EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la cirugía de tumor de columna vertebral para pacientes de MSK Kids

Esta guía le ayudará a prepararse para la cirugía de tumor de columna vertebral que le harán en MSK Kids. También le ayudará a saber qué esperar mientras se recupera.

Use esta guía como fuente de información en los días previos a su cirugía. Tráigala con usted el día de su cirugía. Usted y su equipo de atención la usarán a medida que aprenda más sobre su recuperación.

En este recurso, las palabras “usted” y “su” se refieren a usted o a su niño.

Información sobre la cirugía

Información sobre la columna vertebral y la médula espinal

La columna está formada por huesos llamados vértebras. Las vértebras se agrupan en secciones llamadas columna cervical (cuello), dorsal (espalda alta a media) y lumbar (espalda baja). Las vértebras cubren la médula espinal.

La médula espinal tiene nervios filiformes, en forma de hilo, que se ramifican hacia todo el cuerpo. Su función es enviar mensajes desde y hacia su cerebro. Estos mensajes le ayudan a hacer lo siguiente:

- Mover los brazos y las piernas.
- Mantener el equilibrio.
- Sentir dolor y presión.

- Notar la diferencia entre el calor y el frío.
- Mantener el funcionamiento de la vejiga y el intestino.

Un tumor de médula espinal podría afectar su habilidad para realizar alguna de estas actividades.

Extirpación de un tumor de columna vertebral

La laminectomía es una cirugía para extirpar la lámina (parte posterior) de la vértebra y el tumor de la médula espinal. Esto aliviará la presión que se pueda estar ejerciendo sobre la médula espinal. También puede ayudar a aliviar distintos síntomas causados por el tumor, como el dolor, el entumecimiento, el hormigueo o la debilidad.

El cirujano enviará el tejido del tumor al Departamento de Patología (Pathology Department). Los médicos lo analizarán para averiguar qué tipo de tumor tiene. Sus opciones de tratamiento dependerán del tipo de tumor que tenga. También dependerán de si quedan células tumorales en su médula espinal después de la cirugía.

La laminectomía puede realizarse en diferentes zonas de la columna: cervical, dorsal o lumbar (véase la figura 1).

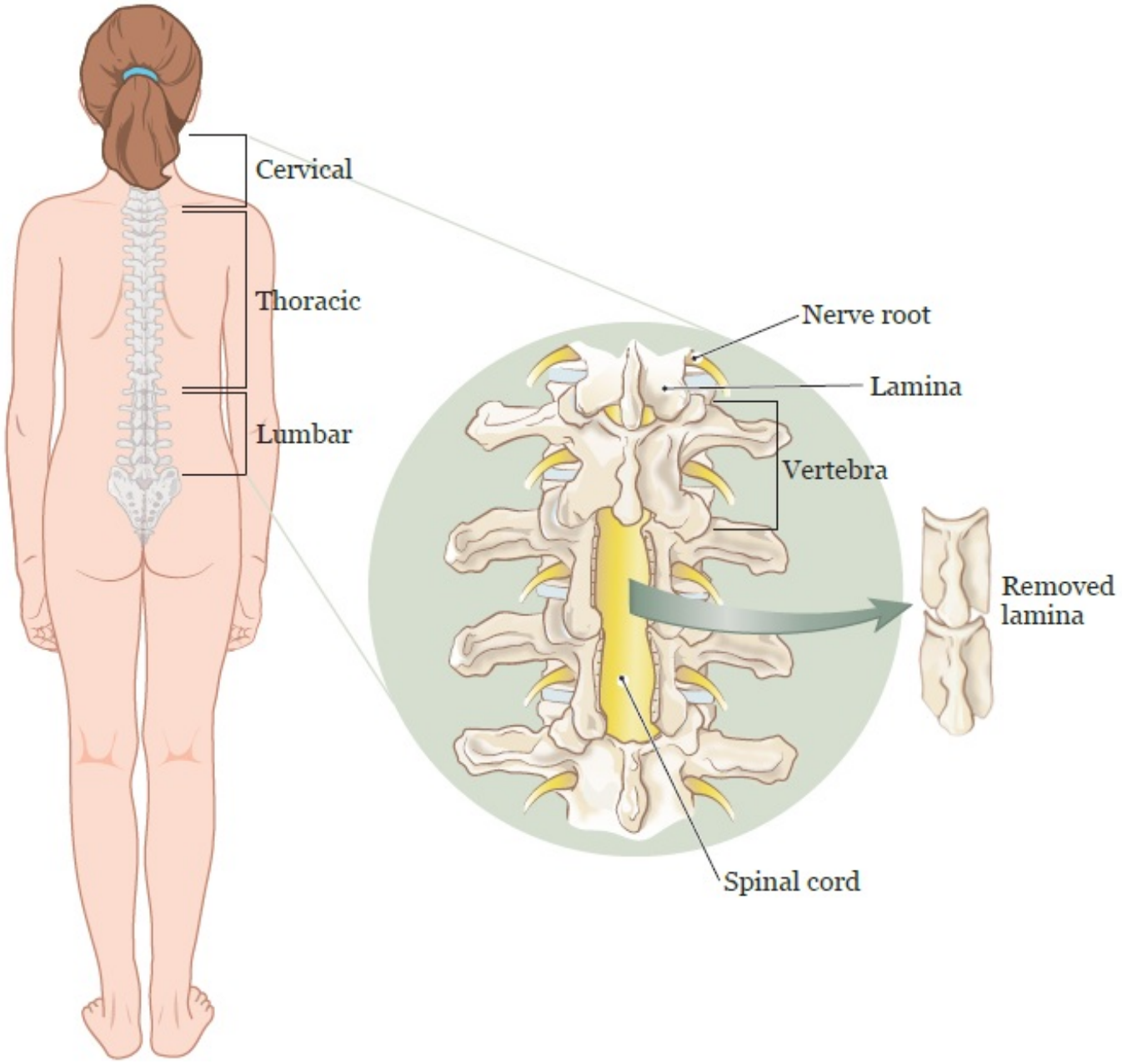


Figura 1. Columna vertebral con lámina extirpada

Qué esperar durante su cirugía

Durante la laminectomía usted estará dormido. Estará acostado boca abajo en la mesa de operaciones El cirujano le hará una incisión (corte quirúrgico) en la espalda alta, media o baja. Luego, apartará el tejido blando y los músculos para ver la lámina.

El cirujano extraerá la lámina y otras partes del hueso que rodea la médula espinal para llegar al tumor. Luego, le extirpará una parte o todo el tumor, y lo enviará al Departamento de Patología (Pathology Department).

Una vez extirpado el tumor, el cirujano volverá a poner los músculos y el tejido blando en su lugar. Luego cerrará la incisión con suturas (puntos).

En la mayoría de los casos, excepto en niños muy pequeños, su cirujano no reemplazará la lámina. Esto probablemente no afectará la estabilidad de la columna vertebral ni su funcionamiento.

Si usted se somete a una laminectomía en más de una vértebra, quizás sea necesario realizar una fusión vertebral para ayudar a estabilizar la columna. Una fusión vertebral sucede cuando su cirujano conecta 2 o más vértebras con varillas y tornillos. Esto se realiza para que no haya movimiento entre ellas.

El cirujano hablará con usted sobre el plan para su cirugía.

Preparación para su cirugía

Esta sección le ayudará a prepararse para su cirugía. Léala cuando se le programe la cirugía. Consúltela a medida que se acerque su cirugía. Contiene información importante sobre lo que debe hacer para prepararse.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

Preparación para la cirugía

Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos para prepararse para la cirugía. Para ayudarnos a mantener su seguridad indíquenos si usted:

- Toma medicamentos que se obtienen con receta, incluidos parches y cremas. Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener con una receta de su proveedor de cuidados de la salud.
- Usa medicamentos sin receta, incluidos parches y cremas. Un medicamento sin receta es aquel que puede obtener sin una receta.
- Toma suplementos alimenticios, como hierbas, vitaminas, minerales o remedios naturales o caseros.
- Tiene alguna alergia.

- Usted o un miembro de su familia ha tenido problemas con la anestesia en el pasado. La anestesia es un medicamento que hace que se duerma durante una cirugía o procedimiento.
- Usted tiene un estimulador del nervio vago (VNS).
- Usted tiene una derivación ventriculoperitoneal (VP) programable.

Es posible que deba dejar de tomar algunos de sus medicamentos y suplementos antes de su cirugía. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de sufrir complicaciones (problemas) durante la cirugía. Siga las instrucciones de su equipo de atención.

MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) es el portal para pacientes de MSK. Puede usarla para intercambiar mensajes con su equipo de atención médica, ver los resultados de sus exámenes, ver las fechas y horarios de sus citas y mucho más. También puede invitar a su cuidador a que cree su propia cuenta, para que pueda ver información sobre su atención.

Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, puede registrarse en mskmychart.mskcc.org. También puede pedir a un miembro de su equipo de atención que le envíe una invitación.

Si necesita ayuda con su cuenta, llame al servicio de ayuda de MSK MyChart al 646-227-2593. El servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. (hora del este).

Ayude al cuerpo a prepararse para la cirugía

Puede recuperarse más rápido y más fácilmente si ayuda a que su cuerpo esté en su mejor forma para su cirugía Esta sección contiene ejemplos de cosas que puede hacer para preparar su cuerpo para la cirugía. Su equipo de atención le ayudará a decidir qué actividades son las mejores para usted.

Practique respirar y toser

Antes de su cirugía, practique el respiro profundo y toser. lo cual puede hacer

al:

- Caminar o jugar.
- Soplar burbujas o soplar un pañuelo en el aire.
- Usar su espirómetro de incentivo, si su equipo de atención le dio uno.

Muévase y manténgase activo

Trate de hacer actividad física a diario. Algunos ejemplos son caminar, nadar o andar en bicicleta. MSK también ofrece clases virtuales gratuitas para todas las edades que pueden ayudarle a mantenerse activo. Pídale más información a su proveedor de cuidados de la salud.

Practique la meditación y la atención plena

La respiración consciente, la meditación, el yoga, la práctica del movimiento, el masaje y las técnicas de acupresión pueden ayudarle mientras se prepara para la cirugía.

Nuestros videos del Servicio de Bienestar y Medicina Integral pueden ayudarle a encontrar las actividades adecuadas para agregar a su rutina antes de la cirugía. Visite www.msk.org/integrative-medicine-multimedia para encontrar los videos. También puede visitar www.msk.org/meditation para ver videos de meditaciones guiadas creados por nuestros especialistas expertos en mente y cuerpo.

Lleve una dieta sana

Puede hablar con un nutricionista dietista clínico de MSK Kids para saber cómo prepararse para la cirugía. Puede aprender cómo asegurarse de que su nutrición sea la mejor posible.

Si recibe otros tratamientos contra el cáncer antes de su cirugía, estos pueden causar cambios en el gusto, pérdida del apetito y problemas para digerir los alimentos. Esto puede dificultar la tarea de comer lo suficiente, lo que puede provocar una pérdida de peso. Su nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios de MSK Kids puede elaborar con usted un plan que le ayude con los desafíos alimentarios.

También es útil seguir estas pautas generales:

- Haga comidas pequeñas y frecuentes. Por ejemplo, coma la mitad de una comida cada 2 a 3 horas. Trate de hacer de 6 a 8 comidas pequeñas al día en vez de 3 grandes.
- Haga y siga un horario de comidas. No espere a comer hasta que tenga hambre. Ponga el horario en un lugar para que todos lo vean.
- Mantenga sus alimentos favoritos en su hogar, donde pueda acceder a ellos fácilmente.
- Compre alimentos de una sola porción que pueda comer fácilmente, como batidos de yogur bebibles o palitos de queso.
- Cocine sus alimentos en tandas para que le queden sobras.
    - Guarde 1 porción adicional en el refrigerador para el día siguiente, pero no por más tiempo.
    - Congele las demás porciones. En cuanto esté listo para consumir una porción, descongélela en el refrigerador o el microondas, no la deje sobre la encimera de la cocina. Luego, vuelva a calentarlo hasta que esté humeante.
- Incluya en su dieta alimentos de diversos grupos y tipos, a menos que su médico o su nutricionista dietista clínico le indiquen que no lo haga.
- A veces, beber es más fácil que comer. Intente obtener más calorías de los líquidos que de los alimentos sólidos. Por ejemplo, consuma batidos o suplementos nutricionales como PediaSure® o Carnation Breakfast Essentials®.
- Haga que su experiencia a la hora de comer sea placentera, sin estrés. Trate de compartir comidas con la familia o meriendas grupales con la familia.
- Considere la nutrición igual de importante que los medicamentos.

Recuerde elegir alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. Hable con su nutricionista dietista clínico de MSK Kids sobre los alimentos que funcionan mejor según lo que le gusta o sus patrones de alimentación.

Complete un formulario Health Care Proxy

Si todavía no ha completado un formulario Health Care Proxy, le recomendamos que lo haga ahora. Si ya completó uno o si tiene otras directivas anticipadas, tráigalos en su próxima cita.

Un formulario Health Care Proxy es un documento legal. En él, se especifica a la persona que hablará en su representación, si es que usted no está en condiciones para comunicarse. Esta persona recibe el nombre de agente de atención médica.

- Para obtener información sobre el formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, lea *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Para obtener información sobre cómo ser un agente de atención médica, lea *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Hable con un integrante de su equipo de atención si tiene preguntas sobre cómo completar un formulario Health Care Proxy.

Dentro de los 30 días previos a su cirugía de columna vertebral

Pruebas prequirúrgicas (PST)

Tendrá una consulta prequirúrgica antes de su cirugía. Su cita puede ser en persona o una video consulta. Recibirá un recordatorio del consultorio de su cirujano con la fecha, la hora y el lugar de la cita. Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

El día de la cita, puede comer y tomar sus medicinas habituales.

Es útil llevar lo siguiente a su cita:

- Una lista de todas las medicinas que toma, incluso las que adquiere con y sin receta, así como de los parches y cremas que usa.
- Los resultados de las pruebas médicas que se haya realizado fuera de MSK el último año, si los tiene. Algunos ejemplos son pruebas de esfuerzo cardíaco, ecocardiogramas o estudios Doppler de la carótida.
- Los nombres y números de teléfono de sus proveedores de cuidados de la salud.

Se reunirá con un proveedor de práctica avanzada (APP) durante su consulta prequirúrgica. Este trabaja de cerca en colaboración con el personal de anestesiología de MSK. Estos son médicos con formación especializada en el uso de la anestesia durante una cirugía o procedimiento.

Su proveedor de práctica avanzada revisará sus antecedentes médicos y quirúrgicos. Es posible que le hagan pruebas para planificar su atención, como:

- Un electrocardiograma (ECG) para controlar el ritmo de su corazón.
- Una radiografía de tórax.
- Análisis de sangre.

El proveedor de práctica avanzada podría recomendarle que consulte a otros proveedores de cuidados de la salud. Además:

- Hablará con usted sobre qué medicinas debe tomar la mañana de su cirugía.
- Le dará instrucciones sobre comer y beber antes de su cirugía.

Puede encontrar las instrucciones para las horas previas al procedimiento (como información sobre las medicinas y qué comer y beber) en su cuenta de MSK MyChart:

1. Inicie sesión en su cuenta de MSK MyChart. En la página de inicio, seleccione “Visitas.”
2. Vaya a la sección “Pasadas” o “Visitas pasadas” y encuentre su consulta prequirúrgica. Seleccione “Ver resumen de visita.”

3. Lea la sección “Instrucciones previas al procedimiento” en su resumen de visita.

Es muy importante que siga estas instrucciones para las horas previas al procedimiento. Si no las sigue, es posible que su cirugía se retrase o se cancele.

Reúnase con otros profesionales de atención médica, si es necesario

MSK cuenta con muchos profesionales de la atención médica diferentes que pueden ayudarle antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer.

- **Los trabajadores sociales** pueden ayudarle a sobrellevar los efectos emocionales, sociales y físicos de un diagnóstico de cáncer. Nuestros trabajadores sociales brindan asesoramiento y asistencia práctica. Ayudan a las familias a afrontar la enfermedad de sus hijos, a mejorar la comunicación con la familia y los amigos, comparten información sobre los recursos comunitarios y ayudan a adaptarse al tratamiento médico.
- **Los especialistas en vida infantil** son profesionales capacitados que son expertos en el crecimiento y el desarrollo humano. Si está preocupado o estresado por su procedimiento, ellos pueden ayudarle a planificar formas de sentirse más cómodo y relajado. Los especialistas en vida infantil de MSK tienen una variedad de antecedentes e intereses, que incluyen educación, psicología, bellas artes y terapia artística. Juntos, nuestras habilidades y certificaciones ofrecen una gama completa de servicios de vida infantil que educan y empoderan a los pacientes y sus familias durante una enfermedad.
- **Los consejeros** y **los terapeutas** pueden reunirse con usted y su familia para brindarles asesoramiento sobre los problemas emocionales relacionados con cómo sobrellevar el cáncer. El Centro de Orientación de MSK también cuenta con grupos de apoyo que se reúnen con regularidad.

Su proveedor de cuidados de la salud puede ofrecerle una derivación a estos servicios. También puede solicitar una derivación si está interesado.

Hable con su trabajador social sobre alojamiento, si es

necesario

La Ronald McDonald House brinda alojamiento temporario para pacientes pediátricos de cáncer y sus familias que viven fuera de la ciudad.

MSK también tiene acuerdos con varios hoteles locales e instalaciones para alojamiento que pueden darle una tarifa reducida especial. Su trabajador social puede hablar con usted sobre las opciones y ayudarle a hacer reservas. También puede llamar al 212-639-8315 para hablar con el coordinador de Servicios para Pacientes Pediátricos.

Díganos si está enfermo

Si se enferma antes de su cirugía, llame al proveedor de cuidados de la salud que le programó la cirugía. Esto incluye fiebre, resfriado, dolor de garganta o gripe.

7 días después de su cirugía de tumor de columna vertebral

Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud cuando tome aspirin

La aspirin puede causar hemorragia. Si toma aspirin o un medicamento que contiene aspirin, es posible que deba cambiar su dosis o dejar de tomarlo 7 días antes de su cirugía. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud. **No deje de tomar aspirin a menos que su proveedor se lo indique.**

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Deje de tomar vitamina E, multivitamínicos, remedios herbales y otros suplementos alimenticios

La vitamina E, los multivitamínicos, los remedios herbales y otros suplementos alimenticios pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 7 días antes de su

cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

Hágase escaneos de imagenología, si es necesario

Deberá realizarse escaneos de imagenología para ayudar a sus proveedores de cuidados de la salud a planificar su cirugía. Si se los hace en otro lugar que no sea MSK, su proveedor de cuidados de la salud puede pedirle que lleve el disco con copias de los escaneos a una de sus citas.

2 días después de su cirugía de tumor de columna vertebral

Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID)

Los NSAID, como el ibuprofen (Advil® y Motrin®) y el naproxen (Aleve®), pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 2 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

1 día después de su cirugía de tumor de columna vertebral

Anote la hora de su cirugía

Un coordinador de cirugía pediátrica le llamará después de las 2:00 p.m. el día antes de su cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, entonces le llamará el viernes anterior. Si no le han llamado antes de las 4:00 p.m., llame al

212-639-7056.

El coordinador de cirugía le dirá a qué hora debe llegar al hospital para la cirugía. También le recordará a dónde ir.

Esto se hará en uno de los lugares a continuación:

- Centro Prequirúrgico (PSC) de Memorial Hospital
  1275 York Ave. (entre la calle East 67th y la calle East 68th)
  Nueva York, NY 10065
  Tome el ascensor B y diríjase al 6° piso.
- Centro de Atención Pediátrica Ambulatoria (PACC) en Memorial Hospital
  1275 York Ave. (entre la calle East 67th y la calle East 68th)
  Nueva York, NY 10065
  Tome el ascensor B al 9.o piso.

Duchas

A menos que su equipo de atención le dé otras instrucciones, puede ducharse y lavarse el cabello la noche anterior a la cirugía. **No use productos en el cabello como laca o gel.**

Instrucciones sobre comer y beber antes de su cirugía



No coma ni beba nada después de cierta hora de la noche anterior a su cirugía. La hora exacta se basa en la edad y en cualquier otro problema médico que tenga.

Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre lo que puede y no puede comer antes de la cirugía.

Si no sigue las instrucciones que recibe de su equipo de atención, su cirugía podría cancelarse.

La mañana de su cirugía de tumor de columna vertebral

No coma ni beba nada la mañana de su cirugía. Esto incluye agua, caramelos duros y chicle. **Si no sigue las instrucciones que recibe, su cirugía podría cancelarse.**

Tome sus medicamentos según le indicó el médico

Un integrante de su equipo de atención médica le dirá qué medicamentos tomar la mañana de su cirugía. Tome solo esos medicamentos con un trago de agua. Según lo que tome habitualmente, pueden ser todos, algunos o ninguno de sus medicamentos matutinos habituales.

Comenzando 2 horas antes de su cirugía, no tome medicamentos.

Algunos aspectos para tener en cuenta

- Póngase ropa cómoda que le quede holgada.
- Si usa lentes de contacto, quíteselos y mejor póngase anteojos. Usar lentes de contacto durante la cirugía podría dañarle los ojos.
- No lleve ningún objeto de metal. Quítese todas las joyas, incluso las que tenga en perforaciones que se haya hecho en el cuerpo. Las herramientas utilizadas durante su cirugía pueden causar quemaduras si tocan metal.
- No use loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia.
- No se ponga productos en el cabello como laca o gel.
- Deje en casa los objetos de valor.

Qué debe traer

- Pijamas con una camisa holgada o de botones que pase por la cabeza con facilidad.
- 1 artículo que le haga sentir bien, como una manta o un osito de peluche.
- 1 o 2 dispositivos electrónicos portátiles, como un teléfono inteligente o una tableta, y su cargador.
- Todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos con y sin receta, los suplementos, los parches y las cremas.

- Su formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, si las ha completado.
- Un estuche para sus objetos personales, si los tiene. Algunos ejemplos de artículos personales son anteojos, aparatos para sordera, dentaduras postizas, prótesis, pelucas y artículos religiosos.
- Esta guía. La usará cuando le enseñen cómo cuidarse después de la cirugía.

Cuando llegue al hospital

Cuando llegue al hospital, tome el ascensor B hasta el 6.o piso (donde está el PSC) o el 9.o piso (para llegar al PACC). Anúnciese en la recepción de la sala de espera.

Muchos integrantes del personal le pedirán que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento. Esto se hace por su seguridad. Es posible que personas con el mismo nombre o con un nombre similar se sometan a cirugía el mismo día.

Cuando sea el momento de cambiarse para la cirugía, le darán un camisón, una bata de hospital y calcetines antideslizantes para que se ponga.

Para cuidadores, familiares y amigos



Lea *Información para familiares y amigos para el día de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery) para saber qué esperar el día de la cirugía de su ser querido.

Reúnase con un enfermero

Se reunirá con un enfermero antes de la cirugía. Dígale la dosis de los medicamentos que haya tomado después de la medianoche (12:00 a. m.) y la hora en que los tomó. Asegúrese de incluir los medicamentos recetados y sin receta, parches y cremas.

Es posible que el enfermero le ponga una vía intravenosa (IV) en una de las venas, generalmente en el brazo o la mano. Si su enfermero no le coloca la vía

IV, el anestesiólogo lo hará en el quirófano.

Reúnase con un anestesiólogo

Antes de su cirugía también se reunirá con un anestesiólogo. Esa persona se encargará de lo siguiente:

- Examinará su historia clínica con usted.
- Preguntará si en el pasado la anestesia le ha causado algún problema. Esto incluye náuseas (una sensación de que va a vomitar) o dolor.
- Hablará con usted sobre su comodidad y seguridad durante su cirugía.
- Le dirá qué tipo de anestesia recibirá.
- Le responderá las preguntas que usted tenga acerca de la anestesia.

Prepárese para la cirugía

Cuando llegue el momento de la cirugía, deberá quitarse los anteojos, los audífonos, las dentaduras postizas, las prótesis, la peluca y los artículos religiosos.

Entrará caminando al quirófano o un integrante del personal le llevará en una camilla. Los bebés y los niños pequeños pueden ser llevados al quirófano por otra persona. Un miembro del equipo del quirófano le ayudará a subirse a la cama.

Una vez que esté cómodo, su anestesiólogo le pondrá anestesia y usted se dormirá. También recibirá líquidos a través de su puerto implantado, CVC o vía IV durante y después de su cirugía.

Durante su cirugía

Una vez que se quede totalmente dormido, su equipo de atención le colocará un tubo por la boca hasta las vías respiratorias. Este le ayudará a respirar. También le colocará un catéter urinario (Foley) en la vejiga. Este drenará la orina (pis) durante su cirugía.

Una vez que termine la cirugía, su cirujano cerrará la incisión con grapas o

puntos. También es posible que le ponga Steri-Strips™ (trozos delgados de cinta quirúrgica) o Dermabond® (pegamento quirúrgico) sobre las incisiones. Luego, cubrirá la incisión con tiritas.

En general, el tubo de respiración se quita mientras usted todavía está en el quirófano.

Recuperación después de su cirugía

Esta sección le será de utilidad para saber qué esperar después de su cirugía. Aprenderá cómo recuperarse de manera segura de su cirugía tanto en el hospital como en casa.

Mientras lee esta sección, anote las preguntas que desee hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

En la Unidad de Cuidados Intensivos pediátricos (PICU) o Unidad de Recuperación Postanestésica (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la PICU o la PACU. Si usted está en la PACU, un integrante del personal le llevará a la PICU apenas haya una cama lista.

Un enfermero se encargará de realizarle un seguimiento de la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Es posible que todavía tenga un tubo de respiración puesto. Si no es así, es posible que reciba oxígeno a través de una sonda delgada que se apoya debajo de la nariz o de una mascarilla que cubre la nariz y boca.

Analgésicos

Inmediatamente después de su cirugía, recibirá analgésicos a través de su puerto implantado, CVC o vía IV. Si el dolor no se alivia, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud.

Fisioterapia y terapia ocupacional

Si necesita ayuda para moverse, gatear, caminar, jugar o realizar tareas de cuidado personal después de la cirugía, es posible que reciba la visita de un

fisioterapeuta (PT), un terapeuta ocupacional (OT) o ambos.

- Su fisioterapeuta puede ayudarle a moverse y desempeñarse mejor después de la cirugía. Le ayudarán a recuperar la fuerza, el equilibrio y la coordinación que necesita para hacer cosas como gatear, caminar, subir escaleras, jugar o hacer deportes.
- Su terapeuta ocupacional puede ayudarle a mejorar las habilidades que necesita para realizar importantes actividades cotidianas. Le ayudarán si tiene problemas con las tareas de cuidado personal (como vestirse y cepillarse los dientes), actividades de juego o habilidades que necesita para la escuela o el trabajo.

Su fisioterapeuta y terapeuta ocupacional hablarán con usted sobre la frecuencia con la que hará fisioterapia, terapia ocupacional o ambas. Para obtener más información, lea *Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

Sondas y drenajes

Es posible que le coloquen las siguientes sondas y drenajes. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar de estos.

- **Un catéter urinario (Foley):** es una sonda que drena la orina de la vejiga. Su equipo de atención hará un seguimiento de la cantidad de orina que produzca mientras esté en el hospital.
- **Una vía intravenosa:** recibirá líquidos y medicamentos a través de la vía intravenosa después de la cirugía.
- **Un drenaje Jackson-Pratt® u otro drenaje:** esto se utiliza para recolectar el líquido extra o la sangre que pueda estar en la zona quirúrgica. Esto ayudará a reducir su riesgo de infección y favorece la recuperación de su cuerpo.

Traslado a su habitación del hospital

Una vez que esté completamente despierto, un miembro del personal le llevará a su habitación del hospital. Su habitación se encontrará en uno de estos

lugares:

- La unidad de cuidados intensivos pediátricos (PICU)
- La unidad de cuidados intensivos neurológicos (NACU)
- La unidad de cuidados intensivos (ICU) para adultos

El lugar donde se encuentre su habitación depende de su edad y afección.

En su habitación del hospital

El tiempo que permanecerá en el hospital después de su cirugía depende de su recuperación. La mayoría de las personas pasan 1 o 2 noches en el hospital.

En su habitación del hospital, conocerá a uno de los enfermeros que lo cuidará durante su estadía.

Sus proveedores de cuidados de la salud le enseñarán cómo cuidarse mientras se recupera de su cirugía. Le pedirán que mueva los brazos, los dedos de la mano, los dedos del pie y las piernas con frecuencia. Le pedirán también que se agarre las manos y encoja los hombros. Su proveedor de cuidados de la salud le podrá pedir también que le diga si siente una presión diferente como por ejemplo, un leve dolor o uno más fuerte.

Según cómo sea su plan de tratamiento, es posible que empiece a trabajar con un fisioterapeuta. Durante los próximos días, aumentará su actividad hasta que esté listo para irse a casa.

Escaneos de imagenología después de la cirugía

Es posible que deba someterse a una IRM o una tomografía computarizada antes de que le den el alta. Estos escaneos le mostrarán a su proveedor de cuidados de la salud si le quedó algo de tumor después de la cirugía. También mostrarán el grado de inflamación de la zona. Su proveedor de cuidados de la salud le brindará más información.

Cómo hacer frente al dolor

Después de su cirugía puede sentir un poco de dolor. Al principio, recibirá

analgésicos a través de la vía IV. En cuanto pueda comer, le darán analgésicos orales (medicamentos que se tragan).

Sus proveedores de cuidados de la salud le preguntarán con frecuencia sobre el dolor que tenga y le darán el medicamento según sus necesidades. Si el dolor no desaparece, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud. Es importante controlar su dolor para que pueda usar su espirómetro de incentivo y para que pueda moverse. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse más rápido.

Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios. Pregúntele cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

Luego de la cirugía, es posible que se sienta mareado, tenga náuseas o dolor de cabeza. Le darán medicamentos para aliviar estos síntomas.

Es posible que tenga dolor de garganta después de su cirugía. Esto se debe al tubo de respiración que le colocaron durante la cirugía. Las pastillas y los líquidos fríos pueden ayudarle a estar más cómodo.

Cómo hacer frente al dolor a través de la medicina integral

Nuestros especialistas del servicio de Medicina Integral pueden ayudarle si siente dolor después de la cirugía. Podemos ayudarle a practicar la atención plena y la meditación a través de ejercicios de respiración, movimiento consciente y el uso de imaginación guiada. Las técnicas de masaje y la musicoterapia pueden ofrecerle comodidad. La alegría del baile puede cambiar su estado de ánimo y distraer su atención del dolor. Si está interesado en hacerle frente al dolor a través de la medicina integral, pídale una consulta de Medicina Integral a un integrante de su equipo de atención.

Moverse y caminar

Moverse y caminar la ayudarán a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía (infección en los pulmones). También le ayudará para que pueda expeler gases y defecar (hacer caca) de nuevo. Su enfermero, fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional le ayudarán a moverse, si fuere necesario.

Lea *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) para obtener más información sobre cómo caminar puede ayudarle a recuperarse.

Lea *¡Llame! ¡No se caiga! para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds) para saber qué puede hacer para mantenerse seguro y evitar caídas mientras está en el hospital.

Comidas y bebidas

Lo más probable es que pueda beber líquidos pocas horas después de su cirugía. Después de eso, volverá lentamente a su dieta normal. Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico en MSK Kids.

Al salir del hospital

Antes de salir del hospital, eche un vistazo a sus incisiones con uno de sus proveedores de cuidados de la salud. Le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.

Su proveedor de cuidados de la salud le entregará su orden de alta y sus recetas. También le entregará instrucciones al ser dado de alta. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud analizará las instrucciones con usted antes de su alta.

En casa

Lea *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) para conocer lo que puede hacer para evitar caerse mientras esté en casa y durante sus citas en MSK.

Cómo hacer frente al dolor

Las personas sienten dolor o molestias durante un tiempo que varía según la persona. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y es probable que deba tomar un analgésico. Algunas personas sienten dolor, presión o dolores musculares alrededor de la incisión durante 6 meses o más. Esto no significa que algo esté mal.

Siga estas pautas para controlar el dolor en casa.

- Tome sus medicamentos según lo necesite y como se lo hayan indicado.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si el medicamento que se le recetó no le calma el dolor.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta. Algunos analgésicos pueden causarle somnolencia (mucho sueño). El alcohol puede empeorar la somnolencia.
- A medida que la incisión cicatrice, sentirá menos dolor y necesitará menos analgésico. Un analgésico sin receta le aliviará el dolor y las molestias. Algunos ejemplos de analgésicos sin receta son el acetaminophen (Tylenol®) y el ibuprofen (Advil® o Motrin®). **Llame a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar ibuprofen (Advil® o Motrin®).**
    - Siga las instrucciones que le dé el proveedor de cuidados de la salud sobre cómo dejar de tomar el analgésico recetado.
    - No tome demasiado de ningún medicamento. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud.
    - Lea la etiqueta de todos los medicamentos que tome. Esto es muy importante si toma acetaminophen. El acetaminophen es un ingrediente que se encuentra en muchos medicamentos que se venden con y sin receta médica. Tomar demasiado puede dañar el hígado. No tome más de un medicamento que contenga acetaminophen sin hablar antes con un integrante del equipo de atención médica.
- El analgésico debe ayudarle a retomar sus actividades habituales. Tome una cantidad suficiente de medicamento para hacer sus actividades y ejercicios con comodidad. Es normal que el dolor se intensifique un poco conforme aumente el nivel de actividad.
- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. Es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo. Tomarlo cuando el dolor se empiece a sentir es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

Algunos analgésicos recetados, como los opioides, pueden causar

estreñimiento. El estreñimiento consiste en defecar (hacer caca) con menos frecuencia de lo normal, hacerlo con más dificultad, o ambas cosas.

Medicamentos después de la cirugía

Su proveedor de cuidados de la salud puede darle cualquiera de estos medicamentos después de su cirugía:

- Analgésicos para los dolores de cabeza y para aliviar el dolor.
- Esteroides para disminuir la hinchazón en la columna vertebral.
- Un antiácido para proteger el estómago mientras toma esteroides.
- Un ablandador de heces para prevenir el estreñimiento.
- Antibióticos para prevenir infecciones.
- Si tomaba medicamentos anticonvulsivos antes de su cirugía, continúe tomándolos a menos que su equipo de atención le dé otras instrucciones.

Puede tomar sus medicamentos habituales de inmediato después de su cirugía, pero no tome aspirin, productos que contengan aspirin o medicamentos antiinflamatorios no esteroides (como ibuprofen). El cirujano le indicará cuándo puede tomar estos medicamentos.

Para obtener más información al respecto, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Ortesis para la espalda o collarín cervical

La mayoría de las personas no necesitan usar una ortesis o un collarín cervical luego de la cirugía. Su proveedor de cuidados de la salud le dará más información si fuera necesario.

Cuidado de su incisión

Dúchese todos los días

Tome una ducha todos los días para limpiar su incisión. Siga las instrucciones en

la sección “Duchas”.

Retire las tiritas

Si tiene tiritas sobre la incisión, su cirujano lo quitará 1 o 2 días después de su cirugía. Después de ello, puede dejar la incisión al descubierto. Una vez que la incisión haya cicatrizado, no es necesario cubrirla.

No coloque nada sobre la incisión

Mientras la incisión esté cicatrizando, puede arder, picar o sentirse entumecida. **No se aplique cremas, protector solar o pomadas en la zona donde tiene la incisión hasta que haya cicatrizado por completo.** La cicatrización puede tardar alrededor de 6 semanas.

Es normal que la piel debajo de la incisión se sienta entumecida. Esto se debe a que durante su cirugía le cortaron algunos nervios. El entumecimiento desaparecerá con el tiempo.

Extracción de los puntos o las grapas

Si se va a casa con suturas o grapas en la incisión, su proveedor de cuidados de la salud se las quitará en la primera cita que tenga después de la cirugía. Está bien que se mojen.

Si tiene Steri-Strips o Dermabond, se aflojarán y pueden caerse o desprenderse por sí solos. Esto suele suceder de 10 a 14 días después de la cirugía.

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud si:

- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión está hinchada o comienza a hincharse más.
- Observa que el drenaje parece pus (espeso y lechoso).
- Su incisión tiene mal olor.

Duchas

Puede ducharse 5 días después de la cirugía. Tome una ducha todos los días

para limpiar su incisión. Esto ayuda a aflojar cualquier costra en su incisión. También ayudará a su proveedor de cuidados de la salud a quitarle las grapas o las suturas. Si tiene grapas o puntos en la incisión, está bien que se mojen.

Después de la ducha, seque la zona dándole palmaditas con una toalla limpia.

No sumerja la incisión en agua. No se bañe hasta que la incisión haya cicatrizado por completo. Esto lleva generalmente de 4 a 6 semanas después de la cirugía.

Sueño

Luego de la cirugía, puede dormir en cualquier posición que le sea cómoda. En general, es mejor dormir boca arriba o de costado. Trate de no dormir boca abajo porque eso puede tensionar el cuello o la espalda.

Si duerme boca arriba, puede resultarle cómodo doblar las rodillas y colocar una almohada debajo.

Si duerme de costado, puede resultarle cómodo doblar las rodillas y colocar una almohada entre las piernas.

Duerma en un colchón firme.

Comidas y bebidas

Puede comer todos los alimentos que consumía antes de su cirugía, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le dé otras instrucciones. Comer una dieta equilibrada y con un alto contenido de calorías y proteínas le ayudará a sanar después de la cirugía. Trate de comer una buena fuente de proteína (como carne, queso, tofu, pescado o huevos) en cada comida. También debería tratar de comer frutas, verduras y granos integrales.

Para obtener consejos sobre cómo agregar más calorías y proteínas a su dieta, lea *Cómo ayudar a su niño a alimentarse durante el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment).

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico en

MSK Kids.

Ejercicio y actividad física

Cuando salga del hospital, puede parecer que la incisión se ha curado por fuera, pero no se habrá curado por dentro. Durante las primeras 6 semanas después de su cirugía:

- No levante nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos). Entre los objetos que no puede levantar se encuentran las carteras, bolsos o mochilas. Si debe llevar libros pesados, tal vez le sea de utilidad usar una mochila con ruedas.
- No doble, estire, flexione ni gire el cuerpo. Agáchese doblando sus rodillas cuando vaya a recoger cosas del suelo.
- No permanezca sentado por más de 20 a 30 minutos cada vez. Estar sentado por mucho tiempo puede ejercer demasiada presión en la incisión. Siéntese en sillas firmes y mantenga la espalda recta.
- Evite usar zapatos de taco alto. Use zapatos sin taco y con la parte de atrás cerrada.
- Suba las escaleras cuando se sienta listo para hacerlo. Evite subir muchas escaleras de un tirón.

Su proveedor de cuidados de la salud le dará instrucciones sobre qué ejercicios y movimientos puede realizar mientras su incisión se cicatriza.

Después de su cirugía, es normal tener menos energía que lo habitual. El tiempo de recuperación es diferente para cada persona. Trate de hacer un poco más a diario, si puede. Mantenga un equilibrio entre los períodos de actividad y de descanso. El descanso es una parte importante de su recuperación.

Regreso al gimnasio

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud en qué momento puede regresar al gimnasio.

Vuelta a la escuela o al trabajo

Puede volver a la escuela cuando se sienta listo. Si lleva libros de texto pesados, use una mochila con ruedas.

No puede participar en la clase de gimnasia al menos por 6 semanas después de la cirugía. Llevará al menos 6 semanas para que el cráneo sane.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su trabajo. Le dirá cuándo puede ser seguro para usted volver a trabajar nuevamente según lo que haga. Si se mueve mucho o levanta objetos pesados, es posible que deba permanecer sin trabajar un poco más. Si se sienta en un escritorio, es posible que pueda volver antes.

Manejo

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud cuándo puede conducir. La mayoría de las personas vuelven a conducir luego de 2 o 4 semanas después de la cirugía. No maneje hasta que su proveedor de cuidados de la salud le diga que puede hacerlo. No maneje mientras toma analgésicos que puedan causarle somnolencia.

Si toma medicamentos anticonvulsivos, no conduzca hasta que su proveedor de cuidados de la salud le diga que puede hacerlo.

Puede viajar en un auto como pasajero en cualquier momento después de dejar el hospital.

Luego de 2 a 4 semanas después de la cirugía evite conducir un automóvil por más de 30 minutos. Permanecer sentado aumenta la presión sobre su incisión. Si viaja en auto debe parar con frecuencia para poder estirar las piernas.

Si se sometió a una cirugía de cuello:

No conduzca si debe usar un collarín cervical. No conduzca si no puede girar con comodidad la cabeza de un lado a otro.

Nadar

No nade ni tome baños calientes durante al menos 2 semanas después de su

cirugía. Si sus incisiones necesitan más tiempo para cicatrizar, deberá esperar más. Su proveedor de cuidados de la salud o NP le indicará cuándo puede nadar en su cita de seguimiento después de su cirugía.

Inicio de otros tratamientos

Si va a comenzar o continuar con otros tratamientos después de la cirugía, como quimioterapia o radiación, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Ellos le dirán qué tan pronto después de la cirugía puede comenzar. Esto depende de cómo se esté recuperando y es diferente para cada persona.

Cita de seguimiento

Tendrá su primera cita de seguimiento con su proveedor de cuidados de la salud de 10 a 14 días después de su cirugía. Llame al consultorio de su cirujano para programar la cita antes de salir del hospital.

Dependiendo de cómo esté cicatrizando, su proveedor de cuidados de la salud le quitará algunos o todos sus puntos o grapas durante esta cita.

Cómo hacer frente a sus sentimientos

Después de una cirugía por una enfermedad grave, es posible que tenga sentimientos nuevos y de desasosiego. Muchas personas dicen que sienten ganas de llorar, tristeza, preocupación, nervios, irritación o enfado en algún momento u otro. Tal vez descubra que no puede controlar algunos de estos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional. Su proveedor de cuidados de la salud puede derivarlo al Centro de Orientación de MSK. También puede comunicarse con el Centro de Orientación llamando al 646-888-0200.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. Podemos tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarnos cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Hay muchos recursos disponibles para usted y sus familiares. Estamos aquí para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad. Podemos ayudarle sin importar si está en el hospital o en casa.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene drenaje que sale de su incisión. Su incisión debe estar seca.
- Su incisión tiene mal olor.
- Tiene escalofríos.
- Tiene convulsiones (temblores incontrolables).
- No tiene sensibilidad o tiene entumecimiento en los brazos o piernas.
- Tiene más debilidad en los brazos o las piernas.
- Tiene hinchazón o dolor en las piernas.
- Siente dolor en la pantorrilla.
- Siente un dolor intenso.
- Tiene náuseas (sensación de que va a vomitar).
- Tiene vómitos.
- No tiene control de intestinos o vejiga.
- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.

Detalles de contacto

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Después de las 5 p. m., los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000. Pida hablar con la persona que esté de guardia reemplazando a su proveedor de cuidados de la salud.

Servicios de apoyo

Esta sección contiene una lista de los servicios de apoyo, los cuales le pueden servir para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

Servicios de apoyo de MSK

Oficina de Admisión
212-639-7606
Llame si tiene consultas sobre su internación, como por ejemplo la solicitud de una habitación privada.

Anestesia
212-639-6840
Llame si tiene preguntas sobre la anestesia.

Sala de donantes de sangre
212-639-7643
Llame para obtener más información si le interesa donar sangre o plaquetas.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
Recibimos pacientes de todo el mundo y ofrecemos muchos servicios que pueden ayudarle. Si usted es un paciente internacional, llame para que le ayuden a coordinar su atención.

Centro de Orientación
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas consideran que el asesoramiento les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su

equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Programa de Despensa de Alimentos
646-888-8055
Damos alimentos a personas necesitadas durante su tratamiento contra el cáncer. Hable con un miembro de su equipo de atención médica o llame al número de arriba para obtener más información.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Por ejemplo, ofrecemos terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. El proveedor trabajará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita para hacer una consulta.

MSK Library
library.mskcc.org
Puede visitar el sitio web de nuestra biblioteca o escribir un correo electrónico a asklibrarian@mskcc.org para hablar con el personal de consultas de la biblioteca. Ellos pueden ayudarle a encontrar más información sobre un tipo de cáncer. También puede visitar la Guía de recursos educativos para pacientes de nuestra biblioteca.

Servicios de Nutrición
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimenticios. También le dará consejos sobre lo que

puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Educación para el paciente y la comunidad
www.msk.org/pe
Visite nuestro sitio web de Educación para el paciente y la comunidad para buscar recursos educativos, videos y programas en línea.

Cobros del Paciente (Patient Billing)
646-227-3378
Llame si tiene preguntas sobre autorizaciones previas de su compañía de seguros. Esto también se conoce como preaprobación.

Oficina de Representación del Paciente (Patient Representative Office)
212-639-7202
Llame si tiene preguntas sobre el formulario Health Care Proxy o si tiene cualquier inquietud sobre su atención.

Enlace con Enfermeros Perioperativos (Perioperative Nurse Liaison)
212-639-5935
Llame si tiene preguntas sobre la divulgación de información por parte de MSK mientras usted está en cirugía.

Acompañantes y enfermeros privados
646-357-9272
Puede solicitar que enfermeros o acompañantes privados le brinden atención en el hospital o en casa. Llame para obtener más información.

Servicios de rehabilitación
www.msk.org/rehabilitation
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos de medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.
- Un **OT** puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, puede recomendarle herramientas para facilitar las tareas diarias. Un **PT** puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)
646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

Trabajo social
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Los trabajadores sociales ayudan a los pacientes, familiares y amigos a hacer frente a los problemas comunes de las personas que tienen cáncer. Brindan asesoramiento personalizado y grupos de apoyo durante su tratamiento. También le pueden ayudar a comunicarse con los niños y otros miembros de la familia.

Nuestros trabajadores sociales también pueden derivarle a agencias y programas comunitarios. Si tiene problemas para pagar sus facturas, también tienen información sobre recursos financieros. Llame al número antes mencionado para obtener más información.

Cuidado Espiritual

212-639-5982
Nuestros capellanes (consejeros espirituales) se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares y rezar. Se pueden comunicar con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual. No es necesario tener una afiliación religiosa (conexión con una religión).

La capilla interreligiosa de MSK se encuentra cerca del vestíbulo principal de Memorial Hospital. Está abierta las 24 horas del día. Si tiene una emergencia, llame al 212-639-2000. Pregunte por el capellán de guardia.

Programas virtuales
www.msk.org/vp
Ofrecemos educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores. Son sesiones en vivo donde puede hablar o simplemente escuchar. Usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para el tratamiento contra el cáncer.

Las sesiones son privadas, gratuitas y dirigidas por expertos. Visite nuestro sitio web para aprender más sobre los Programas Virtuales o para registrarse.

Servicios de apoyo externos

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
En la ciudad de New York, la Autoridad Metropolitana de Transporte (MTA) ofrece un servicio compartido de transporte puerta a puerta para personas con discapacidades que no pueden tomar el metro o el autobús público.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Ofrece transporte a centros de tratamiento.

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)
Ofrece una variedad de información y servicios, incluido Hope Lodge, el cual brinda alojamiento gratuito a pacientes y cuidadores durante el tratamiento contra el cáncer.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Un recurso donde encontrará educación, herramientas y eventos para empleados con cáncer.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (entre las calles West 25th y 26th)
Nueva York, NY 10001
Ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y asistencia financiera.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Ofrece apoyo y educación a personas afectadas por el cáncer.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Ofrece educación y apoyo a quienes cuidan de seres queridos con una discapacidad o enfermedad crónica.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Ofrece servicio de traslado gratuito en todo el país usando los asientos desocupados de aviones corporativos.

Good Days

www.mygooddays.org
877-968-7233
Ofrece asistencia financiera para pagar los copagos durante el tratamiento. Los pacientes deben tener seguro médico, deben reunir los criterios de ingresos, y se les deben recetar medicamentos que están incluidos en el formulario de Good Days.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Proporciona asistencia financiera para cubrir copagos, primas de atención médica y deducibles de ciertos medicamentos y terapias.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Ofrece una lista de lugares cercanos a los centros de tratamiento donde las personas con cáncer y sus familiares pueden quedarse.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Brinda apoyo y defensa a la comunidad LGBT, incluso grupos de apoyo en línea y una base de datos de ensayos clínicos abiertos a la comunidad LGBT.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Proporciona información reproductiva y apoyo a pacientes y sobrevivientes de cáncer cuyos tratamientos médicos tienen riesgos asociados a la infertilidad.

Programa Luzca bien, siéntase mejor
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Este programa ofrece talleres para aprender cosas que puede hacer para sentirse mejor con su apariencia. Para obtener más información o para inscribirse en un taller, llame al número de arriba o visite el sitio web del

programa.

Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National Council on Aging (NCOA)
www.benefitscheckup.org
Brinda información y recursos para adultos mayores. Ofrece BenefitsCheckUp®, una herramienta gratuita en línea que le conecta con programas de asistencia para recetas médicas, incluido el programa de Ayuda adicional de Medicare.

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
Ofrece educación, capacitación y defensa para sobrevivientes del cáncer de la comunidad LGBT y para personas en riesgo.

Needy Meds
www.needymeds.org
Brinda listas de programas de asistencia a los pacientes para medicamentos de marca y genéricos.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Ofrece beneficios de medicamentos recetados a jubilados de empresas del sector público y empleados que cumplan los requisitos en el estado de Nueva York.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263
Brinda ayuda con copagos para pacientes con seguro.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274

Ofrece acceso a atención, asistencia financiera, asistencia con seguros, asistencia para conservar el empleo y acceso al directorio nacional de recursos para pacientes con seguro insuficiente.

Red Door Community (conocido anteriormente como Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Un lugar donde las personas que viven con cáncer encuentran apoyo social y emocional a través de la creación de nuevos contactos, talleres, conferencias y actividades sociales.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Ofrece asistencia para ayudar a las personas a obtener medicamentos que no pueden pagar.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Proporciona información y recursos legales, médicos y financieros para pacientes con cáncer y sus cuidadores.

Recursos educativos

Esta sección ofrece una lista con los recursos educativos que se mencionan en esta guía. los cuales le servirán para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee estos recursos, anote las preguntas que desee hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

- *¡Llame! ¡No se caiga! para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds)
- *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)

- *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering Cancer Center