

Te podemos  
decir cómo  
pasarlo  
juntos  
cuando te  
sientes solo.



Chelo

Diagnosticada de cáncer  
colorrectal en 2018.



## Me han diagnosticado cáncer colorrectal. ¿Qué debo hacer ahora?

- Se le ha diagnosticado cáncer colorrectal (CCR). Esta es probablemente la noticia más difícil con la que ha tenido que lidiar. Es posible que se sienta confundido y asustado y que tenga muchas preguntas.
- Es posible que escuche o lea cuáles son sus posibilidades de supervivencia. No se desanime por esos datos. Recuerde que se basan en estadísticas: no hay dos pacientes iguales y lo que se aplica a una persona puede no ajustarse a otra.
- Es importante estar bien informado sobre su enfermedad y su tratamiento.

- No está solo en el tratamiento de su enfermedad. Su equipo de atención médica en el hospital, su médico de cabecera, su cuidador, su familia y sus amigos le apoyarán.
- Se le facilitarán los datos de una persona o un equipo con el que podrá ponerse en contacto para cualquier pregunta o preocupación que pueda tener entre las consultas. Si no, solicite este número/contacto a su médico.
- Escriba todas sus preguntas, y si le preocupa algo, póngase en contacto con la persona de apoyo designada en su centro de salud.
- Considere la posibilidad de ponerse en contacto con una organización de pacientes y vea qué información y servicios pueden ofrecerle.
- En Internet, encontrará mucha información. Asegúrese de que la misma provenga de una fuente fiable y esté basada en investigaciones médicas.
- El hospital y las organizaciones locales de pacientes pueden ayudarle con información fiable sobre la enfermedad y las opciones de tratamiento, ya sea en forma de materiales impresos o en línea.



## ¿Cuándo y cómo les comunico a mis seres queridos que tengo cáncer y que necesito recibir tratamiento?

ES IMPORTANTE SABER

- Decirles a sus seres queridos que tiene cáncer es un momento difícil y conmovedor. Cuanto antes comparta la noticia con una persona de confianza, más fácil le resultará hablar de su enfermedad a los demás.
- Durante o después del tratamiento, es posible que necesite apoyo adicional.

- Hablar de su enfermedad puede ser difícil, pero trate de mantenerse abierto y de crear una relación de confianza con su familia y amigos.
- Es importante sentirse apoyado. Su pareja, un pariente y/o un amigo cercano pueden ayudarlo en casa o acompañarlo a sus consultas. Una persona de confianza también pueden ayudarlo a comunicarse con su médico o enfermera.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?

ES IMPORTANTE SABER

- El equipo de salud le informará sobre las opciones de tratamiento, le explicará los beneficios, los efectos secundarios, las consecuencias y por qué le recomiendan un tratamiento determinado.
- Es importante que comprenda todo esto, y que el equipo de salud también escuche sus expectativas, deseos y responda a todas sus preguntas con claridad.
- Usted debe tener una relación de confianza con el equipo médico y siempre tendrá derecho a una segunda opinión.

- Recuerde que siempre puede hacer preguntas sobre cualquier tema que no entienda o que no esté claro.
- También es importante que comprenda su papel en el plan de tratamiento: una buena nutrición, la actividad física, el cumplimiento de los medicamentos y la notificación de efectos secundarios son factores clave para aumentar la eficacia del tratamiento y la velocidad de su recuperación. De hecho, usted también tiene un papel activo que desempeñar.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Cuánto cambiará mi cuerpo?

ES IMPORTANTE SABER

- Como resultado de su enfermedad y tratamiento, puede experimentar cambios en su cuerpo, tanto a corto como a largo plazo. Algunos pacientes pueden necesitar un estoma (temporal o permanente) después de la cirugía. El tratamiento puede provocar la pérdida de peso, la caída del cabello, fatiga, náuseas y afectar a su fertilidad. También puede experimentar incontinencia y disfunción sexual.

- Comunique a su equipo de atención médica todos sus síntomas y cualquier cambio físico o emocional que le preocupe. Pueden remitirle a otros especialistas, como un fisioterapeuta o un psico-oncólogo, que pueden ayudarlo a lidiar con algunos de los cambios físicos y emocionales a los que se enfrenta.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## Mi bienestar físico y emocional

ES IMPORTANTE SABER

- Su enfermedad y su tratamiento pueden afectar su estado emocional. Eso es normal, pero también es importante buscar ayuda cuando la ansiedad o los sentimientos de depresión persisten.
- La actividad física y el ejercicio tienen un impacto positivo en su recuperación y en su respuesta al tratamiento.

- Hable con su equipo médico y pida el apoyo de un psico-oncólogo. También puede ayudarlo a hablar con otros pacientes de una organización de pacientes.
- Incorpore una rutina de ejercicios en su vida diaria. Sea gradualmente activo; por ejemplo, puede comenzar a dar pequeñas caminatas al principio, que puede ir aumentando con el tiempo; planifique sus actividades, por ejemplo, sea activo por la mañana y descanse por la tarde. Recuerde siempre consultar con su equipo de atención médica.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Qué puedo comer?

ES IMPORTANTE SABER

- La buena alimentación es crucial durante el tratamiento. La eficacia del mismo y su recuperación dependen de ello.
- Durante y después del tratamiento se deben evitar ciertos alimentos.
- Vigile su peso. Antes de que baje más de un 5% de masa corporal, consulte a un nutricionista o dietista de oncología que pueda ofrecerle una dieta especial.
- Pida a su equipo de salud consejos sobre lo que debe comer y lo que debe evitar.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Todavía puedo ir a trabajar?

ES IMPORTANTE SABER

- Si está activo en su trabajo, necesitará tomarse un tiempo libre para la cirugía, después de la misma y durante la quimioterapia. Esto puede ser durante todo el período, o en momentos en que se sienta débil.
- Si tiene un seguro médico, puede cubrir la pérdida de ingresos relacionada con la enfermedad.
- Si está trabajando, el informar a su jefe, responsable o al departamento de recursos humanos desde el principio puede ayudarle con cuestiones prácticas, por ejemplo, cogerse días libres para su tratamiento, volver al trabajo, etc.
- También es importante que hable sobre su reincorporación al trabajo después de su enfermedad.
- En España todos los trabajadores están cubiertos por el régimen de la Seguridad Social. En algunos casos los trabajadores también disponen de un Seguro Privado.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Qué hay de mi vida diaria?

ES IMPORTANTE SABER

- Es importante fomentar la interacción social. En los momentos en que se sienta bien, salga a pasear con sus amigos o invítelos.
- Debido a que la quimioterapia reduce su sistema inmunológico, debe evitar las reuniones masivas en áreas cerradas para prevenir infecciones. Esto es aún más importante durante los períodos de epidemia (gripe, corona, ...)
- Hable de sus planes de viaje con el equipo médico. Es importante evitar complicaciones cuando no esté cerca de un centro de salud.

- No todos necesitan saber por lo que está atravesando, pero no deje que la vergüenza se interponga en su camino. Manténgase activo y sociable siempre que pueda. Esto tendrá un impacto positivo en su vida y en su salud mental.
- Antes de viajar, asegúrese de contratar un seguro de viaje que cubra a los pacientes con cáncer.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Dónde puedo conseguir ayuda?

ES IMPORTANTE SABER

- Puede que desee comentar lo que está pasando con otras personas que tienen experiencia con la enfermedad.
- Una organización de pacientes puede ponerle en contacto con otros pacientes que pueden compartir consejos prácticos o brindarle apoyo emocional.
- También cuentan con personal y voluntarios capacitados que pueden proporcionarle información imparcial, actualizada y fácil de entender sobre los diferentes aspectos de su enfermedad.

- Considere la posibilidad de localizar la organización de pacientes más cercana. Ellos pueden apoyarle en las distintas etapas del tratamiento o en varios aspectos de su enfermedad.
- También pueden proporcionarle apoyo a sus cuidadores y seres queridos.
- Adicionalmente, una organización de pacientes también puede remitirle a expertos para que le ayuden a tratar cuestiones relacionadas con su bienestar físico y mental, profesional, financiero, social o de otro tipo.

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR



## ¿Cuáles son mis derechos como paciente de cáncer colorrectal?

ES IMPORTANTE SABER

- Todos los pacientes de cáncer tienen derechos básicos, y no deben ser discriminados en ningún aspecto de su vida!

- El Código Europeo de Prácticas Contra el Cáncer ha identificado claramente 10 prioridades:

1. Igualdad de acceso
2. Información
3. Calidad, pericia y resultados
4. Atención multidisciplinaria especializada
5. Toma de decisiones compartida
6. Investigación e innovación
7. Calidad de vida
8. Apoyo y cuidados paliativos integrados
9. Supervivencia y rehabilitación
10. Reintegración

[www.europecancercancer.org](http://www.europecancercancer.org)

QUÉ HACER Y A QUIÉN CONTACTAR

**¿Ha sido diagnosticado y vive con cáncer colorrectal? Nuestra organización está aquí para ofrecerle apoyo especializado.**

Hable con nosotros,  
hemos pasado por ello



**EuropaColon  
España**

[www.europacolon.es](http://www.europacolon.es)

[secretaria@europacolon.es](mailto:secretaria@europacolon.es)

El contenido de esta guía es responsabilidad de EuropaColon. Se trata de una publicación de carácter orientativa e informativa.

Ante cualquier duda siga las recomendaciones de su médico especialista.

Esta guía cuenta con el patrocinio de:

**AMGEN**

