

# Recurso sobre la toma de medicamentos para pacientes con cáncer de la sangre



Revisada en **2020**

Esta publicación fue  
apoyada por:



PHARMACEUTICAL COMPANIES  
OF JOHNSON & JOHNSON



ONCOLOGY

---

## Narraciones sobre la vida con cáncer de la sangre de pacientes en nuestra Comunidad de LLS

---

**Sé fuerte y sigue avanzando. Encuentra lo positivo en cada día. Sé tu mejor defensor.** Esta experiencia ha cambiado mi vida para lo mejor. **Acepta, aprende y céntrate en el presente. Aprendo a vivir una vida distinta. Repentino y transformador: mantente positivo. Espera, preocupación, ansiedad, ¡feliz de estar vivo! Acoge una nueva normalidad cada día. 5 años, 41 infusiones intravenosas, fatiga constante. Paciencia, actitud positiva, esperanza y fe. Una prueba tras otra, ¡sobreviviré! Tratamiento, fatiga, tratamiento, fatiga y supervivencia. Ama la vida, vive mejor cada día. No miro atrás, solo adelante. Por ahora, todo bien, vive la vida. Meditación, atención plena, bienestar, fe, nutrición y optimismo. Encuentro la alegría mientras vivo en la incertidumbre. Observar, esperar, recibir tratamiento, reorganizarse, descansar, recuperar la energía. ¡Afortunado de sentirme tan bien! Experiencia reveladora, aprendizaje necesario y curación. Me siento bien, pero los planes de viaje inciertos me molestan. Fe renovada, meditación, dieta, atención plena, gratitud.** La espera vigilante puede resultar en una preocupación vigilante. Da miedo, caro, agradecido, bendiciones, esperanza, fe. **¡Gracias a Dios por los trasplantes de células madre! No sé qué esperar. Extraordinariamente agradecido, amo mi vida. Diagnosticado, asustado, evaluado, en tratamiento, a la espera, esperanzado. Soy más generoso, menos impaciente. Acoge tu tratamiento día tras día. Vive el día de hoy, acepta el mañana, olvida el pasado. Fortaleza que nunca supe que tenía.** Desafío para nuestros corazones y mentes. La vida es lo que nosotros creamos. **Vive la vida de una manera hermosa.**



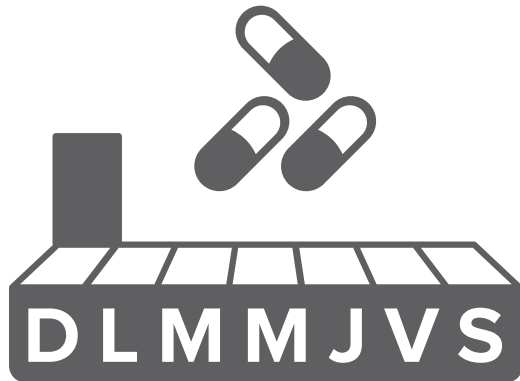
Descubra lo que otros miles ya han descubierto en [www.LLS.org/Community](http://www.LLS.org/Community)

Únase a nuestra red social por Internet para las personas que viven con cáncer de la sangre y quienes las apoyan. (El sitio web está en inglés). Los miembros encontrarán:

- Comunicación entre pacientes y cuidadores que comparten sus experiencias e información, con el apoyo de personal experto
- Actualizaciones precisas y de vanguardia sobre las enfermedades
- Oportunidades para participar en encuestas que contribuirán a mejorar la atención médica

# Contenido

- 2** Adherencia al tratamiento oral
- 2** Consejos para los pacientes
- 4** Cómo usar las planillas del calendario
- 5** Cómo obtener apoyo
- 6** Planillas de calendarios mensuales
- 30** Tabla de medicamentos
- 32** Nombres y números importantes
- 34** Información y recursos



Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.

# Adherencia al tratamiento oral

Esto implica tomar medicamentos de administración oral (por la boca) según las indicaciones del equipo de profesionales médicos encargados de su atención.

En los últimos años, ha habido muchos cambios en la forma en que se trata el cáncer. Actualmente, muchas terapias nuevas se toman por vía oral (por la boca). La terapia oral cumple ahora, y seguirá cumpliendo, una función considerable en el tratamiento de los diferentes tipos de cáncer de la sangre. Puesto que los médicos están recetando cada vez más a menudo medicamentos orales, la adherencia al tratamiento es muy importante.

**¿Por qué es importante la adherencia al tratamiento?** Tomar sus medicamentos exactamente como le indicaron le ofrece la mejor posibilidad de lograr un tratamiento eficaz y lo ayuda a mantenerse a salvo. Si usted no toma sus medicamentos según las indicaciones, es posible que el tratamiento tampoco surta efecto. Además, tomar los medicamentos de manera incorrecta puede ser peligroso y aumentar el riesgo de que se presenten efectos secundarios y complicaciones. Visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar la publicación titulada *Información sobre la adherencia al tratamiento oral*.

## Consejos para los pacientes

- Antes de que termine su cita médica, asegúrese de entender cómo tomar sus medicamentos según las indicaciones y de tener un plan para recordar hacerlo. Pida que le den instrucciones por escrito y pregunte con quién puede comunicarse si tuviera alguna pregunta. Si el inglés no es su idioma principal, puede solicitar que le faciliten servicios de interpretación y le den una versión de las instrucciones en español. También puede serle útil que alguien lo acompañe a las citas médicas para que asimismo escuche las instrucciones en cuanto a los medicamentos.
- Identifique las actividades que lleva a cabo diariamente a la misma hora en que debe tomar su medicación, por ejemplo, cepillarse los dientes o alimentar a sus mascotas. Use estas actividades para recordarse a sí mismo que tiene que tomar sus medicamentos.
- Haga que la toma de medicamentos forme parte de su rutina de autocuidado. Tomar los medicamentos según las indicaciones es una parte importante del autocuidado. Tome su medicamento cuando medita, escribe en su diario, va a caminar o practica otra forma de autocuidado diario.
- Programe la alarma de su reloj o de su teléfono celular, o use un asistente virtual para que le recuerde cuándo tomar sus medicamentos.

## Consejos para los pacientes (continuación)

- Use notas adhesivas para recordarse a sí mismo tomar sus medicamentos. Coloque las notas en lugares visibles, tales como el espejo del baño o la puerta del refrigerador.
- Si usa un pastillero (caja organizadora de pastillas), conserve una pastilla en su envase original. De esta manera, si se olvida para qué sirve la pastilla, puede averiguarlo usando el envase original.
- Ponga el pastillero en un lugar que le recuerde tomar sus medicamentos. Por ejemplo, si debe tomar su medicamento tres veces al día con las comidas, ponga esos medicamentos en un pastillero cerca del lugar en donde come.
- Si usted usa otras formas de medicamentos que no caben en el pastillero, como un tratamiento con parches o un nebulizador, ponga un botón de ropa grande y/o colorido en el pastillero, para que le sirva como un recordatorio. Una vez que haya usado ese medicamento, coloque el botón en el sitio correspondiente a la siguiente dosis programada.
- Si su cónyuge, pareja o alguna otra persona que vive en su casa toma medicamentos en el mismo horario, tomen sus medicamentos juntos para ayudarse mutuamente a recordar hacerlo.
- Asegúrese de entender para qué sirve cada medicamento y de saber cómo tomarlos de forma correcta y segura. Pregúntele al médico cuáles son los efectos secundarios que debe informar y, en caso de que crea que su medicamento está causando un problema, cuándo y a quién llamar.
- Sepa cuándo se le acabará cada uno de sus medicamentos. En su calendario, escriba recordatorios de cuándo será necesario reabastecerse de cada medicamento (lo que se llama “refill” en inglés). No espere hasta que le queden solo una o dos pastillas. Si su plan de salud ofrece un servicio de reabastecimiento de medicamentos por correo, es posible que esto sea más fácil y barato que usar la farmacia. Puede que le permita obtener un suministro para 30 a 90 días de la mayoría de sus medicamentos. Además, tal vez pueda inscribirse para recibir avisos de su farmacia, por medio de correos electrónicos, llamadas telefónicas o mensajes de texto, para recordarle que el reabastecimiento de su medicamento está listo para recoger.
- Asegúrese de que sus medicamentos no se hayan vencido. Pregúntele al farmacéutico cómo deshacerse, de manera segura, de los medicamentos vencidos.

## Cómo usar las planillas del calendario

Es útil contar con una rutina diaria para la toma de medicamentos. Use este calendario como una manera sencilla, para usted y sus familiares, de manejar sus medicamentos y seguir las instrucciones del médico.

- Las casillas correspondientes a los días están en blanco para que usted y sus familiares tengan espacio para anotar cualquier información útil, por ejemplo:
  - Los medicamentos que toma
  - Los recordatorios para llenar su pastillero
  - Las fechas de las citas médicas
  - Los efectos secundarios que presente
  - Los recordatorios para reabastecerse de sus medicamentos recetados
- Use la **Tabla de medicamentos**, en las páginas 30 y 31, para anotar todos sus medicamentos recetados y de venta libre, así como las vitaminas y suplementos que tome. Llévelo consigo a todas las consultas con el médico y asegúrese de actualizarlo cada vez que haya un cambio en su medicación. Asegúrese de que sus familiares tengan copias, en caso de que surja una emergencia.
- Use la sección de **Notas**, que se encuentra en la parte inferior de la planilla de cada mes, para anotar las preguntas que quiere hacer al equipo de profesionales médicos o cualquier otra información.
- Use la sección de **Nombres y números importantes**, en las páginas 32 y 33, para anotar la información de contacto de su médico, los demás miembros del equipo de profesionales médicos que lo atienden, la farmacia que usa, su cuidador, su compañía de seguro médico y otros contactos importantes.
- Use el bolsillo que se encuentra en la parte interna de la contratapa para guardar la información sobre sus medicamentos que le provea el farmacéutico.

Si tiene alguna pregunta, llame a un Especialista en Información de LLS al (800) 955- 4572, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este.



**Aplicación administradora de salud de LLS.** Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono celular para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. Puede programar recordatorios para tomar medicamentos y para comer y beber agua a lo largo del día. También puede compartir la información con su médico para identificar sus tendencias y desarrollar estrategias para ayudar a controlar los efectos secundarios. Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) para descargar la aplicación (en inglés).



# Para obtener apoyo, pida ayuda a nuestros **ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN**

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

- Apoyo personalizado e información sobre los tipos de cáncer de la sangre
- Orientación sobre las preguntas que puede hacerle a su médico
- Información sobre los recursos de ayuda económica para pacientes
- Búsquedas personalizadas de ensayos clínicos

**Comuníquese con nosotros al  
800-955-4572 o en  
[www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)**

(puede solicitar los servicios de un intérprete)



# Mes 1

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“La esperanza es ser capaz de ver que hay luz a pesar de toda la oscuridad”.

– Desmond TuTu

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---



**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

La adherencia al tratamiento con medicamentos puede ser confusa. Solicite al equipo de profesionales médicos una lista completa de sus medicamentos para usarla con este calendario. Recuerde organizar sus pastillas y almacenarlas según sea necesario.

# Mes 2

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“Cáncer es una palabra, no una sentencia”.

– John Diamond

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Hay más de 50 medicamentos orales anticancerosos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos. Hable sobre las opciones de tratamiento con el equipo de profesionales médicos para determinar el plan de tratamiento que sea mejor para usted.

# Mes 3

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“El coraje no siempre ruge. A veces, el coraje es la voz tranquila que al final del día nos dice: Mañana lo volveré a intentar”.

– Mary Anne Radmacher

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

El manejo de los efectos secundarios es una parte importante del tratamiento del cáncer y mejora la calidad de vida de la persona. Pídale al equipo de profesionales médicos que lo remitan a un especialista o centro de atención paliativa (de apoyo) para que lo ayude a manejar los efectos secundarios.

# Mes 4

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“El espíritu humano es más fuerte que cualquier cosa que le pueda pasar”.

– C.C. Scott

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Siempre debe consultar con su médico o farmacéutico antes de triturar o dividir cualquier medicamento. Algunas pastillas solamente deben tragarse enteras.

# Mes 5

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“Oh, amigo mío, lo que cuenta no es lo que te quitan, sino lo que haces con lo que te queda”.

– Hubert Humphrey

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---



**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

La anemia (deficiencia de glóbulos rojos) es una inquietud frecuente de las personas con cáncer de la sangre. Hable sobre su alimentación con el equipo de profesionales médicos para asegurarse de que esté obteniendo la cantidad adecuada de vitaminas.

# Mes 6

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“Algunos días no habrá una canción en tu corazón. Canta de todos modos”.

– Emory Austin

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Todos sus médicos deberían ser informados de todos los medicamentos y remedios naturales que está tomando y usando, incluyendo los medicamentos recetados y de venta libre, así como todas las hierbas y suplementos.

# Mes 7

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“La fortaleza está en el alma y el espíritu, no en los músculos”.

— Alex Karras

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Puede ser difícil recordar toda la información de sus citas con el médico. Invite a un familiar o amigo para que lo acompañe y ayude a tomar notas.

# Mes 8

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“Cada mañana tiene dos asas, podemos tomar el día por el asa de la ansiedad o por el asa de la fe”.

— Henry Ward Beecher

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Hable con su médico sobre cada uno de los medicamentos que toma. Asegúrese de que sabe qué hacer si omite una dosis.

# Mes 9

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“Cada día  
trae sus  
propios  
regalos.  
Ábrelos”.

— Ruth Ann  
Schabacker

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---



**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Un familiar o amigo puede ayudarlo a preparar su horario de medicación.

# Mes 10

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“La única cosa más fuerte que el miedo es la esperanza”.

— Autor desconocido

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

La comunicación abierta con todos los miembros del equipo de profesionales médicos es importante para que usted tome las mejores decisiones, y las más adecuadas, en cuanto a su atención médica.

# Mes 11

Nombre del mes \_\_\_\_\_

“Nunca sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que tienes”.

— Carla Mills

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Hable sobre su consumo de fibra y agua con el equipo de profesionales médicos.

“El cáncer es tan limitado...

No puede paralizar el amor.

No puede quebrantar la esperanza.

No puede corroer la fe.

No puede socavar la paz.

No puede destruir la confianza.

No puede matar la amistad.

No puede suprimir los recuerdos.

No puede silenciar el valor.

No puede reducir la vida eterna.

No puede conquistar el espíritu”.

— Robert L. Lynn

DOMINGO	LUNES	MARTES

## NOTAS

---

---

---

---

**RECORDATORIO:**

Prepare los medicamentos para la próxima semana.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

**¿SABÍA QUE...?**

Hacer ejercicio y escribir un diario pueden mejorar su salud física y emocional.

# Tabla de medicamentos

Nombre del medicamento	Dosis	Cuándo tomarlo	Efectos secundarios
<b>EJEMPLO:</b> <i>Nombre del medicamento</i>	5 mg	3 veces al día con alimentos	<i>Dolor de cabeza, mareos</i>



## Tabla de medicamentos (continuación)

Nombre del medicamento	Dosis	Cuándo tomarlo	Efectos secundarios

# Nombres y números importantes

Nombre	Descripción	Número telefónico	Correo electrónico

# Nombres y números importantes (continuación)

Nombre	Descripción	Número telefónico	Correo electrónico

## Información y recursos

LLS ofrece información y servicios en forma gratuita a los pacientes y familias afectados por los tipos de cáncer de la sangre. En esta sección se enumeran diversos recursos que están a su disposición. Use esta información para informarse, preparar y hacer preguntas y para aprovechar al máximo el conocimiento y las habilidades del equipo de profesionales médicos.

### Para obtener información y ayuda

**Consulte con un Especialista en Información.** Los Especialistas en Información de LLS son trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología. Ellos ofrecen información actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo al paciente. Se disponen de servicios lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con nuestros Especialistas en Información o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Envíe un correo electrónico a: [infocenter@LLS.org](mailto:infocenter@LLS.org)
- Visite: [www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)

También puede encontrar más información en [www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol).

**Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos (CTSC, por sus siglas en inglés).** Hay investigaciones en curso para desarrollar nuevas opciones de tratamiento para los pacientes. LLS ofrece ayuda a los pacientes y cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a los ensayos clínicos. En casos apropiados, los pacientes y sus cuidadores pueden consultar con enfermeros orientadores que los ayudarán a hallar un ensayo clínico adecuado a sus necesidades y los asistirán personalmente durante todo el proceso del mismo. Visite [www.LLS.org/ensayos](http://www.LLS.org/ensayos) para obtener más información.

**Materiales informativos gratuitos.** LLS ofrece publicaciones gratuitas en inglés y en español con fines de educación y apoyo. Visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar estas publicaciones por Internet o pedir copias impresas que se envían por correo.

**Programas educativos por teléfono/Internet.** LLS ofrece programas educativos en forma gratuita por teléfono/Internet y video para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los materiales de estos programas están disponibles en español. Visite [www.LLS.org/programs](http://www.LLS.org/programs) (en inglés) para obtener más información.

**Asistencia económica.** LLS ofrece apoyo económico, que incluye asistencia para las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como para los gastos de viajes relacionados con el tratamiento y otras necesidades a las personas con

cáncer de la sangre que reúnen los requisitos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (877) 557-2672
- Visite: [www.LLS.org/asuntos-financieros](http://www.LLS.org/asuntos-financieros)

**Aplicación administradora de salud de LLS.** Esta aplicación móvil gratuita ayuda a las personas a manejar los asuntos relacionados con la salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos, hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico y más. Puede exportar los datos registrados en formato de calendario que puede compartir con su médico. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, beber agua y comer. Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) (en inglés) para descargarla gratuitamente, o busque “LLS Health Manager™” en las tiendas de aplicaciones (la aplicación está en inglés).

**Consultas individuales sobre la nutrición.** Aproveche el servicio gratuito de consultas individuales con un dietista registrado que cuenta con experiencia en nutrición oncológica. A las personas que llaman, los dietistas ofrecen asistencia con información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y la nutrición para la supervivencia. También brindan otros recursos de nutrición. Visite [www.LLS.org/nutricion](http://www.LLS.org/nutricion) para programar una consulta u obtener más información.

**Podcast.** La serie de podcasts llamada *The Bloodline with LLS* se ofrece para recordarle que luego del diagnóstico, surge la esperanza. Escuche a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud que hablan sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, asuntos de calidad de vida, efectos secundarios de los tratamientos, comunicación entre pacientes y sus médicos y otros temas importantes relacionados con la supervivencia. Visite [www.LLS.org/TheBloodline](http://www.LLS.org/TheBloodline) (en inglés) para obtener más información y suscribirse.

**Lectura sugerida.** LLS ofrece una lista de publicaciones recomendadas para los pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Visite [www.LLS.org/SuggestedReading](http://www.LLS.org/SuggestedReading) (en inglés) para obtener más información.

**Servicios lingüísticos.** Informe a su médico si necesita servicios de interpretación o traducción porque el inglés no es su idioma principal, o si necesita otra asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. Estos servicios suelen estar disponibles para las citas médicas y las emergencias sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores.

## **Recursos comunitarios y establecimiento de contactos**

**Comunidad de LLS.** Esta ventanilla única virtual es el sitio para comunicarse con otros pacientes y recibir los recursos y la información más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite [www.LLS.org/community](http://www.LLS.org/community) (en inglés) para unirse.

**Sesiones de conversación (chats) semanales por Internet.** Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer a conectarse y compartir información. Visite [www.LLS.org/chat](http://www.LLS.org/chat) (en inglés) para unirse.

**Oficinas regionales de LLS.** LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios a través de su red de oficinas regionales en los Estados Unidos y Canadá, entre ellos, el Programa Primera Conexión de Patti Robinson Kaufmann (que facilita comunicación y apoyo mutuo entre pacientes), grupos de apoyo en persona y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos programas, o si necesita ayuda para localizar la oficina regional de LLS más cercana.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: [www.LLS.org/ChapterFind](http://www.LLS.org/ChapterFind) (en inglés)

**Otras organizaciones útiles.** LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Visite [www.LLS.org/ResourceDirectory](http://www.LLS.org/ResourceDirectory) (en inglés) para consultar nuestro directorio de recursos.

**Defensa de derechos.** Con la ayuda de voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS aboga por políticas y leyes que promueven el desarrollo de nuevos tratamientos y mejoran el acceso a una atención médica de calidad. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: [www.LLS.org/advocacy](http://www.LLS.org/advocacy) (en inglés)

### **Ayuda adicional para poblaciones específicas**

**Información para los veteranos.** Los veteranos que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Llame al (877) 222-8387 o visite [www.publichealth.va.gov/exposures/agentorange](http://www.publichealth.va.gov/exposures/agentorange) (en inglés) para obtener más información.

**Sobrevivientes del World Trade Center.** Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que acudió al área del World Trade Center
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York

- Los sobrevivientes que estuvieron en el área del desastre en la ciudad de Nueva York, o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela en el área
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

Llame al Programa de Salud del World Trade Center o visite la página web para obtener más información.

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: [www.cdc.gov/wtc/faq.html](http://www.cdc.gov/wtc/faq.html) (en inglés; hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en [www.cdc.gov/wtc/apply\\_es.html](http://www.cdc.gov/wtc/apply_es.html))

**Personas que sufren de depresión.** El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Busque asesoramiento médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un período de dos semanas. Para obtener más información, llame al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) o visite su sitio web.

- Llame al: (866) 615-6464
- Visite: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento)

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## **OBTENGA APOYO INDIVIDUAL**

Los **Especialistas en Información** de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma, que son trabajadores sociales y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).
- Visite **[www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)**



Para obtener más información,  
comuníquese con nuestros  
Especialistas en Información al  
**800.955.4572** (se ofrecen servicios  
de interpretación a pedido)

**The Leukemia & Lymphoma Society**

3 International Drive, Suite 200

Rye Brook, NY 10573

**BEATING  
CANCER  
IS IN  
OUR BLOOD.**

---

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite [www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol).