de bañarse.
- **Póngase zapatos que se afirmen bien.** Póngase zapatos con buen agarre para ayudar a prevenir caídas.
- **Use instrumentos y utensilios que le ayuden con las tareas que requieren motricidad fina.** Los ganchos abotonadores o los utensilios de agarre fácil pueden reducir la frustración.
- **Manténgase activa.** El ejercicio ligero, tal como caminar o hacer yoga, puede mejorar la circulación y aliviar los síntomas.
- **Pregunte por medicamentos.** Algunos medicamentos pueden ayudar a controlar el dolor nervioso.

Si tiene dificultades para mantener el equilibrio o caminar, considere las siguientes sugerencias para que su hogar sea más seguro durante este período.

- Ilumine bien su hogar.
- Deje luces encendidas de noche.
- Cubra los escalones y los pisos duros con materiales antideslizantes.
- Reduzca al mínimo el desorden en los pasillos y las escaleras.
- Pegue con cinta adhesiva los bordes de las alfombras.
- Coloque una alfombrilla antideslizante dentro de la bañera.
- Evite usar zapatos que dificulten caminar.
- Revísese las manos y los pies a diario para detectar llagas abiertas o irritaciones.

- **Problemas de memoria y pensamiento.** Algunas personas notan cambios en la memoria, la concentración o la claridad mental durante o después de la quimioterapia, lo cual a menudo se denomina “cerebro quimioterapéutico” o “niebla mental”. La persona puede sentir que está más olvidadiza, que se distrae fácilmente o que le cuesta encontrar la palabra adecuada. Estos cambios pueden ser frustrantes y afectar las tareas diarias, el trabajo o las conversaciones. Aunque no se conoce la causa exacta, estos efectos pueden estar relacionados con el cáncer en sí, los efectos secundarios del tratamiento, el cansancio, el estrés u otros problemas de salud. En la mayoría de los casos, estos síntomas se alivian con el tiempo, pero la recuperación puede ser lenta y variar de una persona a otra. Lo bueno es que el cerebro suele recuperarse con el tiempo. Sin embargo, pueden persistir vagos cambios mentales durante años.

Lo que puede ayudar.

- **Anote las cosas.** Lleve un registro de tareas importantes, citas y listas de cosas que hacer en un cuaderno, una agenda o una aplicación del teléfono. Esto puede aliviar la presión sobre su memoria.
- **Manténgase organizada.** Guarde los objetos (como las llaves o el teléfono) en el mismo lugar y ponga recordatorios sobre medicamentos o actividades. La rutina puede facilitar la concentración y la memoria.
- **Haga una cosa a la vez.** Hacer varias cosas a la vez puede empeorar los problemas de memoria. Concéntrese en una tarea a la vez y descanse cuando lo necesite.
- **Ejercite el cerebro.** Las actividades como los rompecabezas, la lectura o los juegos de memoria pueden ayudarla a agudizar su pensamiento. Empiece poco a poco y sea paciente consigo misma.
- **Hable con su equipo de asistencia médica.** Si los problemas de memoria están afectando su vida diaria, dígaselo al médico. El médico puede buscar otras causas –tales como efectos secundarios de medicamentos, problemas de sueño o depresión– y sugerirle medidas que puede tomar.
- **Sea amable consigo misma.** La confusión mental es real y no es culpa suya. Sea indulgente consigo misma y dese tiempo para adaptarse. Hable con otras personas sobre lo que le está pasando, es posible que sean más comprensivas de lo que usted espera.

- **Pérdida de pelo.** La pérdida de pelo es un efecto secundario común de la quimioterapia. Puede ocurrir de manera gradual o repentina, y puede afectar no solo al pelo, sino también a las cejas, las pestañas y el vello del cuerpo. Aunque en la mayoría de las personas la pérdida de pelo es transitoria, el efecto emocional puede ser muy real. Perder el pelo puede afectar la manera de sentirse de la persona y la manera en que los demás la ven. Es normal sentir una sensación de pérdida; el pelo suele estar estrechamente relacionado con la imagen que tenemos de nosotros mismos y puede influir en la autoestima. El pelo suele empezar a crecer unas semanas después de finalizar el tratamiento, pero al principio la textura o el color pueden ser diferentes.

Lo que puede ayudar.

- **Prepárese por adelantado.** Algunas personas optan por cortarse el pelo o afeitarse la cabeza antes de que comience la caída, para sentir que tienen más control sobre el proceso. Otras prefieren esperar. Haga lo que le parezca mejor.
- **Protéjase el cuero cabelludo.** Es posible que el cuero cabelludo esté más sensible durante este período. Póngase gorros, pañuelos o protector solar para protegerlo del sol y del frío. Lávese la cabeza con champús ligeros y evite los productos químicos agresivos y los aparatos de peluquería que calientan.
- **Considere la posibilidad de enfriarse el cuero cabelludo.** La hipotermia del cuero cabelludo consiste en enfriar el cuero cabelludo con bolsas de hielo o gorros refrigerantes (gorros fríos) para intentar prevenir o reducir la caída de pelo. Si está pensando en ponerse un gorro refrigerante, es importante que sopese cuidadosamente los posibles beneficios, las molestias, los costos y los riesgos. Considere las ventajas y desventajas de los gorros refrigerantes con el médico oncólogo.

- **Explore accesorios para cubrir la cabeza.** Las pelucas y los pañuelos o gorros pueden ayudarla a sentirse más cómoda y confiada. Algunos seguros pagan por las pelucas, así que consulte a su proveedor o pida información sobre proveedores de recursos a su equipo de asistencia médica.
- **Hable sobre cómo se siente.** La pérdida de pelo puede ser una parte difícil del tratamiento. Recuerde que usted no es la única persona que está pasando por esto. Hablar con un grupo de apoyo, un orientador o un amigo de confianza puede ayudarla a superar el aspecto emocional de esta experiencia.
- **Recuerde que esto es transitorio.** La pérdida de pelo por quimioterapia casi siempre es reversible. Es probable que su pelo vuelva a crecer, aunque puede tardar unos meses, y verse o sentirse un poco diferente al principio.

- **Recuentos sanguíneos bajos.** La quimioterapia puede afectar la médula ósea, que es donde se producen las células sanguíneas. Esto puede reducir los niveles de glóbulos rojos (anemia), glóbulos blancos (neutropenia) o plaquetas (trombocitopenia). Estos cambios pueden hacer que usted se sienta muy cansada, más propensa a contraer infecciones, sufrir hematomas y sangrar fácilmente. Por lo general, esto es transitorio, pero su equipo de asistencia médica le controlará la sangre con regularidad y la ayudará a controlar los problemas que surjan.

Lo que puede ayudar.

- **Neutropenia (bajo recuento de glóbulos blancos).** Cuando el sistema inmunitario está debilitado, es más vulnerable a las infecciones. Lávese las manos con frecuencia, evite las multitudes o las personas enfermas, y siga los consejos de seguridad alimentaria de su equipo de asistencia médica. Si le da fiebre, avíseles de inmediato.
- **Anemia (bajo recuento de glóbulos rojos).** Si el recuento de glóbulos rojos es bajo, es posible que se sienta cansada o débil o que tenga dificultades para respirar. Descanse cuando lo necesite y no se esfuerce en exceso. Evite las actividades y los deportes de contacto que puedan causar lesiones. Su equipo de asistencia médica puede recomendarle medicamentos, complementos de hierro o, en ocasiones, una transfusión de sangre.
- **Trombocitopenia (bajo recuento de plaquetas).** Esto puede producirle hematomas o que sangre con mayor facilidad. Evite los golpes, los cortes o las caídas. Lávese los dientes con un cepillo de cerdas blandas, tenga cuidado al afeitarse y hable con el médico antes de tomar medicamentos que puedan aumentar el sangrado, como la aspirina.
- **Aliméntese bien y manténgase hidratada.** Llevar una dieta sana y equilibrada favorece la capacidad de recuperación del organismo. Beber mucho líquido y comer alimentos ricos en nutrientes y proteínas puede ayudar al organismo a reconstruir las células sanguíneas. Un dietista puede ofrecerle consejos adaptados a sus necesidades.
- **Sepa cuándo llamar.** Si desarrolla fiebre, escalofríos, hematomas, sangrado inusual, cansancio extremo o signos de infección, avísele inmediatamente a su equipo de asistencia médica. Estos síntomas pueden ser graves y requerir atención inmediata.

- **Cansancio.** El cansancio es uno de los efectos secundarios más comunes y frustrantes del cáncer de ovario y su tratamiento. Pero no se trata de un cansancio normal, sino de lo que se llama cansancio de cáncer, que es un agotamiento profundo y continuo que no desaparece con el reposo o el sueño. Este cansancio puede afectar su energía, su estado de ánimo, su concentración y su capacidad de hacer tareas cotidianas. La causa no siempre está clara, pero puede relacionarse con el tratamiento, la anemia, la falta de sueño, el dolor, el estrés emocional o, simplemente, con el hecho de mover el cuerpo menos que de costumbre. Incluso las tareas más simples pueden resultar más difíciles cuando los músculos y el corazón se usan menos.

Lo que puede ayudar.

- **Ahorre energía.** Esto se denomina conservación de energía. Concéntrese en lo más importante y pida ayuda para hacer otras tareas. No se sienta culpable por decir que no o por descansar.
- **Coma bien y manténgase hidratada.** Su cuerpo necesita combustible para sanar. La buena nutrición con muchas proteínas y líquidos puede ayudarla a sentirse más fuerte.

- **Duerma lo suficiente.** Intente dormir ocho horas por noche y duerma siestas cortas si es necesario. Hable con los integrantes de su equipo de asistencia médica si tiene problemas para dormir, ellos pueden ayudarla.
- **Busque maneras de controlar el estrés.** El estrés puede empeorar el cansancio. Intente respirar profundamente, meditar, escribir un diario o hacer algo relajante, como escuchar música o estar al aire libre. Hablar con un grupo de apoyo o un terapeuta también puede ayudar.
- **Mueva el cuerpo ligeramente.** Al principio puede resultar difícil, pero las actividades ligeras –como caminar o estirarse– pueden aumentar la energía con el tiempo. Consulte primero al médico, especialmente si tiene otros efectos secundarios. Si puede caminar y hablar (pero no cantar), está haciendo ejercicio a un ritmo moderado y seguro.
- **Hable con su equipo de asistencia médica.** Si su cansancio se vuelve grave o empeora, avísele. Ellos pueden buscar causas para las cuales hay tratamiento, tales como la anemia, los problemas de tiroides, el dolor o la depresión, y sugerirle maneras de aliviar su cansancio.

Empezar un programa de ejercicio puede ser difícil, especialmente si usted sufre de cansancio. Estos consejos pueden ser útiles.

- Hable con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que no sea peligroso. Es posible que el médico la remita a un fisioterapeuta que la ayude a elaborar un programa de ejercicio.
- Empiece poco a poco. 2 a 3 minutos cada dos días es un buen punto de partida. Puede dividir el ejercicio en sesiones cortas durante el día.
- Póngase ropa y calzado cómodos y manténgase hidratada.
- Establezca metas realistas a corto y largo plazo, y recompénsese cuando las alcance, por ejemplo, con un baño o su película favorita.
- Busque un compañero de ejercicio que la anime y la ayude a seguir el programa.

- **Cambios en la piel.** La quimioterapia y las terapias dirigidas pueden causar efectos en la piel. Es posible que note sequedad, picazón, descamación, sarpullido, enrojecimiento o aumento de la sensibilidad, especialmente en las manos, los pies o la cara. En algunos casos, la piel puede volverse más propensa a los hematomas o sentirse más quemada por el sol que de costumbre. Estos efectos pueden ser incómodos y afectar cómo se siente con respecto a su apariencia, pero hay maneras de controlarlos y proteger la piel durante el tratamiento.

  ### Lo que puede ayudar.

  - Lávese con jabones y aplíquese cremas hidratantes ligeras y sin perfume para evitar la irritación.
  - Aplíquese loción con frecuencia, especialmente después del baño, mientras la piel aún está ligeramente húmeda.
  - Evite las duchas o los baños largos y calientes, que pueden resecar aún más la piel.
  - Póngase protector solar todos los días y ropa protectora para protegerse de las quemaduras solares.
  - Si se le presenta sarpullido, ampollas o signos de infección (como hinchazón o pus) –especialmente si son dolorosos o se extienden– dígaselo a su equipo de asistencia médica.
- **Problemas en la boca y la garganta.** Los tratamientos pueden causar efectos secundarios en la boca y la garganta, tales como sequedad, dolor, llagas, sensibilidad o cambios de sabor. Estos problemas pueden hacer que comer y beber sea incómodo, lo cual puede afectar su nutrición y su bienestar general. Las llagas bucales (también llamadas mucositis) pueden aparecer unos días después de comenzar la quimioterapia y pueden tardar en curarse. La irritación de la garganta puede dificultar la deglución o el habla.

Lo que puede ayudar.

- **Lávese los dientes cuidadosamente** con un cepillo de cerdas blandas y enjuáguese la boca con enjuagues bucales ligeros sin alcohol.
- **Manténgase hidratada** bebiendo agua a sorbos durante todo el día.
- **Evite los alimentos picantes, salados, ácidos o crujientes** que puedan irritar la boca.
- **Coma alimentos ligeros y con poco sabor**, como yogur, puré de papas, huevos revueltos o batidos.
- **Chupe trocitos de hielo** o paletas sin azúcar para aliviar la boca.
- **Pida en la farmacia enjuagues bucales de venta sin receta** que alivien el dolor y favorezcan la cicatrización.
- **Hable con su equipo de asistencia médica** si tiene dolor persistente, sangrado o signos de infección en la boca o la garganta.

- **Problemas para dormir.** Es común tener dificultades para dormir durante o después del tratamiento contra el cáncer. Es posible que le resulte difícil conciliar el sueño, permanecer dormida o sentirse descansada incluso después de pasar toda la noche en la cama. El estrés, la ansiedad, las molestias físicas y los efectos secundarios de los medicamentos pueden contribuir a los problemas de sueño. Dormir mal puede afectar su estado de ánimo, su energía y su capacidad de enfrentar el tratamiento. Por eso, es importante tomarlo en serio y hablar con su equipo de asistencia médica si esto se convierte en algo habitual.

Lo que puede ayudar.

- **Tenga una rutina para irse a dormir.** Intente acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. La constancia del horario le ayuda al cuerpo a reconocer cuándo es hora de relajarse.
- **Establezca un ritual relajante**. Las actividades ligeras como los baños calientes, respirar profundamente o escuchar música relajante antes de acostarse pueden indicarle a su cuerpo que es hora de dormir.
- **Reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla antes de acostarse.** La luz azul de los teléfonos, las tabletas y los televisores puede interferir con su capacidad de conciliar el sueño. Intente evitar las pantallas durante al menos una hora antes de acostarse.
- **Evite los estimulantes al final del día.** La cafeína, el alcohol y las comidas abundantes por la noche pueden alterar el sueño. Opte por cenas ligeras y tome bebidas descafeinadas por la tarde.
- **Haga que su espacio para dormir sea cómodo.** Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y tranquilo. La ropa de cama ligera, las cortinas opacas o una máquina de ruido blanco también pueden ayudarla a dormir más profundamente.
- **Hable con su equipo de asistencia médica.** Si sigue teniendo problemas para dormir, dígaselo al médico. Es posible que el médico le recomiende orientación, técnicas de relajación o medicamentos.
- **Menopausia inducida por el tratamiento**. Algunos tratamientos contra el cáncer de ovario, especialmente la extirpación de los ovarios o ciertos tipos de quimioterapia, pueden causar menopausia repentina, también llamada menopausia inducida por tratamiento. Esto significa que el cuerpo deja de producir estrógeno, lo cual causa síntomas como sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal, cambios de humor y problemas para dormir. Estos cambios pueden ser intensos y resultar abrumadores, especialmente si la menopausia se produce de manera repentina y antes de lo esperado. Hay más detalles en la sección “Cómo enfrentar la menopausia y la salud sexual”.

Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos son cuidados médicos especializados que se centran en mejorar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades graves, como el cáncer de ovario. No son lo mismo que los cuidados terminales. Los cuidados paliativos se pueden administrar en cualquier momento después del diagnóstico y se pueden administrar junto con tratamientos como la quimioterapia o la cirugía.

El objetivo de los cuidados paliativos es ayudarla a sentirse lo mejor posible, tanto física como emocional y espiritualmente, aliviando los síntomas y el estrés que acompañan al cáncer y su tratamiento. Esto puede implicar apoyo contra el dolor, el cansancio, los problemas de sueño, los cambios de apetito, los problemas nerviosos o musculares, etc.

Los cuidados paliativos pueden incluir una variedad de servicios, tales como:

- Medicamentos para aliviar los síntomas
- Orientación nutricional
- Fisioterapia y rehabilitación
- Orientación o apoyo emocional.

Es importante saber que los cuidados paliativos no son un tratamiento contra el cáncer sino contra los efectos del cáncer en el cuerpo y la vida del paciente. Estos cuidados pueden ser útiles a cualquier edad y en cualquier etapa de la enfermedad, ya sea poco después del diagnóstico o a mitad del tratamiento. Usted puede decidir iniciar o interrumpir los cuidados paliativos en cualquier momento, en función de sus necesidades y objetivos.

Si se le presentan efectos secundarios o se siente abrumada, hable con su equipo de asistencia médica para ver si los cuidados paliativos le convienen.

Utilidad de los cuidados paliativos.

- **Control de los síntomas físicos.** El equipo de cuidados paliativos puede ayudar a controlar efectos secundarios como el dolor, el cansancio, las náuseas, los problemas para dormir, los sofocos, la neuropatía, los cambios intestinales, etc. Este equipo colabora con su equipo de oncología para buscar los medicamentos, las terapias o las estrategias de estilo de vida adecuados para aliviar las molestias.
- **Apoyo del bienestar emocional.** Entre los cuidados paliativos se suele incluir orientación y apoyo para la salud mental con el fin de ayudar a la paciente a enfrentar la ansiedad, la depresión, el temor o el dolor que pueden acompañar al diagnóstico y al tratamiento contra el cáncer.
- **Mejoramiento de la comunicación y la planificación.** Los especialistas pueden ayudarla a hablar sobre sus objetivos, tomar decisiones sobre asistencia médica y garantizar que su tratamiento se ajuste a sus valores y a lo que más le importa a usted.

- **Coordinación de la asistencia.** Su equipo trabaja en estrecha colaboración con sus médicos, enfermeras, trabajadores sociales y otro personal de apoyo para garantizar que todos los aspectos de su asistencia estén conectados y centrados en sus necesidades.
- **Mejoramiento de la calidad de vida.** Tanto si le acaban de diagnosticar la enfermedad, como si ya está en tratamiento o vive con una enfermedad recurrente, el propósito de los cuidados paliativos es ayudarla a vivir plenamente y con comodidad.
- Si está luchando contra efectos secundarios continuos o angustia emocional, hable con su equipo de asistencia médica sobre la posibilidad de que remitir su caso a cuidados paliativos sea adecuado para usted. Usted merece apoyo que va más allá del tratamiento contra el cáncer. Usted merece asistencia integral.

Terapias complementarias y enfoques integradores

Es natural querer luchar contra el cáncer de ovario de todas las maneras posibles. En los últimos años, cada vez más estadounidenses, incluidas las personas con cáncer de ovario, han recurrido a terapias complementarias e integradoras en busca de salud y bienestar. Las terapias complementarias e integradoras son un grupo de prácticas y productos diversos que se utilizan junto con la medicina convencional estándar.

Hay innumerables terapias complementarias, y muchas personas con diagnóstico de cáncer de ovario se han beneficiado con estas terapias. Es posible que usted desee hablar con otras personas que tienen cáncer o con su equipo de asistencia médica para saber qué terapias les han sido útiles o cuáles podrían funcionar mejor para usted y su estilo de vida. Además, hable con su equipo de asistencia médica antes de probar estas terapias para asegurarse de que no interfieran con su tratamiento contra el cáncer.

Diferencias entre la medicina complementaria y la medicina alternativa

A veces se confunden las diferencias entre la medicina "complementaria" y la medicina "alternativa", a menudo denominadas con las siglas CAM [Medicina Complementaria y Medicina Alternativa (Complementary and Alternative Medicine, CAM)]. Muchos expertos médicos prefieren el término más contemporáneo "terapia integradora". Los métodos complementarios no son como los tratamientos alternativos. Los métodos complementarios se deben aplicar junto con los tratamientos estándar. Los métodos alternativos se aplican en lugar de los tratamientos estándar. Decidir seguir terapias alternativas en lugar de tratamientos convencionales contra el cáncer puede ser peligroso si, por ejemplo, los tratamientos estándar se retrasan o se interrumpen.

Terapias complementarias e integradoras

Acupuntura. Método curativo chino ancestral que consiste en insertar agujas muy finas y esterilizadas a través de la piel en puntos específicos del cuerpo para eliminar bloqueos en el flujo de energía del organismo. La acupuntura ayuda a aliviar las náuseas, el dolor y otros efectos secundarios del tratamiento del cáncer.

Aromaterapia. Uso de aceites esenciales de flores, hierbas y árboles para promover la salud y el bienestar. Se aplica a menudo para aliviar las náuseas, el cansancio y el estrés.

Retroalimentación biológica. Uso de dispositivos de monitorización sencillos para enseñarle al paciente a regular conscientemente la respiración, el pulso y la presión arterial con el fin de reducir el estrés y aliviar el dolor y la tensión muscular.

Medicina herbal. Remedios basados en partes de plantas para tratar síntomas y enfermedades. Los productos de medicina herbal son complementos dietéticos que muchas personas toman para mejorar su salud. Consulte a un profesional de la salud antes de hacerse un tratamiento de medicina herbal.

Masaje. Manipulación de los músculos y los tejidos conectivos del cuerpo mediante fricciones, amasamientos y palmadas para promover la relajación y el bienestar.

Meditación. Concentración de la atención para suspender el flujo de pensamientos que normalmente ocupan la mente. Se ha demostrado que esta práctica reduce el estrés y aumenta la relajación de la mente y el cuerpo.

Oración. Entre todas las formas de medicina complementaria, la oración es la práctica más utilizada para mejorar la salud y el bienestar..

Qi Gong. Tipo de medicina china que combina movimiento, meditación y respiración para mejorar el flujo de qi (término antiguo que se da a lo que se cree que es la energía vital) en el cuerpo, mejorar la circulación sanguínea y potenciar la función inmunitaria.

Reiki. Forma de medicina energética japonesa en la que el practicante coloca las manos sobre o cerca de la persona que recibe el tratamiento, con la intención de transmitir energía vital universal y promover el equilibrio en todo el cuerpo.

Tai Chi. Práctica de la mente y el cuerpo originaria de China. La persona que practica tai chi mueve el cuerpo lenta y cuidadosamente mientras respira profundamente y medita (el tai chi se denomina a veces "meditación en movimiento").

Yoga. Forma de ejercicio no aeróbico que consiste en adoptar posturas de estiramiento y fortalecimiento, ejercicios de respiración y meditación para calmar el sistema nervioso y sanar el cuerpo, la mente y el espíritu.

Control de efectos secundarios y recursos de apoyo

American Cancer Society
800-227-2345
cancer.org
Ofrece información sobre terapias complementarias e integradoras para ayudar al paciente a enfrentar y controlar mejor el tratamiento.

A Time to Heal Cancer Foundation
402-401-6083
atth.org
Ofrece cursos gratuitos tales como Supervivencia 101 (Survivorship 101) y Cómo sobrellevar la confusión mental (Navigating Brain Fog).

ChemoCare
844-268-3901
chemocare.com
Ofrece información sobre proveedores de recursos relacionados con la quimioterapia y los efectos secundarios, información sobre bienestar con cáncer, y enlaces a proveedores de recursos y organizaciones fiables.

Foundation for Peripheral Neuropathy
847-883-9942
foundationforpn.org
Ofrece información sobre proveedores de recursos para pacientes, financia investigaciones para acelerar la cura del cáncer, y promueve la conciencia sobre la neuropatía periférica.

Get Palliative Care
getpalliativecare.org
Ofrece información sobre una variedad de proveedores de recursos de cuidados paliativos, tal como una guía de proveedores, autoevaluación, historias de pacientes y guías descargables.

Ina®
adnocc.savorhealth.com/portal
Asistente de nutrición inteligente
Orientación nutricional personalizada 24 horas al día, 7 días a la semana. Basta enviar un mensaje de texto con preguntas para ver consejos, recetas y apoyo instantáneos, sin necesidad de llamadas ni citas.

Look Good Feel Better
lookgoodfeelbetter.org
Dirigidos por profesionales de la belleza, estos talleres ayudan al paciente a aprender a verse y sentirse mejor durante el tratamiento.

National Cancer Institute
Terapias complementarias y alternativas
800-4-CANCER (800-422-6237)
cancer.gov/about-cancer/treatment/cam
Ofrece información sobre opciones de terapias complementarias y alternativas.

Sharsheret- Best Face Forward 2.0
866-474-2744
sharsheret.org
Ofrece ayuda económica para pelucas, gorros refrigerantes y determinados servicios de tatuaje en función de la elegibilidad y la disponibilidad trimestral.

Unite for Her
610-883-1177
uniteforher.org
Ofrece el programa *Empowered Living*, que contiene información sobre los beneficios de las terapias integradoras y la manera en que dichas terapias pueden ayudar al paciente. También ofrece acceso a un nutricionista y clases de acondicionamiento físico, entre otras cosas.

CAPÍTULO 2

MENOPAUSIA Y SALUD SEXUAL

La menopausia después del cáncer de ovario puede aparecer de manera repentina debido a la cirugía o al tratamiento. En esta sección se explica qué se puede esperar, cómo puede la menopausia afectar el cuerpo y las emociones, y qué se puede hacer para cuidarse.

Síntomas de la menopausia

Para la mayoría de las mujeres con diagnóstico de cáncer de ovario, la menopausia es una realidad después del tratamiento. Es posible que muchas mujeres ya hayan pasado por la menopausia natural cuando reciben el diagnóstico. Otras pueden entrar en una menopausia repentina debido a la extirpación de ambos ovarios durante la cirugía o al daño causado por la radiación o las altas dosis de quimioterapia. A veces, si el cáncer se detecta en una fase inicial o es poco agresivo, las pacientes jóvenes pueden conservar uno de los ovarios. Si es necesario hacer quimioterapia, se puede seguir un régimen menos agresivo que permita que el ovario que queda siga funcionando, y los ciclos menstruales pueden volver a aparecer en unos meses. En estos casos, la menopausia puede retrasarse o evitarse por completo. Las personas que desarrollan una menopausia precoz o repentina como resultado del tratamiento pueden sufrir cambios físicos y emocionales.

La pérdida de estrógeno también afecta a los tejidos vaginales. Sin esta hormona, las paredes de la vagina pueden adelgazarse, secarse y volverse menos elásticas, lo cual hace que las relaciones íntimas sean incómodas.

Síntomas comunes de la menopausia.

- Sofocos y enrojecimiento facial
- Sudores nocturnos
- Sequedad y molestias vaginales
- Cambios emocionales y/o del estado de ánimo
- Dificultad para dormir
- Confusión mental
- Pérdida ósea (osteoporosis)
- Enfermedades cardíacas.

El estrógeno normalmente favorece el flujo sanguíneo y la lubricación natural durante la excitación sexual, lo cual puede disminuir después de la menopausia. A largo plazo, la falta de estrógeno aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como la osteoporosis (pérdida ósea) y las cardiopatías. Se entiende que muchas personas expresen preocupación por la Terapia de Reemplazo Hormonal (Hormone Replacement Therapy, HRT) tras un diagnóstico de cáncer de ovario. Las decisiones sobre HRT deben tomarse con el proveedor de asistencia médica basándose en el tipo específico de cáncer y su historial médico personal.

El lado emocional de la menopausia

"No es solo físico, puede cambiar la manera de verse a sí misma y relacionarse con los demás. No se sienta sola". Mary

Más allá de los síntomas físicos, los efectos de la menopausia inducida por el tratamiento a menudo repercuten en la identidad, la imagen corporal y las relaciones personales. Los cambios hormonales repentinos, combinados con el efecto emocional del cáncer, pueden afectar el deseo y la comodidad en la intimidad. Estas experiencias son profundamente personales y completamente válidas.

Sofocos

Los sofocos son un síntoma común y suelen aliviarse dentro de uno o dos años, pero pueden perturbar el sueño y contribuir al cansancio diurno y la irritabilidad. Los sofocos pueden aparecer de manera inesperada y variar desde un calor leve hasta un calor intenso, a menudo acompañado de sudoración, enrojecimiento y taquicardia. Afortunadamente, hay varias maneras de controlar los sofocos.

Lo que puede ayudar.

- **Terapia de reemplazo hormonal.** Esta es una opción para algunas personas, no para todas, y especialmente no para personas con cánceres sensibles a las hormonas. Consulte siempre primero a su equipo oncológico.
- **Pregúntele al médico por medicamentos no hormonales.** Las opciones no hormonales, tales como ciertos antidepresivos, pueden ser eficaces para quienes no pueden usar hormonas. Se ha demostrado que otros medicamentos, tales como la gabapentina, también alivian los sofocos.
- **Intente minimizar el estrés.** Pruebe técnicas tales como la respiración profunda, el yoga o la meditación. Practicar la respiración lenta y profunda, entre 6 y 8 respiraciones por minuto, puede ayudar a reducir la frecuencia y la intensidad de los sofocos.
- **Mantenga la frescura del ambiente.** Ponga ventiladores, tenga agua fría a mano y tenga en su cama varias capas de ropa de cama para estar cómoda por la noche.
- **Póngase ropa de algodón transpirable.** Vístase con capas que pueda quitarse fácilmente.
- **Duerma de acuerdo a un horario.** Dormir con la regularidad de un horario mejora el descanso.
- **Evite los factores desencadenantes** como las comidas picantes, la cafeína y las bebidas alcohólicas.
- **Manténgase hidratada.** Beber mucha agua puede aliviar los sofocos y mantener el equilibrio del cuerpo.
- **Haga ejercicio con regularidad.** La actividad física ligera, tal como caminar, estirarse o hacer yoga, puede reducir algunos síntomas de la menopausia y mejorar el estado de ánimo y el sueño.
- **Sea indulgente consigo misma.** Estos cambios pueden afectar su imagen corporal, sus emociones y sus relaciones. Sea paciente consigo misma y busque el apoyo de su equipo de asistencia médica, un consejero u otras personas que comprendan la situación por la que está pasando.

Sequedad vaginal

La sequedad vaginal es un efecto secundario común de la menopausia y el tratamiento contra el cáncer, y puede causar picazón, irritación o dolor durante las relaciones íntimas. Estos síntomas pueden ser frustrantes y llevar a evitar las relaciones sexuales por completo. Sin embargo, hay tratamientos seguros y eficaces. Usted se merece comodidad y placer.

Opciones locales de estrógeno

El estrógeno vaginal en dosis bajas (crema, comprimidos o anillo) puede aliviar la sequedad de manera segura con una absorción mínima en el torrente sanguíneo. Estas opciones no tratan los sofocos, pero pueden mejorar significativamente el confort vaginal. Hable con su proveedor de asistencia médica para ver si son adecuadas para usted, especialmente si usted tiene antecedentes de cánceres sensibles a las hormonas.

Lubricantes y humectantes

Si prefiere evitar las hormonas o sus síntomas son leves, los lubricantes y humectantes de venta sin receta pueden ser suficientes. Hay lubricantes y humectantes que se pueden comprar sin receta en farmacias o supermercados. Estos productos restablecen y humedecen el tejido vaginal, lo cual puede aliviar el dolor durante las relaciones sexuales.

- Los lubricantes a base de agua (como Astroglide®, KY® Liquid, Bonafide® o Sylk™) son los más eficaces. Evite los productos a base de petróleo o los productos perfumados, ya que pueden irritar.

- Tenga lubricante a la mano durante las relaciones íntimas y aplíquelo tanto en el área de la vagina como en su pareja para reducir la fricción y las molestias.
- Replens® es un hidratante vaginal que se debe aplicar varias veces a la semana para mantener la humedad natural. Este hidratante puede mejorar la salud vaginal con el tiempo y reducir el riesgo de infecciones de hongos. A algunas personas les aumenta la descarga al principio, pero eso suele mejorar.
- Los estiramientos ligeros o la terapia de suelo pélvico también pueden reducir las molestias y mejorar el flujo sanguíneo.

Tensión de los músculos vaginales

El dolor vaginal durante las relaciones sexuales es común después del cáncer, especialmente si la persona ya ha pasado por la menopausia. A veces, los músculos que rodean la vagina se tensan involuntariamente por temor o anticipación del dolor. Esto se llama vaginismo y puede hacer que la penetración sea muy incómoda o incluso imposible.

Lo que puede ayudar.

- Practique **técnicas de relajación del suelo pélvico**, como la respiración abdominal profunda y los estiramientos ligeros
- Pruebe la **relajación muscular progresiva** tensando y relajando ligeramente diferentes partes del cuerpo, incluida la zona pélvica.
- Aplíquese **dilatadores** para reeducar gradualmente los músculos vaginales a fin de que se relajen y acepten la penetración cómodamente (su equipo de asistencia médica o su terapeuta del suelo pélvico pueden guiarla).
- Considere la posibilidad de acudir a un **fisioterapeuta especializado en salud pélvica** con capacitación en ayuda para sobrevivientes de cáncer.

Recursos sobre menopausia y salud sexual

American Cancer Society
800-ACS-2345 (800-227-2345)
cancer.org

Explica la manera en que el tratamiento puede afectar la función sexual y ofrece estrategias para sobrellevarlo.

American Physical Therapy Association
800-999-2782
apta.org/patient-care

Ofrece información sobre recursos y fisioterapia para los trastornos del suelo pélvico, los cuales pueden afectar la función sexual.

CancerCare
800-813-4673
cancercare.org

Ofrece orientación gratuita, grupos de apoyo y talleres en línea sobre temas tales como la salud sexual y la intimidad emocional.

Woman Lab
womanlab.org

Ofrece información sobre sexo y salud para ayudar a conservar y recuperar la función sexual, incluso después de sufrir de cáncer u otras afecciones comunes. Woman Lab combina el poder del conocimiento con la fuerza de las mujeres a fin de que todas las mujeres tengan la información necesaria para recuperar su bienestar sexual.

The Scientific Network on Female Sexual Health and Cancer
952-683-9044
cancersexnetwork.org

Red de profesionales e investigadores que ofrece a pacientes información fácil de entender sobre salud sexual femenina después del cáncer.

CAPÍTULO 3

FERTILIDAD Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Para muchas mujeres jóvenes con diagnóstico de cáncer de ovario, las preguntas sobre fertilidad y la posibilidad de tener hijos en el futuro pueden resultar abrumadoras. El tratamiento del cáncer suele afectar los órganos reproductivos y los niveles hormonales, lo cual a veces dificulta, o incluso imposibilita, concebir o llevar a término un embarazo. Pero, aunque el camino hacia la maternidad puede ser diferente después del cáncer, sigue habiendo opciones. En esta sección se explican las posibilidades de conservar la fertilidad antes del tratamiento, las alternativas para ser madre y el efecto emocional de la infertilidad. Independientemente del punto del camino en que se encuentre, usted merece apoyo, orientación y esperanza.

Opciones de conservación de la fertilidad

Es posible que las personas jóvenes con cáncer de ovario en estadios iniciales –caracterizados por tumores de células germinales, tumores de caso dudoso o tumores epiteliales de bajo grado– puedan conservar el útero y un ovario. Y sigue siendo posible quedar embarazada, especialmente si la quimioterapia es poco agresiva. Sin embargo, la quimioterapia puede dañar los ovarios y causar menopausia precoz. Si tener hijos es importante, puede ser mejor no retrasar demasiado la maternidad.

Se pueden considerar técnicas de conservación de la fertilidad, tales como la congelación de óvulos o embriones, para conservar las opciones de fertilidad antes de comenzar el tratamiento del cáncer. Una de las opciones experimentales que hay es congelar el tejido ovárico antes del tratamiento. Sin embargo, en el caso de las personas con cáncer de ovario, se corre el peligro de que las células cancerosas sobrevivan en el tejido congelado y luego se desarrollen si se reimplantan.

En muchos casos, el tratamiento contra el cáncer de ovario implica la extirpación de ambos ovarios y el útero, lo cual imposibilita el embarazo. Aun así, hay maneras significativas de formar una familia.

- **Adopción.** La adopción es un camino satisfactorio hacia la maternidad, aunque puede requerir una carta del médico que confirme su estado de salud general. Las agencias internacionales a veces pueden ser más flexibles que las nacionales. Recuerde que la adopción puede ser un proceso largo y costoso.
- **Donación de embriones y gestación subrogada.** Algunas parejas deciden ser padres mediante la donación de embriones o la combinación de óvulos de una donante con el esperma de su pareja. Una gestante subrogada lleva a cabo el embarazo. Esta opción puede ser costosa, a menos que una amiga o familiar pueda ayudar como gestante subrogada.

Inicio de la conversación

Si es posible, hable con su equipo de asistencia médica sobre sus objetivos de fertilidad antes de comenzar el tratamiento.

Estas conversaciones no siempre surgen por sí solas. Por lo tanto, si el médico no menciona el tema, está bien (y es importante) que usted traiga el tema a colación y pregunte. Su planificación familiar merece un lugar en la conversación.

Estas conversaciones pueden ayudarles a usted y a su pareja, si tiene pareja, a entender las opciones disponibles, y a tomar decisiones informadas desde el principio. Sin embargo, en ciertos casos, el tratamiento debe comenzar rápidamente y es posible que no haya tiempo para entablar de antemano una conversación en profundidad sobre la fertilidad. Si esto ocurre, sepa que sigue siendo posible hacer preguntas y explorar opciones a medida que su tratamiento evolucione. A continuación presentamos algunas preguntas que puede hacer.

- ¿Afectará mi tratamiento mi capacidad de tener hijos?
- ¿Puedo hacer algo para proteger mi fertilidad antes de comenzar el tratamiento?
- ¿Hay tratamientos que permitan conservar la fertilidad?
- Después del tratamiento ¿cuánto tiempo debo esperar para intentar quedar embarazada?

Lidiar con el dolor de la infertilidad

Para algunas personas, la infertilidad es una de las partes más dolorosas del cáncer. El deseo de tener un hijo puede intensificarse después del diagnóstico. Este dolor puede ser muy intenso, tanto si nunca ha tenido hijos como si ya los tiene pero desea tener más. Las reacciones emocionales más comunes son:

- Sentirse abrumada cuando ve bebés o mujeres embarazadas.
- Evitar eventos familiares o días festivos en los que los niños son el centro de atención.
- Ira o tristeza al oír hablar de embarazos no deseados.
- Sentirse incomprendida cuando los demás se centran solo en que usted sobreviva.

No se sienta sola. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para enfrentar la pérdida de la fertilidad.

- **Permítase llorar su pérdida.** La infertilidad es una pérdida real, y es normal sentirse triste, enfadada, confundida o incluso aturdida. Sus emociones son válidas.

- **Hable con otras personas que la entiendan.** Relacionarse con otras personas que se han enfrentado a la infertilidad puede ayudarla a sentirse menos sola.
- **Inscríbase en un grupo de apoyo.** Los grupos presenciales o en línea pueden ofrecer consuelo y comprensión mutua. Eche un vistazo a comunidades como resolve.org, stupidcancer.org, y youngsurvival.org.
- **Sea honesta sobre sus sentimientos.** Está bien decirles a sus amigos y familiares que ciertos temas o situaciones son difíciles para usted, como las fiestas de bienvenida a bebés o las reuniones familiares.
- **Descanse de las situaciones sociales.** Permítase evitar los eventos que le causan angustia o dolor.
- **Busque ayuda profesional.** Un terapeuta que comprenda tanto el cáncer como la infertilidad puede ser de gran ayuda para procesar emociones complejas.
- **Sea amable consigo misma.** Recuperarse de este tipo de pérdida lleva tiempo. No hay una manera "correcta" de sentirse ni un plazo que se deba cumplir.

Recursos de fertilidad

ChickMission
512-222-6612 | thechickmission.org
Mediante apoyo económico directo, programas educacionales y esfuerzos de defensa, ChickMission asegura que todas las mujeres jóvenes con diagnóstico de cáncer reciente tengan la opción de conservar su fertilidad.

Coping with Fertility Concerns
800-813-HOPE (4673)
cancercare.org
Información sobre cómo enfrentar la pérdida de la fertilidad.

Livestrong Fertility
877-236-8820 | livestrong.org
Ofrece servicios gratuitos y con descuento para personas cuyo cáncer puede afectar su capacidad de formar una familia.

Stupid Cancer
212-619-1040 | stupidcancer.org
Apoya a la comunidad de jóvenes adultos adolescentes abordando los obstáculos de la vida real que conlleva el cáncer en la juventud y aboga por el cambio donde los sistemas de apoyo tradicionales son insuficientes.

Teal Hearts Network™ - Grupo de apoyo entre pares para jóvenes adultos
888-682-7426 | ovarian.org
Este grupo apoya a personas de 18 a 39 años con diagnóstico de cáncer, abordando problemas singulares como la carrera profesional, las finanzas, las citas románticas, la fertilidad y las relaciones. Comunique sus experiencias y reciba consuelo emocional y perspectiva.

The National Infertility Association
703-556-7172 | resolve.org
Ofrece apoyo gratuito y lucha por los derechos de las personas que se esfuerzan por formar una familia.

Worth the Wait
worththewaitcharity.com
Ofrece apoyo económico y recursos educacionales para tratamientos de fertilidad, adopción y subrogación, y al mismo tiempo aboga por la oncofertilidad dentro del sistema de salud y más allá.

CAPÍTULO 4
BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

Si estos pensamientos le parecen conocidos, es porque usted no es la única que los ha considerado.

"Algunos días, siento que actúo mecánicamente. Río, hablo, pero por dentro llevo una carga constante". Janet

"Incluso cuando el médico me da buenas noticias, el temor nunca desaparece del todo. Es como si siempre estuviera esperando que me dieran otra mala noticia". Tina

"Antes era yo la que animaba a los demás. Ahora me despierto con una opresión en el pecho y no siempre sé cómo quitármela". Stephanie

"Quiero ser fuerte por mi familia, pero a veces lloro en la regadera para que nadie me vea". Carla

"Hay momentos en los que siento que he perdido parte de mí misma – mi energía, mi confianza, la sensación de quién era antes del cáncer–." Leticia

"Me siento culpable por no sentirme agradecida. La gente dice que tengo suerte de estar viva, pero no ven la tristeza y el temor que llevo por dentro todos los días". Mary

Vivir con cáncer de ovario significa enfrentar no solo los problemas físicos del tratamiento, sino también los problemas emocionales. El cáncer puede causar una amplia gama de emociones –ansiedad, tristeza, enojo o temor– que pueden ir y venir o persistir. Estos sentimientos forman parte natural del proceso de enfrentarse al cáncer, tanto si acaban de hacerle el diagnóstico como si ya está en tratamiento o se está adaptando a la vida después del cáncer. El bienestar emocional es tan importante como la salud física y merece asistencia y apoyo.

Usted no tiene que enfrentar estos problemas sola. La orientación, los grupos de apoyo, la conciencia plena y otros recursos pueden ayudarla a sentirse más centrada y relacionada con otras personas. Cuidar de su salud mental es fundamental para sanar y es un paso significativo para encontrar la paz y la fuerza en medio de la incertidumbre.

Lidiar con la depresión, la ansiedad y el temor a la recurrencia

Vivir con cáncer de ovario es no solo físico sino también emocional. Es común tener sentimientos de tristeza, ansiedad o temor durante el diagnóstico, el tratamiento y después. Para muchas personas, estas emociones se intensifican especialmente en momentos de incertidumbre, como las exploraciones de seguimiento o la posibilidad de una recurrencia. Estos sentimientos son una respuesta normal a una experiencia que cambia la vida, pero si comienzan a afectar su vida diaria, es hora de buscar apoyo.

La depresión es más que sentirse triste. La depresión es una tristeza profunda y persistente que dura dos semanas o más y que dificulta disfrutar de la vida. Muchas personas la describen como una de las épocas más oscuras de la vida. Es posible que llore con frecuencia, tenga dificultades para dormir (o duerma demasiado), pierda interés en cosas que antes le gustaban o se aleje de sus amigos y familiares. Los sentimientos de desesperanza, inutilidad o los pensamientos de autolesión son señales de que debe consultar a un profesional de la salud de inmediato.

La depresión puede tener muchos orígenes, tales como el efecto emocional de una recurrencia, los cambios químicos en el cerebro, ciertos medicamentos o el agotamiento físico que conlleva el tratamiento. Aunque es normal sentir cierta tristeza, no se deben ignorar los síntomas persistentes. Hay ayuda –hable con el médico sobre la posibilidad de orientación, medicamentos o las dos cosas–. La familia y los amigos también pueden desempeñar un papel importante. Pueden ofrecer compañía, ayudar con las tareas diarias o simplemente estar presentes en los momentos difíciles. Incluso los pequeños gestos pueden tener un efecto muy importante.

La ansiedad es otra de las reacciones comunes de vivir con cáncer. La persona puede sentirse tensa o inquieta o tener problemas para dormir. Es posible que le lata el corazón con fuerza, que sienta un nudo en el estómago o que empiece a sudar sin previo aviso. Estos síntomas físicos suelen estar relacionados con un temor subyacente, especialmente el temor de que el cáncer reaparezca. Para algunas personas, la ansiedad se vuelve tan intensa que interfiere en su vida diaria.

Reconocer la ansiedad permite controlarla de manera saludable. La respiración profunda, la relajación guiada, el ejercicio ligero y hablar de sus temores con una persona de confianza pueden calmar el sistema nervioso. Si la ansiedad se vuelve abrumadora, el apoyo profesional puede restablecer el equilibrio.

No importa en qué punto del camino se encuentre usted, su salud emocional es importante. Estos sentimientos son reales y usted no está sola. Los grupos de apoyo, los terapeutas y los programas para sobrevivientes están ahí para acompañarla. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un paso valiente y sanador hacia la paz mental.

Maneras de enfrentar la situación y practicar el autocuidado

Cada persona utiliza sus propias técnicas cuando está deprimida, ansiosa o triste. A continuación se ofrecen sugerencias que han sido útiles para otras personas.

- Pídale al médico que la remita a un terapeuta, psicólogo, trabajador social o consejero espiritual adecuado.
- Exprese sus sentimientos a través de terapias complementarias, tales como escribir un diario o expresarse creativamente.
- Intente determinar qué es lo que desencadena su ansiedad.
- Intente dormir lo suficiente por la noche y evite las siestas durante el día.
- Salga al aire libre y camine en ambientes naturales, tales como jardines o parques.
- Medite o hágase masajes.
- Hable con otras personas sobre su ansiedad. Considere la posibilidad de asistir a un grupo de apoyo.
- Ponga en práctica técnicas de relajación, como la respiración controlada o las imágenes guiadas.

Cuando se necesita más ayuda

Algunas personas con cáncer de ovario sienten un malestar emocional suficientemente grave como para necesitar tratamiento profesional, especialmente si ya han tenido depresión o ansiedad antes, o si los síntomas físicos son graves. Si se siente persistentemente triste, ansiosa o desesperada; si llora con frecuencia o ya no disfruta de lo que antes le gustaba, hable con el médico o con un profesional de la salud mental.

La terapia puede ser útil. Hablar con un consejero o terapeuta puede ofrecer nuevas perspectivas y apoyo. Los tratamientos comprobados –como la terapia, los medicamentos o una combinación de ambos– pueden reducir el malestar y mejorar la calidad de vida. Si se le recetan medicamentos, deles tiempo para que hagan efecto (a menudo varias semanas) y no dude en hablar con el médico si se producen efectos secundarios o si parece que los medicamentos no surten ningún efecto. Encontrar el tratamiento adecuado puede llevar tiempo, pero hay ayuda –y la ayuda es eficaz–.

Recursos útiles de salud mental

American Psychosocial Oncology Society (APOS)
615-432-0090
www.apos-society.org
Pone en contacto a pacientes con terapeutas cualificados.

CancerCare
800-813-4673
cancercare.org
Ofrece grupos de apoyo gratuitos en línea y por teléfono a personas afectadas por el cáncer.

Cancer Support Community
888-793-9355
cancersupportcommunity.org
Ofrece una variedad de grupos de apoyo gratuitos en línea para personas con cáncer y sus seres queridos.

Cancer Wellness Center
847-509-9595
cancerwellness.org
Ofrece servicios de orientación gratuitos, grupos de apoyo y programas de salud y nutrición.

SHARE Cancer Support
844-ASK-SHARE (844-275-7427)
sharecancersupport.org
Ofrece una variedad de programas, entre los cuales hay grupos de apoyo.

Teal Cares Network - Grupo de apoyo entre pares para proveedores de cuidados.
1.888.OVARIAN
ovarian.org
Ofrece un grupo de apoyo en línea entre pares para que los proveedores de cuidados se comuniquen e intercambien sus propias experiencias en el cuidado de un ser querido con cáncer de ovario.

Teal Hearts Network - Grupo de apoyo entre pares para sobrevivientes
1.888.OVARIAN
ovarian.org
Ofrece un grupo de apoyo en línea entre pares donde las personas afectadas por el cáncer de ovario, en cualquier etapa del proceso, pueden comunicarse, intercambiar experiencias y reforzarse a través de la comunidad.

CAPÍTULO 5

APOYO PRÁCTICO Y ECONÓMICO

Enfrentar los aspectos prácticos y económicos del cáncer puede ser tan abrumador como el tratamiento, pero hay ayuda. Tanto si está pasando por un cambio de empleo, elaborando un presupuesto para el tratamiento o simplemente tratando de cumplir con sus responsabilidades diarias, hay recursos diseñados para ayudarla.

Administración de responsabilidades diarias

El cáncer de ovario no pausa la vida cotidiana. La clave está en encontrar maneras de priorizar lo que más importa, aceptar la ayuda cuando se ofrece y buscar maneras de aligerar la carga. Empiece por determinar sus principales responsabilidades diarias o semanales y piense en lo que debe hacer y lo que puede delegar. Quizás un familiar pueda ayudarla con los mandados, un vecino pueda hacer la compra o un amigo pueda pasear al perro. Si trabaja, hable con su empleador sobre horarios flexibles, opciones de trabajo a distancia o permisos temporales. Muchos lugares de trabajo son más flexibles de lo que se podría esperar, especialmente si se habla con claridad y sinceridad.

Considere las organizaciones de apoyo práctico que se enumeran a continuación. Las organizaciones sin fines de lucro o los centros oncológicos locales suelen ofrecer ayuda con el transporte o asistencia voluntaria con las tareas cotidianas. No dude en preguntarle a su equipo de apoyo oncológico si pueden ponerla en contacto con proveedores de recursos; es posible que usted no sepa lo que hay hasta que pregunte. También está bien dejar de lado algunas expectativas.

Lo que puede ayudar con las tareas cotidianas

- **Pida ayuda.** Los amigos y familiares suelen querer ayudar, pero no saben cómo. Recurra a organizaciones como *CaringBridge* o *Lotsa Helping Hands* para organizar ayuda con las comidas, el transporte, los mandados y las tareas domésticas.
- **Pida ayuda para las comidas.** Busque programas como el programa de reparto de comidas de la NOCC, *Meals on Wheels* u otras organizaciones sin fines de lucro locales que ofrezcan servicios de entrega de provisiones o preparación de comidas.

- **Busque ayuda para el cuidado de los niños o las mascotas.** Hay organizaciones de la comunidad, organizaciones religiosas o centros oncológicos que pueden ofrecer ayuda.
- **Pida ayuda para limpiar la casa.** Las organizaciones como *Cleaning for a Reason* ofrecen limpieza doméstica gratuita a personas que están en tratamiento del cáncer.
- **Modificaciones en la seguridad de la vivienda.** Si el cansancio o la movilidad son un problema, considere la posibilidad de hacer ajustes sencillos en la vivienda, tales como instalar barras de apoyo o poner sillas de regadera o tapetes antideslizantes. Pida sugerencias a un trabajador social o a un terapeuta ocupacional.
- **Servicios de mandados y reparto.** Muchas tiendas de provisiones, farmacias y comercios minoristas ofrecen servicios de reparto a domicilio o recogida en la acera. Esto puede ayudarla a conservar su energía y reducir la exposición a enfermedades.

Seguro y asistencia económica

Tratar con el seguro y las facturas médicas puede parecer un problema completamente nuevo, y es totalmente normal sentirse abrumada, pero no tiene por qué resolverlo todo usted sola. Independientemente de que tenga Medicare, Medicaid, seguro privado o seguro por empleo, entender lo que paga el seguro puede ayudarla a sentir que controla mejor la situación y evitar gastos inesperados.

Lo bueno es que hay personas que pueden ayudarla. La mayoría de los hospitales y centros oncológicos tienen asesores económicos o trabajadores sociales acostumbrados a ayudar a los pacientes con estos problemas. Estas personas pueden explicarle su seguro, ayudarla a llenar formularios, tramitar reclamaciones denegadas o remitirla a programas si su seguro no es suficiente.

Si le parece demasiado, no se preocupe. Pedir ayuda desde el principio puede facilitar mucho las cosas más adelante, y hay personas que realmente quieren apoyarla. El tratamiento del cáncer es caro, pero hay ayuda. Ya sea que necesite ayuda con las recetas médicas, los trámites del seguro o los gastos diarios, usted no está sola. No tema pedir ayuda, cuanto antes, mejor. Consulte los proveedores de recursos que se indican al final de esta sección.

Lo que puede ayudar.

- **Llame a su compañía de seguros** y pida hablar con un administrador de casos o un defensor de pacientes. Ellos pueden explicarle qué paga el seguro y ayudarla a mantenerse organizada.
- **Lleve registros organizados.** En una carpeta o un cuaderno, lleve un registro de sus Explicaciones de Beneficios (Explanation of Benefits, EOB), facturas médicas y toda conversación con su proveedor de seguros o equipo de asistencia médica.
- **Pregunte en su centro oncológico por asesoramiento económico.** El asesor económico puede ayudarla a pedir ayuda, entender los costos o establecer un plan de pago.
- **Pida ayuda para el copago o los medicamentos.** Las organizaciones como la Fundación PAN (PAN Foundation), CancerCare, y la Fundación de Defensa del Paciente (Patient Advocate Foundation) ayudan a los pacientes elegibles a sufragar los gastos que el seguro no paga.
- **Hable con su equipo de asistencia médica.** Si tiene dificultades para pagar los costos, dígaselo; algunos tratamientos pueden tener alternativas igualmente eficaces y de menor costo, o el médico puede ayudarla a apelar una reclamación denegada.
- **Recurra a proveedores de recursos sin fines de lucro.** Muchas organizaciones ofrecen subvenciones, ayuda para el transporte y asesoramiento económico adaptado a las personas con cáncer.

Empleo, discapacidad y derechos legales

El cáncer puede afectar su capacidad de trabajar, pero usted sigue teniendo derechos y opciones. Si necesita tiempo libre, horario flexible o ayuda para proteger su empleo, algunas leyes pueden ayudarla, como la Ley de Permisos Médicos y de Familia (Family and Medical Leave Act, FMLA) o las protecciones por discapacidad en el lugar de trabajo.

También es posible que tenga derecho a una discapacidad de corta o larga duración a través de su empleador o del Seguro Social si el tratamiento le impide trabajar. No hay problema en preguntar por estos beneficios, muchas personas lo hacen.

Si no sabe por dónde empezar, hable con un trabajador social autorizado, que puede ayudarla a entender a qué tiene derecho y a presentar solicitudes a diversos programas y recursos. No tiene por qué resolverlo sola. Consulte los proveedores de recursos que se indican al final de esta sección.

Plan de Cuidados de Sobrevivencia

El Plan de Cuidados de Sobrevivencia es un resumen escrito de su tratamiento del cáncer y una guía para su asistencia de seguimiento. Este plan ha sido diseñado para ayudarla a mantenerse informada, organizada y apoyada a medida que avanza más allá del tratamiento activo. El plan suele constar de un registro de su diagnóstico y sus tratamientos, un calendario de revisiones o exploraciones futuras, posibles efectos secundarios a largo plazo y recomendaciones para mantenerse sana, tales como controlar el cansancio, mantener una dieta equilibrada o abordar el bienestar emocional.

Este plan puede ser muy valioso para usted y su equipo de asistencia médica pues permite que todos, incluido el médico de asistencia primaria, entiendan su historial y lo que deben tener en cuenta en el futuro. Tener todo en un solo lugar también reduce la incertidumbre y le da a usted más confianza en el control de su salud.

Cómo solicitar un Plan de Cuidados de Sobrevivencia

- Pregúntele a su oncólogo, enfermero orientador o trabajador social del centro oncológico cómo hacer un Plan de Cuidados de Sobrevivencia.
- Muchos centros oncológicos importantes emiten este plan automáticamente al final del tratamiento, pero no todos lo hacen; por eso es que está bien pedirlo.
- Si ya ha terminado el tratamiento y aún no tiene un plan, nunca es demasiado tarde para pedirlo.

Su travesía con el cáncer no termina cuando termina el tratamiento. El Plan de Cuidados de Sobrevivencia puede ayudarla a seguir adelante con claridad, confianza y apoyo. Lleve el plan a sus citas médicas para que todos estén al tanto de su asistencia.

Recursos prácticos y económicos

CancerCare
800-813-HOPE (800-813-4673)
cancercare.org/financial
Ofrece ayuda económica para los gastos relacionados con el tratamiento.

Cancer and Careers
646-929-8032
cancerandcareers.org/es
Empodera y educa a las personas con cáncer para que prosperen en su lugar de trabajo, por medio de consejos, instrumentos interactivos y eventos educacionales.

Cancer Financial Assistance Coalition (CFAC) | cancerfac.org
Ayuda a los pacientes con cáncer a administrar sus dificultades económicas.

Cancer Legal Resource Center
866-843-2572 | thedrlc.org/cancer
Educación gratuita y remisiones para cuestiones legales.

Cleaning for a Reason
cleaningforareason.org
Ofrece limpieza gratuita de la vivienda del paciente.

Family Reach
857-233-2764 | familyreach.org
Ayuda con planificación económica y asistencia de emergencia.

HealthWell Foundation
800-675-8416
healthwellfoundation.org
Ayuda con copagos y asistencia con las primas de seguro.

Lotsa Helping Hands
lotsahelpinghands.com
Ofrece a amigos y familiares un lugar central para coordinar comidas y ayuda.

Ovarcome
713-800-2976 | ovarcome.org
Ofrece apoyo económico, psicosocial e informativo a pacientes con cáncer de ovario.

NCCS Survivorship Care Plan (Plan de Cuidados de Sobrevivencia de la NCCS)
877-NCCS-YES (877-622-7937)r
canceradvocacy.org
Ofrece información sobre los planes de cuidados y la manera de implementarlos.

NOCC Financial Assistance Program (Programa de Asistencia Económica de la NOCC)
888-OVARIAN (888-682-7426)
ovarian.org
Ofrece asistencia económica a personas en tratamiento o en ensayos clínicos.

NOCC Resource Navigation (Exploración de los Recursos de la NOCC)
888-OVARIAN (888-682-7426)
ovarian.org
Ofrece apoyo de administración de casos y orientación económica.

PAN Foundation
panfoundation.org
Ayuda con los gastos del propio bolsillo para medicamentos.

Patient Advocate Foundation
800-532-5274
patientadvocate.org
Ofrece administración de casos y orientación económica.

Sharsheret
866-474-2744
sharsheret.org
Pone a disposición un conjunto de instrumentos para el bienestar económico que incluye recursos esenciales.

Teal Comfort for the Soul Programa de reparto de comidas de la NOCC.
888-OVARIAN (888-682-7426
ovarian.org
Ofrece comidas saludables gratuitas para pacientes y proveedores de cuidados durante el tratamiento contra el cáncer de ovario.

The Pink Fund
pinkfund.org
Ayuda con los gastos no médicos durante el tratamiento.

Unite for HER
610-883-1177
uniteforher.org
Ofrece programas de bienestar gratuitos sobre asistencia integral del cáncer y da acceso a servicios y recursos de apoyo sin costo alguno para usted.

Triage Cancer
424-258-7064
triagecancer.org
Guías sobre derechos laborales, seguros y discapacidad.

Palabras de orientación

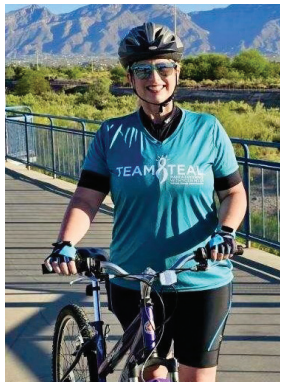
Ahora que ha leído esta guía, usted tiene información que puede ayudarla a superar esta etapa de su vida. Sabemos que la información puede parecer abrumadora al principio. Sabemos que es difícil tener que pasar por un tratamiento del cáncer.

Esperamos que el conocimiento y la comprensión que haya adquirido al leer esta guía le den la fuerza necesaria para enfrentar los retos que plantea el cáncer de ovario. Hay una revolución en las opciones de tratamiento para las personas con cáncer de ovario. Actualmente se están estudiando tratamientos para mejorar la asistencia y ofrecer más opciones a las personas que se enfrentan al cáncer de ovario.

Esta guía contiene mucha información y esperamos que le sea útil como referencia. Pero recuerde que esta guía es solo un punto de partida. Usted debe ser la mejor defensora de su salud. Si tiene alguna pregunta sobre su tratamiento, busque una segunda o incluso una tercera opinión.

Como siempre, si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con nosotros llamando al 1-888-OVARIAN (682-7426) o visitando nuestro sitio web, www.ovarian.org. Si, por alguna razón no podemos responder su pregunta, la remitiremos a alguien que pueda hacerlo.

Con espíritu de cuidado y apoyo, la animamos a que sea amable consigo misma y valore cada día viviendo la vida al máximo.



Busque una comunidad local

Nuestras comunidades se extienden por todo el país, haciendo que los mercados locales que conforman nuestras regiones sean esenciales para cumplir la misión de NOCC. Para las sobrevivientes y sus proveedores de cuidados, estas comunidades permiten establecer relaciones compasivas con grupos de apoyo para personas con cáncer de ovario, programas educacionales, eventos, y enlaces a información y proveedores de recursos que los acompañan en su travesía del cáncer. Para los voluntarios, estas comunidades son los centros desde los cuales pueden donar el tiempo y los recursos que necesitamos para concienciar al público, apoyar a sobrevivientes y proveedores de cuidados, financiar la investigación y encontrar una cura.

Para buscar una comunidad cerca de usted, visite https://ovarian.org/get-involved/nocc-communities

NATIONAL OVARIAN CANCER COALITION®

Para ver más información, póngase en contacto con nosotros.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

NATIONAL OVARIAN CANCER COALITION
(COALICIÓN NACIONAL CONTRA EL CÁNCER DE OVARIO)
12221 Merit Drive, Suite 1950 | Dallas, TX 75251

1-888-OVARIAN
(1-888-682-7426) or 214-273-4200

nocc@ovarian.org
ovarian.org

¡Síganos en las redes sociales!

©2025 NATIONAL OVARIAN CANCER COALITION, INC. ALL RIGHTS RESERVED.