ASCO® answers

Manejo del dolor relacionado con el cáncer

Guía para pacientes, familias y cuidadores

Cancer.Net
Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

ASCO®

ACERCA DE LA AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Fundada en 1964, la American Society of Clinical Oncology (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica, ASCO por sus siglas en inglés) está comprometida a establecer un gran cambio en la atención del cáncer. Como la organización de su tipo líder en el mundo, la American Society of Clinical Oncology representa a casi 45.000 profesionales oncólogos que atienden a personas que viven con cáncer. A través de la investigación, la educación y la promoción de la atención del paciente de la más alta calidad, la American Society of Clinical Oncology trabaja para vencer el cáncer y crear un mundo en el que el cáncer se prevenga o se cure, y donde cada sobreviviente esté sano. La American Society of Clinical Oncology cuenta con el respaldo de su organización afiliada, la Conquer Cancer Foundation of the American Society of Clinical Oncology (Fundación para Vencer al Cáncer de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica). Lea más sobre el tema en www.asco.org, explore recursos de educación para pacientes en www.cancer.net, y síganos en Facebook, Twitter, LinkedIn y YouTube.

Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

ACERCA DE CANCER.NET

Cancer.Net proporciona en forma oportuna información integral sobre el cáncer aprobada por oncólogos de la American Society of Clinical Oncology, con el apoyo de Conquer Cancer. Cancer.Net ofrece la experiencia y los recursos de la American Society of Clinical Oncology a las personas que viven con cáncer y a quienes los cuidan y se preocupan por ellos, para ayudar a los pacientes y a las familias a tomar decisiones informadas sobre la atención de la salud.

Los programas de educación para pacientes de la American Society of Clinical Oncology están respaldados por los siguientes:

CONQUER CANCER™
THE ASCO FOUNDATION

Manejo del dolor relacionado con el cáncer

Índice

Introducción 5

En qué consiste el dolor relacionado con el cáncer 6

- La importancia del alivio del dolor 7
- Causas del dolor 8
- Diagnóstico del dolor 9
- Tipos de estrategias para aliviar el dolor 11

Manejo del dolor con medicamentos 13

- Tipos de medicamentos para el dolor 13
- Inquietudes comunes acerca de los medicamentos para el dolor 15
- Cómo tomar correctamente los medicamentos para el dolor 15
- Manejo de múltiples medicamentos recetados 19
- Almacenamiento y desecho de medicamentos 19

Otras maneras de manejar el dolor 22

- Métodos de autocuidado 22
- Métodos de apoyo 24

Communicación con su equipo de atencion médica 26

- Como ayuda el seguimiento del dolor 27

Recursos 29

Glosario 31

Muestra de herramienta de seguimiento del dolor 34

ASCO ANSWERS, una recopilación de materiales educativos para pacientes, aprobados por oncólogos y desarrollados por la American Society of Clinical Oncology para las personas con cáncer y sus cuidadores.

Las ideas y opiniones que se expresan en el cuadernillo *Manejo del dolor relacionado con el cáncer* no reflejan necesariamente las opiniones de la American Society of Clinical Oncology ni de la Conquer Cancer Foundation de la American Society of Clinical Oncology. La información incluida en esta guía no pretende servir como consejo médico o legal ni como sustituto de la consulta con un médico u otro proveedor de atención médica con licencia. Los pacientes que tengan preguntas relacionadas con la atención médica deben visitar o consultar de inmediato a su médico u otro profesional de la atención médica, y no deben desatender el consejo médico profesional ni retrasar la búsqueda de tal consejo debido a la información encontrada en este cuadernillo. La mención de cualquier producto, servicio o tratamiento en esta guía no debe interpretarse como un aval de la American Society of Clinical Oncology. La American Society of Clinical Oncology no se responsabiliza de ninguna lesión o daño producido en personas o bienes que surja del uso de materiales educativos de la American Society of Clinical Oncology para pacientes o que se relacione con estos o con cualquier error u omisión. Última revisión en feb. 2017.

Introducción

Muchas personas a quienes se les ha diagnosticado cáncer experimentan dolor durante o después del tratamiento. Pero casi todo el dolor relacionado con el cáncer se puede manejar de manera satisfactoria en la mayoría de las personas. Aliviar el dolor—con o sin medicamentos—es una parte importante del cuidado del cáncer en general.

De la misma manera en que no hay dos cánceres iguales, la experiencia de cada paciente con el dolor es diferente. El objetivo es encontrar soluciones para aliviar el dolor que sean aceptables para el paciente y el proveedor de atención médica y que permitan la mejor calidad de vida posible. El manejo del dolor alcanza su efectividad máxima cuando comienza lo antes posible. Debería continuar a través de todas las etapas de tratamiento y hasta la atención de seguimiento.

Este cuadernillo está diseñado para ayudar a las personas con cáncer, sus familias y sus cuidadores a entender la importancia del alivio del dolor. Incluye distintos tipos de opciones de manejo del dolor y maneras en las que los pacientes pueden comunicar su dolor claramente a sus médicos. También encontrará recursos importantes, tales como un ejemplo de registro de seguimiento del dolor.

Con todas las opciones disponibles para el alivio del dolor, no hay motivos para que nadie sufra a causa de dolor relacionado con el cáncer no controlado. En conjunto, usted y su equipo de atención médica pueden desarrollar un plan de manejo del dolor individualizado que puede ayudarle a hacer que su diagnóstico, tratamiento y atención de seguimiento sean más fáciles y más efectivos.

En qué consiste el dolor relacionado con el cáncer

Independientemente del tipo de dolor que experimente, resulta esencial que le informe al médico, al enfermero o a otro miembro del equipo de atención médica. Prevenir el desarrollo o el agravamiento del dolor es una de las formas más eficaces de manejarlo. El rol del equipo de atención médica en el manejo del dolor es escuchar sus inquietudes y ofrecerle soluciones seguras. Este enfoque se denomina cuidado paliativo, manejo de los síntomas o atención de apoyo.

Algunos pacientes no desean informar al médico que experimentan dolor. Consideran que el dolor significa que el cáncer se ha agravado o propagado. Otros creen que el dolor es simplemente parte de vivir con cáncer y que no deben quejarse. Si bien estos pensamientos son comprensibles, existen muchos motivos por los que se produce el dolor, y no es necesario que sufra por ello.

Puede desempeñar un rol activo en el manejo de su dolor al:

- Comunicar abiertamente al equipo de atención médica su dolor
- Compartir con el equipo cualquier inquietud que pudiera tener acerca de las opciones de alivio del dolor
- Avisar al equipo si su dolor se alivia o empeora
- Seguir el plan de tratamiento sugerido

Recuerde, cada paciente tiene derecho a vivir con la menor cantidad de dolor posible.

Puede encontrar más información acerca del dolor y otros efectos secundarios en www.cancer.net/dolor.

La importancia del alivio del dolor

Puede ser difícil hablar acerca del dolor. Puede ser difícil encontrar las palabras para describir sentimientos y sensaciones desagradables o sumamente fuertes. Pero hay varios motivos importantes para avisar a los proveedores de atención médica acerca del dolor que siente.

Independientemente de cuál sea la causa de su dolor, los proveedores de atención médica probablemente puedan aliviarlo. Buscar una solución puede ayudarle a permanecer activo, dormir mejor y mejorar su apetito. También lo ayudará a disfrutar de las actividades y el tiempo que pase con sus familiares y amigos.

El dolor puede hacer que otros síntomas o efectos secundarios del cáncer parezcan peores o provoquen otros nuevos. Manejar su dolor puede ayudarle a evitar experimentar fatiga, depresión, enojo, preocupación o estrés innecesarios.

El dolor puede indicar al equipo de atención médica algo acerca de cómo experimenta los efectos secundarios del tratamiento o acerca de cómo responde su cáncer al tratamiento.

En cualquier caso, el dolor puede ser una señal que avise a los proveedores de atención médica cómo ajustar o modificar su tratamiento del cáncer para hacer que sea más efectivo.

A fin de encontrar las mejores estrategias para el alivio del dolor, debe hablar de sus síntomas con el equipo de atención médica. Asimismo, considere compartir las inquietudes que tuviera acerca de los distintos tipos de estrategias de alivio del dolor disponibles. Por ejemplo, a algunas personas les puede preocupar que un medicamento sea adictivo o que las haga sentir adormecidas o aturdidas. Sin embargo, los proveedores de atención médica pueden ayudarle a encontrar un plan de alivio del dolor que

funcione para usted. Ese plan puede incluir métodos de alivio del dolor como reemplazo o método adicional del medicamento.

Causas del dolor

Existen diferentes tipos de dolores por el cáncer. El dolor puede durar tan solo un breve período y ser desencadenado por un procedimiento, un tratamiento, una determinada posición o movimiento. Es posible que el dolor solo se produzca de manera periódica. O bien, el dolor puede ser duradero y constante. El dolor también puede aumentar repentinamente incluso si está siendo tratado. Esto recibe el nombre de "dolor irruptivo". Habitualmente, el dolor irruptivo se produce entre dosis programadas del medicamento para el dolor. No se encuentra necesariamente vinculado con un movimiento o una hora del día en particular.

Un buen plan de manejo del dolor ayudará a aliviar el dolor producto de todas las causas, incluidas las siguientes:

El tumor. Un tumor que crece en un órgano, como el hígado, puede estirar parte del órgano. Este estiramiento puede provocar dolor. Si un tumor crece y se disemina a los huesos, puede debilitar los huesos y dañarlos, lo que provoca dolor. Si un tumor se disemina o crece alrededor de la médula espinal o un nervio, puede provocar dolor en los nervios.

LA HISTORIA DE RUDY

A Rudy, abuelo de 10 nietos, se le diagnosticó cáncer de próstata el año en que cumplió 65. Rudy no estaba seguro de si debía comunicar a su doctor o enfermero el dolor que le provocaba su tratamiento. Él pensaba que era un efecto secundario normal y dudaba de que pudieran hacer algo para calmarlo. Pero se acercaban las vacaciones y quería viajar a la casa de su hija. No quería que su familia lo viera sufrir. Tampoco sabía si podía soportar el largo viaje en auto. Cuando Rudy se dio cuenta de que el dolor afectaba su calidad de vida, decidió hablar con su equipo de atención médica. Su médico hizo una evaluación de su dolor, solicitó una evaluación del dolor y luego ofreció varias estrategias para intentar controlarlo. Rudy pudo aliviar el dolor con un parche en la piel que administra el medicamento para el dolor. También sintió alivio con fisioterapia, un enfoque que no había tenido en cuenta hasta que su médico lo sugirió. Rudy agradeció haber podido pasar las vacaciones con sus seres queridos.

Cirugía. Es normal sentir dolor a causa de una cirugía de cáncer y la mayor parte de éste desaparece a medida que la persona se recupera de la cirugía. Sin embargo, el dolor puede persistir durante un largo periodo debido al daño en los nervios o la formación de tejido cicatricial.

Radioterapia. El dolor puede presentarse después de la radioterapia y desaparecer solo. También puede desarrollarse meses o años después del tratamiento, en especial si se aplica radioterapia al tórax o la médula espinal.

Quimioterapia. Algunos tipos de quimioterapia pueden causar dolor e insensibilidad y cosquilleo en los dedos de las manos y los pies, también llamada neuropatía periférica. Es posible que este dolor desaparezco cuando la persona termina el tratamiento. Sin embargo, a veces el daño es duradero y puede seguir provocando dolor y otros efectos secundarios.

Terapia hormonal. La terapia hormonal o terapia endócrina puede generar dolor en los músculos y los huesos. Estos tratamientos pueden aumentar el riesgo que corre una persona de desarrollar osteoporosis y quebraduras de huesos, que también causan dolor.

Trasplante de médula ósea/células madre. El trasplante puede causar dolor, especialmente si el paciente desarrolla un efecto secundario grave de este tratamiento que recibe el nombre de enfermedad de injerto contra huésped (Graft Versus Host Disease, GVHD).

Otras causas. Las personas con cáncer pueden sentir dolor por otras causas, como migrañas, artritis o lumbalgia crónica. El plan de tratamiento que su equipo de atención médica desarrolle con usted debe incluir estos tipos de dolor, ya que cualquier dolor puede afectar su calidad de vida.

Diagnóstico del dolor

Si siente dolor, es importante que se lo comunique a su médico. También es importante avisar a su médico cuando aparece un dolor nuevo o si el dolor empeora. Según las recomendaciones de la American Society of Clinical Oncology, el equipo de atención médica debe analizar el nivel de dolor con usted y su familia o cuidadores en cada visita.

Es posible que su médico realice un examen físico para obtener más información sobre el dolor y realizar preguntas como, por ejemplo:

- ¿Dónde le duele?
- ¿Cuándo cesa y cuándo comienza el dolor?
- ¿Cuánto tiempo hace que tiene dolor?
- ¿Qué tan intenso es el dolor?
- ¿Cómo se siente el dolor, según sus propias palabras?
- ¿Qué hace que el dolor se alivie o empeore?
- ¿Su dolor afecta su capacidad de trabajar, dormir, comer, hacer tareas en el hogar, socializar o realizar otras actividades diarias?

También es posible que le pidan que describa cuánto dolor tiene en una escala del 0 al 10. O el médico puede ofrecer palabras que le ayuden a describir el dolor, como por ejemplo "puntada", "adormecido", "punzante", "ardor", "cosquilleo", "penetrante", o "pulsátil". También puede utilizar palabras emotivas como "nauseabundo", "desalentador", "deprimente", "estresante", y "cansador". Todas estas palabras son buenas porque pueden ayudar a explicar su experiencia con el dolor.

Hablar acerca de la manera en que el dolor le afecta es importante porque le pone nombre al dolor; les da a los proveedores de atención médica una idea de lo que es vivir con ese dolor. Junto con esta información, el médico tendrá en cuenta varios otros factores al decidir cómo manejar de manera más adecuada el dolor, por ejemplo:

- El tipo de cáncer
- Dónde está ubicado el cáncer

- La etapa del cáncer
- La manera en que su cuerpo siente el dolor
- Sus preferencias personales e inquietudes respecto del tratamiento
- Tratamientos anteriores para el dolor y qué tan bien funcionaron

Según si el dolor es nuevo o si ha empeorado o cambiado, el médico puede recomendar la realización de análisis para obtener más información sobre la causa. Esto podría incluir pruebas de diagnóstico por imágenes, tales como una tomografía computada (CT), tomografía por emisión de positrones (PET), gammagrafía ósea o radiografía.

Para obtener más información acerca de cómo hablar acerca de su dolor de manera efectiva, consulte la sección "Comunicación con su equipo de atención médica" en la página 26.

Tipos de estrategias para aliviar el dolor

Luego de evaluar de manera pormenorizada su dolor, el médico lo ayudará a elaborar un plan para aliviar el dolor. Esto también podría llamarse manejo del dolor o plan de tratamiento para el dolor. Algunos hospitales cuentan con especialistas en dolor y en cuidados paliativos a disposición. Estos expertos se concentran en los efectos secundarios físicos y psicológicos del cáncer. Ayudan a los pacientes que presentan dolor que sea difícil de controlar.

Su equipo de atención médica puede tratar o manejar el dolor relacionado con el cáncer de maneras diferentes:

Tratar la fuente del dolor. Por ejemplo, un tumor que ejerza presión sobre los nervios puede causar dolor. Eliminar el tumor con cirugía o achicarlo con radioterapia, quimioterapia, esteroides u otro medicamento podría reducir o eliminar el dolor.

Cambiar la percepción del dolor. Algunos medicamentos, tales como los opioides, cambian la forma en que nuestro cuerpo siente el dolor, y lo hacen más tolerable.

Interfieren las señales de dolor enviadas al cerebro. Si el medicamento no funciona, es posible que el médico necesite remitirlo a un especialista en dolor para recibir procedimientos médicos especializados. Estos incluyen tratamientos espinales o medicamentos para el dolor que se inyectan en un nervio o un tejido que rodee un nervio para interferir con una señal de dolor.

Cada estrategia requiere un periodo distinto para comenzar a funcionar. Algunas, como los procedimientos de anestesia o medicamentos opioides pueden funcionar en cuestión de minutos o hasta en unos dos días. Otros medicamentos, como los antidepresivos y medicamentos utilizados para prevenir convulsiones (anticonvulsivos), requieren dos semanas para cobrar efecto. Otros, tales como la radioterapia o quimioterapia pueden requerir hasta semanas para funcionar. Consulte a los proveedores de atención médica cuándo puede esperar el alivio y por cuánto tiempo se espera que los tratamientos sigan siendo efectivos.

También es importante saber que el enfoque más completo y posiblemente exitoso para controlar el dolor a menudo combina varios métodos.

LA HISTORIA DE JUANA

A los 30 años de edad se le diagnosticó a Juana cáncer de mama invasivo en estadio III. Se le realizó una mastectomía bilateral con reconstrucción con implantes, quimioterapia y radioterapia. A los 40 años de edad, su cáncer regresó. Se formó un pequeño tumor entre su piel y el implante. Durante el tratamiento, sufrió dolor agudo provocado por pequeñas fracturas en sus costillas. Su oncólogo le recetó medicamentos para aliviar el dolor. Luego de varias semanas y tres medicamentos distintos, Juana seguía sufriendo. Preocupado por las molestias continuas de Juana, su médico la derivó a un especialista en dolor de la unidad de cuidados paliativos en el centro en donde se estaba tratando a Juana. Luego de revisar el legajo médico de Juana y hablar con ella acerca del dolor, el especialista le recomendó un procedimiento ambulatorio que sería realizado por un radiólogo intervencionista. Luego del procedimiento, el dolor de Juana finalmente cedió y pudo volver a realizar sus actividades normales. "Vivir con dolor severo, continuo puede ser debilitante", dijo Juana. "Las actividades diarias normales dejan de ser normales cuando constantemente se sienten molestias. Afortunadamente, pude dejar esto atrás con la ayuda de mi médico y seguir haciendo mi vida".

Manejo del dolor con medicamentos

Los medicamentos son una opción para el manejo del dolor. Hay muchos tipos de medicamentos que su médico puede elegir, dependiendo de si su dolor es leve, moderado o intenso y según la causa de su dolor. En algunos casos, es posible que se le recete más de un medicamento para el dolor.

Al usar medicamentos para tratar el dolor, los pacientes habitualmente los reciben en horarios regulares y programados. Tomar o recibir medicamentos con regularidad es importante porque ayuda a mantener un nivel constante de medicamento en el cuerpo. Es la manera más eficaz de aliviar el dolor.

Los médicos también usan dosis de "rescate" o adicionales para ayudar a controlar el dolor irruptivo si se produce. El médico debe analizar la cantidad de medicamento usado para el dolor irruptivo en cada visita y ajustar la dosis habitual, de ser necesario. El dolor irruptivo es dolor que aumenta repentinamente, incluso si está siendo tratado.

Tipos de medicamentos para el dolor

Se encuentran disponibles muchos medicamentos diferentes para aliviar el dolor, que se denominan analgésicos. De acuerdo con el fármaco y la afección del paciente, los médicos los administran de distintas formas. Algunos se toman por vía oral, mientras que otros se inyectan en la vena o se suministran con parches transdérmicos.

Analgésicos no opioides. Estos pueden constituir opciones para dolor leve o moderado. En ocasiones los médicos los recetan junto con otros medicamentos para el dolor en caso de dolores graves. Estos incluyen:

- Fármacos antiinflamatorios no esteroides (Non-steroidal anti-inflammatories, NSAIDS), tales como el ibuprofeno (Advil, Motrin)
- Acetaminofén (por ejemplo, Tylenol)

Medicamentos habitualmente usados para otras afecciones. Algunos medicamentos empleados con mayor frecuencia para otras afecciones de salud pueden ayudar a aliviar el dolor, especialmente el dolor de los nervios. Algunos también son aprobados para determinados tipos de dolor. Estos incluyen:

- Algunos antidepresivos, como la duloxetina (Cymbalta)
- Medicamentos desarrollados originariamente para evitar convulsiones, como por ejemplo la gabapentina (Gralise, Neurontin) y la pregabalina (Lyrica), utilizados ampliamente para tratar el dolor neuropático o de nervios

Opioides, también denominados narcóticos.
A menudo se toman con medicamentos no opioides. Entre los opioides se incluyen los siguientes, muchos de los cuales tienen diferentes nombres de marcas:

- · Hidrocodona (Hysingla, Zohydro)
- · Fentanilo (Sublimaze)
- · Hidromorfona (Dilaudid)
- · Metadona (varias marcas comerciales)
- · Morfinas (varias marcas comerciales)
- · Oxicodona (varias marcas comerciales)
- · Oximorfona (Opana)

Cannabis médico (marihuana) o cannabinoides. Varios estados han aprobado el uso de cannabis y cannabinoides para el dolor crónico. Actualmente, no existe suficiente evidencia para que la American Society of Clinical Oncology recomiende el cannabis como opción inicial. Sin embargo, si es legal en su estado, puede constituir una opción junto con otros métodos para el dolor no aliviado.

Inquietudes comunes acerca de los medicamentos para el dolor

A algunas personas con cáncer les preocupa desarrollar una adicción al medicamento para el dolor. Esta preocupación es válida, pero es poco frecuente. El equipo de atención del cáncer está capacitado para supervisar de cerca a las personas que toman medicamentos para el dolor. El equipo también ayudará a finalizar su tratamiento del dolor cuando ya no lo necesite. Es posible hacerlo mediante una disminución lenta de su dosis de medicamentos para el dolor con el pasar del tiempo.

También es normal que los pacientes se preocupen por los efectos secundarios de los medicamentos. Si bien algunos medicamentos, especialmente aquellos para dolor moderado o grave, pueden generar efectos secundarios tales como estreñimiento, náuseas, somnolencia o confusión o alucinaciones, no todos los experimentan. Además, todos los efectos secundarios se pueden tratar de manera efectiva, y por lo tanto no es necesario que sufra por ellos. Hablar acerca de los efectos secundarios que pudiera estar experimentando con el equipo de atención médica por lo general hará posible continuar utilizando sus medicamentos para el dolor.

Si está preocupado por un efecto secundario específico, hable con su médico respecto de si se puede manejar o bien si existen otras opciones para manejar el dolor. Además, informe al médico si un efecto secundario no desaparece. Cambiar el momento, la dosis o el tipo de medicamento puede ayudar.

Cómo tomar correctamente los medicamentos para el dolor

Un médico, enfermero practicante o asistente médico receta un determinado medicamento para el dolor porque siente que tratará su dolor de una determinada manera. Seguir las instrucciones del medicamento ayudará a garantizar que obtenga el mayor beneficio del fármaco. Cuando los pacientes no toman el medicamento según las instrucciones, por lo

general experimentan más efectos secundarios y una menor calidad de vida. También se puede ver afectada la efectividad del medicamento.

Recuerde con cada nuevo medicamento recetado:

Crear una lista completa de todos los medicamentos que ya toma. Incluir todos los medicamentos de venta con receta, fármacos de venta libre y suplementos dietarios, como por ejemplo vitaminas y los suplementos a base de hierbas. Compartir y hablar acerca de la lista con el equipo de atención médica, incluso su farmacéutico, para asegurarse de que todos los medicamentos siguen siendo efectivos.

UNA NOTA ACERCA DE LOS OPIOIDES

Los médicos pueden tener en cuenta recetar opioides a algunas personas con cáncer cuando no hayan funcionado otras opciones de alivio del dolor. Para la mayoría de la gente es seguro tomar opioides, si se usan correctamente. Los antecedentes personales o familiares de una adicción—incluidas las adicciones a la nicotina, el alcohol, la marihuana, fármacos recetados o fármacos ilegales—son el indicador más fuerte de que alguien tiene riesgo de desarrollar una adicción a los opioides. Es muy importante ser abierto y honesto con los proveedores de atención médica al respecto.

Un signo de advertencia a tratar con los proveedores de atención médica es si desea tomar el medicamento solo porque modifica la manera en que se siente y no porque le ayuda con el dolor. Otro signo de advertencia que debe tratar con su médico es si siente que está perdiendo el control con el uso de los medicamentos. En otras palabras, si cree que desea seguir tomando el medicamento incluso si su dolor desapareció por completo, debe hablar con alguien del equipo de atención médica.

Asimismo, es posible que algunas personas deseen utilizar medicamentos opioides para el dolor, que son peligrosos y potencialmente mortales. Tome medidas para almacenar sus medicamentos recetados en un lugar seguro. Para saber cómo hacerlo, consulte la sección "Almacenamiento y desecho de medicamentos" en la página 19.

Seguir tomando el medicamento tal como se recetó, incluso si no nota una mejora de sus síntomas inmediatamente. Muchos medicamentos tardan varias semanas en empezar a funcionar. Sin embargo, si siente que el medicamento simplemente no funciona, no dude en hablar con su médico.

Seguir tomando el medicamento tal como se recetó, incluso si nota una mejor de sus síntomas inmediatamente. Consulte a su médico cuánto tiempo debería seguir tomándolo.

Comunicarse con su médico si se empieza a sentir peor mientras toma el medicamento. Comparta cualquier nuevo síntoma que note.

PREGUNTAS A HACER ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR

- ¿Para qué se utiliza este medicamento?
- ¿Qué cantidad debo tomar de este medicamento? ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Cuánto durará el alivio del dolor con una dosis del medicamento que sugiere?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomarlo antes de saber qué tan efectivo será este medicamento?
- ¿Debo tomar el medicamento en un determinado momento del día?
- ¿Es necesario tomar este medicamento junto con la comida? ¿O debo tomarlo con el estómago vacío?
- ¿Hay alguna comida, bebida u otro medicamento que pueda modificar la potencia o efectividad de este medicamento?
- ¿Puedo aplastar o cortar las pastillas para que sea más fácil tomarlas?
- ¿Cuánto tiempo tendría que tomar de este medicamento? ¿Hay algún motivo por el cual debería dejar de tomarlo?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios más frecuentes de este medicamento? ¿Cómo se los puede controlar?
- ¿Qué debo hacer si tengo un efecto secundario no esperado del medicamento?
- ¿Qué análisis de seguimiento se me harán para controlar la efectividad del medicamento?
- Si me preocupa cómo afrontar los costos del medicamento, ¿quién me puede ayudar?
- ¿A quién debo llamar si tengo preguntas o surgen problemas?

Hablar con su médico acerca de las inquietudes que tenga acerca del costo del medicamento que podría hacer que disminuya o saltee una dosis. Pregúntele por recursos locales y nacionales para obtener ayuda financiera.

Mantener la información acerca del medicamento que se incluye en su medicamento recetado. Este papel describe el fármaco, sus posibles efectos secundarios y las posibles interacciones medicamentosas. Antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento, revise esta información junto con un miembro del equipo de atención médica.

También debe considerar pedir todos sus medicamentos recetados en la misma farmacia. Al hacerlo, su farmacéutico puede llevar una lista completa de los medicamentos que toma y avisarle acerca de posibles interacciones medicamentosas. Las interacciones medicamentosas pueden ocurrir cuando un medicamento reacciona con otro medicamento o suplemento que tome. Esta interacción puede provocar efectos secundarios inesperados, algunos incluso muy graves, o disminuir o aumentar la potencia del medicamento.

Manejo de múltiples medicamentos recetados

Es posible que distintos profesionales de la atención médica le receten varios medicamentos durante su atención del cáncer. Llevar registro de qué medicamentos tomar y cuándo, incluidos los medicamentos para el dolor, puede parecer una tarea abrumadora. Pero hay medidas que puede tomar para seguir un cronograma de medicamentos efectivo. Los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Lea todo el rótulo del medicamento que figure en el envase para asegurarse de tomar la dosis correcta según el cronograma correcto.
- Tome las pastillas a la misma hora cada día, como por ejemplo a primera hora de la mañana o con el almuerzo.
- Utilice un gráfico, un calendario de pastillas o los recordatorios del calendario de su teléfono para fijar un cronograma y hacer un seguimiento de cuándo toma sus medicamentos.
- Utilice un estuche de pastillas semanal para saber si ha tomado los medicamentos de cada día.
- Pídales a amigos o familiares que se lo recuerden.
- Pregunte a su médico qué hacer si se olvida o saltea una dosis.
- Pida a su farmacéutico que use etiquetas fáciles de leer, con colores para hacer que sea más fácil identificar qué medicamentos tomar y cuándo.

El sitio web educativo para pacientes de la American Society of Clinical Oncology, Cancer.Net, también ofrece una aplicación para móviles gratuita que puede ayudar a los pacientes y cuidadores a mantener los medicamentos organizados y qué preguntas hacer. Puede obtener más información en la sección acerca de "Seguimiento del dolor con un dispositivo móvil" en la página 28.

Almacenamiento y desecho de medicamentos

Aunque los medicamentos para el dolor son muy efectivos para manejar y aliviar el dolor ocasionado por el cáncer, son muy peligrosos si otra persona o mascota los toma accidentalmente. Es importante almacenar con seguridad los medicamentos para el dolor, en particular los opioides.

Almacene los medicamentos para el dolor en un frasco con tapa a prueba de niños. También debe mantener todos los medicamentos opioides en un lugar donde una mascota, lugares distintos de la casa ni los deje a la vista. Por último, comparta detalles sobre sus medicamentos recetados únicamente con su cuidador u otras personas que necesiten conocerlos.

Una vez que su tratamiento del dolor haya finalizado, hable con su médico, enfermero o farmacéutico acerca de cómo desechar de manera segura los medicamentos para el dolor que hayan sobrado. La Administración de Alimentos y Medicamentos (U.S. Food and Drug Administration, FDA) recomienda eliminar algunos medicamentos opioides por el inodoro. Sin embargo, algunas comunidades tienen normas y restricciones que lo prohíben. Otra opción es llevar los fármacos no utilizados o vencidos a un centro de recolección de un programa de recepción de medicamentos recetados.

Si no puede llevar su medicamento a un centro de recolección o tirarlo por el inodoro, es posible que deba tirarlo a la basura. Para hacerlo en forma segura, siga estos pasos:

1. Saque todo el medicamento del envase y colóquelo en una bolsa de plástico hermética o tarro de café.
2. Mezcle el medicamento con una sustancia no deseada, como por ejemplo piedritas sanitarias para gatos o granos de café usados.
3. Selle el envase. Asegúrese de colocarlo en la basura y no el recipiente para reciclaje.

Si su médico le receta un parche cutáneo de fentanilo, asegúrese de que los parches usados se mantengan alejados de otras personas. Según la FDA, el fentanilo en grandes cantidades puede provocar problemas graves de respiración e incluso la muerte en bebés, niños, mascotas y adultos. Incluso después de haber utilizado un parche durante varios días, todavía queda fentanilo en el parche, y puede ser suficiente para provocar problemas graves. Después de usar un parche, dóblelo por la mitad para que las partes adhesivas se peguen entre sí y utilice uno de los métodos de desecho descriptos anteriormente.

Consulte a su médico qué debe hacer si una mascota o un familiar entraran en contacto accidentalmente con su medicamento. Algunos médicos le darán una receta para un medicamento denominado naloxona, que se puede utilizar para rescatar a alguien que ha sido expuesto accidentalmente a opioides.

RECURSOS PARA EL DESECHO DE MEDICAMENTOS

Desecho de fármacos, Administración para el Control de Drogas (Drug Enforcement Administration, DEA; en inglés)
www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback
800-882-9539

Urna de recolección de fármacos de la Asociación nacional de investigadores de fármacos (National Association of Drug Diversion Investigators Rx Drop Box; en inglés)
www.rxdrugdropbox.org
410-321-4600

Unidad de recolección de fármacos MedReturn (MedReturn Drug Collection Unit; en inglés)
www.medreturn.com
877-218-0990

Otras maneras de manejar el dolor

El medicamento o las intervenciones médicas pueden desempeñar un papel importante para aliviar el dolor relacionado con el cáncer. También existen varias opciones de apoyo y de autocuidado que puede explorar. Por ejemplo, a algunos pacientes les resulta útil la terapia física u ocupacional para reducir el dolor. O es posible que elijan utilizar terapias tales como la acupuntura, la meditación o ejercicios de respiración.

Estas terapias utilizan diferentes técnicas y métodos para ayudar a aliviar las molestias de muchos síntomas físicos. También pueden ayudar a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad para ayudarle a hacer frente al aspecto emocional del cáncer.

Es posible que descubra que el uso de más de un método de apoyo o autocuidado ayude a aliviar su dolor. Algunas personas también descubren que un plan de tratamiento del dolor que combina algunos de estos métodos con medicamentos funciona mejor y tal vez les permite utilizar menos medicamento para aliviar el dolor.

Métodos de autocuidado

Los métodos de autocuidado son métodos que puede aplicar por su cuenta. En algunos casos, es posible que descubra que aprender determinadas técnicas de un especialista y luego hacerlas en casa puede ayudarle a utilizarlas de manera más efectiva. Hable con su médico antes de probar métodos que no fueron recomendados por el equipo de atención médica.

Ejercicios de respiración/meditación. Los ejercicios de respiración suaves pueden mejorar la relajación, reducir la tensión y disminuir el dolor. Puede llevarlos a cabo sentado en una silla y relajando los brazos con suavidad a cada lado. Puede realizarlos mientras se encuentre recostado en una silla reclinable o en la cama. Intente respirar por la nariz

mientras cuenta hasta tres mentalmente y con lentitud. Luego, exhale por la boca, otra vez contando en silencio hasta tres. Continúe durante cinco minutos y gradualmente aumente hasta llegar a los 20 minutos. También puede probar ejercicios de meditación. Los ejercicios de meditación incluyen repetir suavemente una palabra que lo calme, o bien pueden suponer imaginar inhalar o exhalar calor, frescura o una sensación de relajación en las áreas de dolor.

Distracción. Algunas actividades pueden distraerlo del dolor, como, por ejemplo:

- Darse un baño caliente.
- Leer un libro.
- Mirar televisión o películas.
- Pintar o dibujar.
- Trabajar con agujas, como por ejemplo tejer o coser.
- Escuchar música.
- Caminar distancias cortas al aire libre.

Calor y frío. Pruebe aplicar compresas calientes o frías, almohadillas térmicas o bolsas de frío en áreas del cuerpo que presenten molestias, irritación o dolor para ayudar a disminuir la incomodidad. Analice este método con su médico y siga cualquier instrucción especial, particularmente durante la radioterapia o la quimioterapia o después de ella. Comience con aplicaciones breves de entre cinco y 10 minutos a temperaturas moderadas. No aplique calor ni frío directamente sobre la piel o sobre piel dañada, zonas que estén entumecidas ni zonas que hayan recibido radioterapia recientemente. Envuelva las bolsas de hielo y las compresas con una toalla para proteger la piel. Use almohadillas térmicas sobre la ropa, una sábana o una toalla. Experimente con temperaturas para encontrar un método que brinde alivio de manera cómoda.

Imágenes y visualizaciones. Muchas técnicas de imágenes resultan útiles para el dolor y las molestias relacionadas con el tratamiento. Por ejemplo, con la técnica del "guante mágico", usted imagina colocarse un guante antes de recibir una punción con una aguja. Posteriormente, visualiza que el guante le protege la mano y evita que sienta dolor. O bien puede beneficiarse de imaginar una escena apacible, revivir un recuerdo favorito o crear una imagen mental de una luz sanadora que se lleva el dolor. Un terapeuta capacitado puede enseñarle distintos ejercicios para que realice en su hogar.

Métodos de apoyo

Además de los métodos que puede hacer por su cuenta, hay métodos que requiere que trabaje con un especialista certificado o con licencia. Probablemente deba consultar con su médico acerca de:

Acupuntura. Esta forma ancestral de medicina china supone la inserción de agujas especiales en áreas específicas del cuerpo. Algunos trabajos de investigación han demostrado que puede aliviar el dolor relacionado con el cáncer. Asegúrese de consultar a un especialista con licencia que solo emplee agujas esterilizadas.

Biorretroalimentación. Esta técnica lo ayuda a controlar las funciones de su cuerpo, por ejemplo, la frecuencia cardíaca. Con este método, sensores indoloros colocados sobre la piel recopilan información sobre los procesos de su cuerpo. Un terapeuta capacitado en biorretroalimentación emplea esta información para ayudarlo a centrarse en efectuar cambios o ajustes pequeños en su cuerpo para obtener los resultados que desea. Estos cambios pueden incluir relajar músculos específicos para reducir el dolor.

Grupos de asesoramiento y apoyo psicológico. Hable con un asesor capacitado o bien asista a grupos de apoyo para el cáncer para obtener información sobre técnicas de manejo del dolor que hayan funcionado para otras personas. Analizar sus inquietudes y obtener apoyo también puede ayudar a aliviar parte de la tensión física y psicológica que a menudo agrava el dolor.

Masajes. Un fisioterapeuta calificado que cuente con experiencia al trabajar con personas con cáncer puede ofrecerle un suave masaje terapéutico. Esto puede ayudar a aliviar

la tensión, las molestias y el dolor. Un cuidador puede realizar técnicas de masajes simples en su hogar, las cuales incluyen un masaje delicado, suave y circular de los pies, las manos o la espalda. También puede masajearse usted mismo aplicando una presión pareja y ligera en las manos, los brazos, el cuello y la frente.

Apoyo nutricional. En ocasiones, el cáncer y los tratamientos contra el cáncer generan llagas en la boca o náuseas. Estos efectos secundarios dificultan mantener una nutrición adecuada. No recibir suficientes vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes de los alimentos puede generar dolor o molestias, o bien agravar estas sensaciones. Un nutricionista, que es un profesional de alimentos y nutrición, o su médico pueden recomendarle tomar determinados suplementos o cambiar su dieta para resolver esos efectos secundarios.

Terapia física u ocupacional. Un fisioterapeuta evaluará cualquier problema nervioso, muscular y del estado físico que haga que a una persona le resulte difícil desempeñarse correctamente de manera cotidiana. Puede enseñarle a aliviar el dolor mediante ejercicios o dispositivos simples, por ejemplo, férulas o correctores. Un terapeuta ocupacional ayuda a las personas a prevenir y a vivir con la enfermedad, lesión o discapacidad. Por ejemplo, este puede ayudar a alguien a evitar la linfedema después de una cirugía de cáncer con ganglios linfáticos afectados. El linfedema es una acumulación dolorosa de líquido que se produce cuando se quitan los ganglios linfáticos. Provoca hinchazón, por lo general en un brazo o una pierna. También es recomendable que consulte a un terapeuta especialista en linfedema certificado (certified lymphedema therapist, CLT). Un CLT es un profesional médico que se especializa en tratar el linfedema.

La medicina integradora es una combinación de tratamientos médicos del cáncer y terapias complementarias para ayudar a controlar los síntomas y los efectos secundarios del cáncer, tales como el dolor. Incluye tratamientos como la acupuntura, masajes, fisioterapia y más.

Comunicación con su equipo de atención médica

Una vez que su médico haga un diagnóstico de su dolor y usted haya iniciado el plan de manejo del dolor, mantener una comunicación abierta y honesta es una parte fundamental de su atención. De hecho, las investigaciones demuestran que las personas que tienen una buena relación con su médico tienden a estar más satisfechas con la atención que reciben.

Lo más importante que puede hacer para manejar su dolor es mantener a los miembros del equipo de atención médica informados acerca de cómo está funcionando el tratamiento. No dude en comunicar si un método no es efectivo. El médico puede ayudarle a saber por qué no está funcionando y buscar una opción que sea mejor para usted.

El tipo, la intensidad y la ubicación del dolor son diferentes para cada persona. Pero un trabajo en equipo consistente entre usted y su equipo de atención médica puede ayudarle a encontrar una solución efectiva.

.

LA HISTORIA DE BÁRBARA

Bárbara es madre de tres hijos, tiene 55 años de edad y es una ávida corredora. Luego de una radiografía de rutina y análisis adicionales, se le diagnosticó cáncer de pulmón. Les dijo a sus médicos y sus enfermeros que le preocupaban mucho los efectos secundarios de la quimioterapia. Era importante para Bárbara intentar mantener la rutina en la mayor medida posible, a pesar de su agresivo plan de tratamiento del cáncer. Cuando empezó a sentir dolor articular y muscular, Bárbara compartió sus síntomas con su médico. Su dolor comenzaba apenas se levantaba de la cama cada mañana y continuaba durante el día. Le preocupaba no poder terminar con la quimioterapia. También le preocupaba que el dolor fuera provocado por su cáncer y no un efecto secundario de su tratamiento. El médico de Bárbara le aseguró que su dolor estaba relacionado con el tratamiento y que había formas de manejar su malestar. "Mi médico calmó mis miedos y encontramos un medicamento que funcionó. No pude correr durante mi tratamiento, pero pude terminar mi quimioterapia. Además, pude seguir el ritmo de mi ocupada familia".

Como ayuda el seguimiento del dolor

Para que sea más fácil hablar con su médico acerca de cómo se siente, considere hacer un seguimiento del dolor y los resultados de los métodos de manejo del dolor que pruebe. Puede utilizar lo que se llama cuadro del dolor, registro del dolor o diario del dolor. Hacer un seguimiento del dolor, incluso algunos días, en ocasiones puede revelar patrones de dolor que se pueden utilizar para mejorar el control del dolor.

Información útil de la que se puede hacer un seguimiento:

- Fecha y hora en que experimentó el dolor y cuánto tiempo duró.
- Qué actividades realizaba cuando comenzó el dolor.
- En qué parte del cuerpo comenzó el dolor y si era específico de un área o se diseminó a otras partes del cuerpo.
- La intensidad del dolor.
- Qué sensaciones provocaba el dolor, tales como ardor, puntadas, penetrante o pulsátil.
- Los métodos de control del dolor que probó y qué eficacia tuvieron. Incluya los métodos que utilice que podrían no haber sido recetados o recomendados por el equipo de atención médica.
- Información sobre el dolor causado por otras afecciones médicas que pudiera tener, como diabetes o artritis.

Use el cuadro ejemplo de las páginas 34 y 35, haga su propio cuadro en papel o solicite a su médico un cuadro. Otra opción es buscar en Internet "cuadro de manejo del dolor" o "cuadro de seguimiento del dolor" y aparecerán varias opciones. Puede guardar el cuadro que prefiera en su computadora e imprimirlo.

SEGUIMIENTO DEL DOLOR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL

Cancer.Net Mobile, una aplicación gratuita para iOS (iPhone, iPad) y Android, cuenta con un seguidor de síntomas que le permite registrar el momento y la gravedad de los síntomas y los efectos secundarios, tales como el dolor. Una herramienta interactiva también le permite hacer un seguimiento de las preguntas para los proveedores de atención médica y registrar respuestas de voz. Además, hay un espacio para guardar información acerca de medicamentos recetados, con fotos de etiquetas y frascos (en dispositivos con cámara). Para saber más acerca de las funciones de Cancer.Net Mobile y descargarla, ingrese a www.cancer.net/app.

Recursos

Puede encontrar información adicional sobre el manejo del dolor y vínculos a organizaciones de apoyo y recursos para el paciente en Cancer.Net (www.cancer.net/es). Las siguientes organizaciones nacionales también proporcionan recursos relacionados con los temas tratados en este folleto. En la lista se incluye el enlace a la página web en español de las organizaciones que brindan información en español.

American Academy of Hospice and Palliative Medicine (Academia Estadounidense de Medicina Paliativa y para Enfermos Terminales)
www.palliativedoctors.org
847-375-4712

American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)
www.cancer.org/es
800-227-2345

CancerCare
www.cancercare.org/espanol
800-813-4673

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
888-793-9355

Los programas y los servicios cambian continuamente, por lo tanto, visite www.cancer.net/recursos para obtener la información más actualizada.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
202-454-3970

Center to Advance Palliative Care (Centro de Cuidados Paliativos Avanzados)
www.getpalliativecare.org

International Association for Hospice and Palliative Care (Asociación Internacional de Cuidados para Enfermos Terminales y Cuidados Paliativos, IAHPC)
www.hospicecare.com
866-374-2472

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)
www.cancer.gov/espanol
800-422-6237

National Hospice and Palliative Care Organization (Organización Nacional de Cuidados para Enfermos Terminales y Cuidados Paliativos)
www.caringinfo.org
800-658-8898

RECURSOS LOCALES

Glosario

Acupuntura: uso de agujas muy pequeñas y presión para estimular puntos del cuerpo.

Adicción: enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el consumo de fármacos que es difícil de controlar a pesar de conocer las consecuencias dañinas.

Analgésicos: medicamentos que alivian el dolor.

Analgésicos no opioides: analgésicos tales como fármacos no esteroides antiinflamatorios (ibuprofeno y otros) y acetaminofén recetado para dolor leve o moderado.

Analgésicos opioides: analgésicos utilizados para tratar dolor moderado a severo que funcionan al unirse a proteínas específicas llamadas receptores opioides. También denominados narcóticos.

Antidepresivos: medicamentos para tratar la depresión.

Biorretroalimentación: método en el que se colocan sensores indoloros sobre la piel que recopilan información sobre los procesos del cuerpo.

Calidad de vida: una sensación generalizada de bienestar y nivel de satisfacción con la vida.

Cannabis medicinal: marihuana aprobada para uso médico.

Cirugía: la extirpación del tejido canceroso del cuerpo mediante una operación.

Cuidados paliativos: cualquier tipo de tratamiento que se concentra en aliviar los síntomas de un paciente o reducir los efectos secundarios del tratamiento, a fin de mejorar la calidad de vida y brindar apoyo a los pacientes y sus familiares. También recibe el nombre de manejo de los síntomas y atención médica de apoyo.

Dolor irruptivo: dolor que aumenta repentinamente incluso si está siendo tratado.

Dosis: cantidad de medicamento que una persona debe tomar en un determinado momento.

Dosis de rescate: dosis adicionales de medicamento para el dolor utilizadas para controlar el dolor irruptivo.

Efecto secundario: resultado no deseado del tratamiento, como dolor, fatiga, náuseas, vómitos o caída del cabello.

Evaluación del dolor: una manera en la que el equipo de atención médica determina el nivel de dolor de una persona y ayuda a guiar las decisiones acerca de cómo tratarlo. Hay una cantidad de herramientas utilizadas para realizar una evaluación del dolor. La evaluación puede medir la frecuencia, gravedad, ubicación y causas del dolor, y más.

Farmacéutico: profesional de la atención de la salud que dispensa medicamentos.

Fármacos de venta libre: medicamentos que puede comprar sin una receta de un profesional de la atención de la salud.

Interacciones medicamentosas: efectos secundarios inesperados que ocurren cuando un medicamento reacciona con otro medicamento.

Linfedema: acumulación dolorosa de líquido que se produce cuando se quitan los ganglios linfáticos. El linfedema provoca hinchazón, por lo general en un brazo o una pierna.

Medicina integradora: una combinación de tratamientos médicos del cáncer y terapias complementarias para controlar los síntomas y efectos secundarios del paciente.

Meditación: una manera de aprender a enfocar la atención para calmar la mente y relajar el cuerpo.

Oncólogo: un médico que trata el cáncer.

Programa de recolección de medicamentos: un programa mediante el cual se recolectan medicamentos recetados no usados o vencidos.
Quimioterapia: uso de medicamentos para destruir las células cancerosas.

Radioterapia: uso de rayos X u otras partículas con alta potencia para eliminar las células cancerosas. También denominada terapia de radiación.

Registro de seguimiento del dolor: un cuadro o diario que una persona usa para hacer un seguimiento del dolor y los resultados de las técnicas de manejo del dolor.

Terapia hormonal: tratamiento que elimina o bloquea hormonas para destruir o hacer más lento el crecimiento de las células cancerosas. También se la denomina terapia de hormonas o endócrina.

Trasplante de médula ósea/células madre: un tipo de tratamiento del cáncer en el que un paciente recibe nuevas células madre.

Tumor: una masa que se forma cuando células sanas cambian y crecen sin control. Un tumor puede ser canceroso o benigno. Un tumor canceroso es maligno, lo cual significa que puede diseminarse a otras partes del cuerpo. Un tumor benigno significa que el tumor puede crecer, pero no se diseminará.

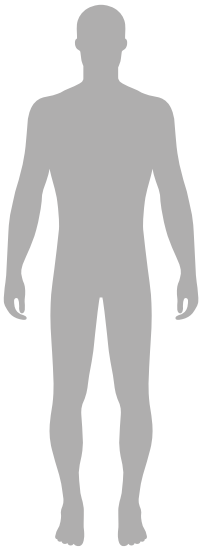
Muestra de herramienta de seguimiento del dolor

Fecha	Hora	Calificación del dolor	¿Cómo se siente el dolor? *(dolor, agudo, punzante, pulsátil, etc.)*
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

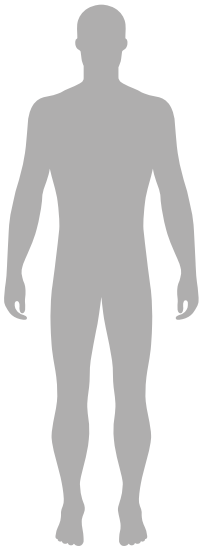
¿Qué estaba haciendo uando comenzó el dolor?	¿Qué hizo para aliviar el dolor?	¿Cuánto duró el dolor?

Colocar una **X** en las partes de su cuerpo en donde sintió dolor y el momento en que ocurrió.

Frente



Espalda



NOTAS

Busca otros recursos de información para pacientes?

GUÍAS ASCO *ANSWERS*

Las guías ASCO *Answers* cuentan con información extensa acerca del diagnóstico, el tratamiento, los efectos secundarios y efectos psicosociales de un determinado tipo de cáncer, así como información práctica para pacientes y familias.

HOJAS INFORMATIVAS ASCO *ANSWERS*

Las hojas informativas ASCO *Answers* proporcionan una introducción de una página (frente y reverso) a un determinado tipo de cáncer o a un tema relacionado con el cáncer. Cada una incluye una reseña, ilustración, términos útiles y preguntas para realizar al médico. Cancer.Net tiene más de 65 hojas informativas disponibles (incluso algunas en español), que tratan temas acerca de cánceres de adultos y niños, diagnóstico y tratamiento y efectos secundarios.

FOLLETOS ASCO *ANSWERS*

Los folletos ASCO *Answers* proporcionan guías detalladas, prácticas acerca de temas específicos relacionados con la atención del cáncer.

Para pacientes y cuidadores: si le interesa obtener otros materiales de educación, ingrese a www.cancer.net/ascoanswers para encontrar todos nuestros materiales disponibles en formato electrónico.

Para profesionales oncológicos: hay cantidades abundantes disponibles a la venta. También hay versiones en paquete disponibles a la venta. Los paquetes incluyen guías para profesionales oncológicos y guías para pacientes. Los paquetes disponibles abarcan sobrevivencia, manejo del peso y cómo dejar de fumar. Visite www.cancer.net/estore o llame al 1-888-273-3508 para hacer su pedido. Para solicitar materiales de promoción gratuitos para su consultorio, envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

Cancer.Net
Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

QUEREMOS SABER SU OPINIÓN

Si este material le pareció útil o si tiene comentarios o sugerencias acerca de cómo podríamos mejorarlo, puede comunicarse con nosotros a la dirección contactus@cancer.net.

American Society of Clinical Oncology
2318 Mill Road, Suite 800 | Alexandria, VA 22314
Teléfono: 571-483-1300 | Fax: 571-366-9530
www.asco.org | www.cancer.net/es

Para obtener más información sobre los recursos de información para pacientes de la American Society of Clinical Oncology, llame sin cargo al 888-651-3038 o envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

© 2017 American Society of Clinical Oncology.
Para obtener información sobre permisos,
escriba a permissions@asco.org.