

CASI **700,000** FOLLETOS EDUCATIVOS ACERCA DE ENFERMEDADES ESPECÍFICAS FUERON DISTRIBUIDOS EN AÑO 2020

La LLS ofrece publicaciones **GRATUITAS** de apoyo, tratamientos y enfermedades específicas en varios idiomas. Los siguientes son recursos que esperamos sean útiles.

Para acceder a la lista completa de publicaciones de la **LLS**, visite www.LLS.org/Materiales

Conductas saludables

Hábitos para un estilo de vida saludable a fin de lograr una mejor calidad de vida

Es importante que todas las personas adquieran hábitos para un estilo de vida saludable. Durante el tratamiento del cáncer, los hábitos para un estilo de vida saludable pueden hacer que el tratamiento sea más tolerable, ayudar a manejar los efectos secundarios y disminuir el riesgo de complicaciones, tales como la desnutrición y las infecciones. Después del tratamiento, estos hábitos pueden ayudarlo a recuperarse más rápidamente y disminuir el riesgo de enfermedades, tales como otros tipos de cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes.

NUTRICIÓN

Los alimentos ricos en sustancias nutritivas le ofrecen al organismo el combustible que necesita para el funcionamiento saludable y la prevención de las enfermedades. La buena nutrición también promueve un peso y tamaño corporal saludables. La Asociación Americana del Corazón recomienda una alimentación a base de plantas y cardiovascularmente saludable que incluya:

- Una variedad de frutas y vegetales
- Granos integrales
- Proteínas, tales como carnes magras (pollo, cerdo, pescado), huevos, productos lácteos bajos en grasa, frijoles, nueces y soja
- Grasas saludables, tales como aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas

Restrinja su consumo de grasas saturadas, ácidos grasos trans, sodio, carne roja, carnes procesadas con nitritos o nitatos y dulces con azúcar añadido, entre ellos, las bebidas azucaradas. Para evitar comer en exceso, controle el tamaño de las porciones revisando la información que aparece en las etiquetas de los alimentos. Tal vez le resulte útil comer varias comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda que dos tercios de los alimentos en su plato sean vegetales, frutas, granos integrales o frijoles.

MANEJO DEL PESO

Logre y mantenga un peso y un tamaño corporal saludables, que sean adecuados en su caso. El equipo de profesionales médicos podría usar las siguientes dos herramientas para determinar cuál es su peso saludable para usted:

- Índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la estatura en metros a fin de obtener una estimación de la grasa corporal. El índice de masa corporal clasifica a las personas en cuatro categorías según el peso: peso insuficiente, peso normal o saludable, sobrepeso u obesidad.

ACTIVIDAD FÍSICA

Entre los beneficios de la actividad física se incluyen:

- Mejor estado de ánimo
- Aumento de la energía
- Mejor movilidad
- Mejor estado de ánimo
- Disminución del riesgo de enfermedades

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda que las personas realicen al menos unos 20 minutos al día de actividad física moderada (caminar, nadar, bailar, yoga, etc.) o 75 minutos de actividad física vigorosa (por ejemplo, correr, bailar, andar en bicicleta) por semana. También debería evitar los períodos largos de inactividad, como mirar televisión o sentarse en un escritorio, más de una hora cada hora. Habble con el equipo de profesionales médicos y participe en un programa de ejercicios. Es posible que empiece lentamente, con períodos cortos todos los días, y entonces aumente el tiempo hasta alcanzar los 150 minutos de ejercicio por semana. Si tiene problemas de movilidad, podría resultar útil consultar con un fisioterapeuta.

DATOS

Manual de nutrición

Manejo del estrés

Cómo alimentar a su familia, desde la planificación hasta la hora de las comidas

Efectos del estrés y cómo sobrellevarlos

LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®

LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®

www.LLS.org/Materiales

800.955.4572

LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®

Apoyo personalizado

LLÁMENOS AL: 800.955.4572
Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este
Se dispone de servicios de interpretación por teléfono.

VISÍTENOS EN: www.LLS.org/especialistas

Comuníquese con nosotros para obtener apoyo personalizado

- Los Especialistas en Información de LLS ofrecen información precisa y actualizada sobre las enfermedades, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo, así como orientación ante los desafíos financieros y sociales correspondientes.
- Los enfermeros orientadores realizan búsquedas extensas de ensayos clínicos y asisten personalmente a los pacientes y sus cuidadores durante todo el proceso del ensayo clínico.
- Un dietista registrado con experiencia en nutrición oncológica ofrece consultas gratuitas sobre la nutrición a los pacientes y sus cuidadores, por teléfono o correo electrónico.

Obtenga información y apoyo

- Comunidad de LLS (para pacientes y cuidadores), apoyo mutuo entre pacientes y chats por Internet
- Asistencia económica
- Publicaciones, webcasts, videos, podcast y otros recursos
- Programas y apoyo a través de las oficinas regionales

Leucemias | Linfomas | Mieloma | Síndromes mielodisplásicos | Neoplasias mieloproliferativas (mielofibrosis, policitemia vera, trombocitemia esencial)

BEATING CANCER IS IN OUR BLOOD. La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, 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/espagnol. PISSA 2008 12/0

MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS

MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS: Cómo controlar las deficiencias de células sanguíneas

La sangre contiene glóbulos rojos, plaquetas y glóbulos blancos. Como la quimioterapia puede reducir las cantidades de estas células sanguíneas pueden provocar complicaciones serias durante el tratamiento de sangre frecuentes para evaluar sus conteos de células. A menudo, las cantidades de células sanguíneas se normalizan de

MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS: Cómo reducir el riesgo de infección

Los que se someten a quimioterapia, son más propensos a estar debilitados. El cáncer y ciertas terapias contra el cáncer reducen la cantidad de glóbulos blancos que combaten las infecciones. Los tratamientos contra el cáncer pueden causar náuseas y vómitos. Las náuseas, que suelen describirse como sentirse "mal del estómago", se tratan de la sensación incómoda que uno siente cuando va a vomitar. Vomitar es devolver por la boca el contenido del estómago. Las náuseas y los vómitos pueden presentarse juntos o por separado. El alivio de los efectos secundarios, lo que se denomina atención paliativa (de apoyo), es una parte importante del tratamiento del cáncer.

Manejo de los efectos secundarios: cuidado de la piel, las uñas, el pelo y la boca

Los tratamientos contra el cáncer que destruyen las células cancerosas también pueden destruir las células sanas que ayudan a proteger la piel, las uñas, el pelo y la boca. Este puede causar efectos secundarios que pueden afectar a la piel, las uñas, el pelo y el cuidado personal pueden ayudar a manejar estos efectos secundarios y mejorar la calidad de vida.

Manejo de los efectos secundarios: cómo controlar las náuseas y los vómitos

Muchos tratamientos contra el cáncer pueden causar náuseas y vómitos. Las náuseas, que suelen describirse como sentirse "mal del estómago", se tratan de la sensación incómoda que uno siente cuando va a vomitar. Vomitar es devolver por la boca el contenido del estómago. Las náuseas y los vómitos pueden presentarse juntos o por separado. El alivio de los efectos secundarios, lo que se denomina atención paliativa (de apoyo), es una parte importante del tratamiento del cáncer.

La intensidad de las náuseas y los vómitos varía entre los pacientes. Si por otro lado su medicamento no surte efecto, informe al equipo

EL MANUAL DEL CUIDADOR

Los cuidadores pueden pedir una copia de los siguientes manuales llamando al **(800) 955-4572**.

El manual titulado *Cómo cuidar a un ser querido que tiene cáncer de la sangre* fue concebido para el cuidador de un adulto. Incluye información sobre la comunicación, las opciones de tratamiento, la nutrición, los asuntos financieros y legales, y más. También incluye una serie de hojas de trabajo y actividades, y viene en un bolso con un diario, un bolígrafo y un pastillero (organizador de medicamentos).

www.LLS.org/Manual-Del-Cuidador

Para obtener publicaciones otros efectos secundarios www.LLS.org/Materiales

Comuníquese con nosotros para obtener apoyo personalizado llamando al 800.955.4572 o por correo electrónico a infocenter@LLS.org



HEMOS BRINDADO CASI

\$700M

EN ASISTENCIA ECONÓMICA
PARA LOS COPAGOS

Solicitar un seguro médico o presentar reclamaciones de seguro médico puede ser un **trabajo de tiempo completo** y extremadamente abrumador para los pacientes, sus cuidadores y sus familias. Hay muchas guías y herramientas excelentes disponibles para ayudar a superar estos desafíos y determinar qué recursos están disponibles: www.LLS.org/Espanol



LEUKEMIA &
LYMPHOMA
SOCIETY® 877.557.2672

Ayuda con los asuntos financieros

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) ofrece asistencia económica* para ayudar a las personas con cáncer de la sangre.

El Programa de **Ayuda al Paciente** de LLS ofrece asistencia económica a los pacientes con cáncer de la sangre que se encuentran en un período de tratamiento activo. Los pacientes que reúnen los requisitos recibirán un estipendio de \$100. Para obtener más información, visite www.LLS.org/ayuda

El Programa de **Necesidad Urgente**, establecido en colaboración con la organización caritativa Mopple's Love, ayuda a los pacientes pediátricos y adultos jóvenes con cáncer de la sangre, o a los pacientes adultos con cáncer de la sangre inscritos en ensayos clínicos, que tienen necesidades económicas acuciantes. El programa otorga un subsidio de \$500 para ofrecer asistencia con el pago de gastos que no son médicos, incluyendo servicios públicos, alquiler/renta, hipoteca, alimentos, alojamiento, cuidado dental, cuidado infantil, cuidado de personas de edad avanzada y otras necesidades imprescindibles. Para obtener más información, visite www.LLS.org/necesidad

El Programa de **Asistencia con los Costos de Viajes "Susan Lang Pay-It-Forward"** otorga un subsidio de \$500 a los pacientes con cáncer de la sangre para ofrecer asistencia con el pago de los gastos correspondientes al transporte y alojamiento. Para obtener más información, visite www.LLS.org/viajes

El Programa de **Asistencia para Copagos** ofrece apoyo económico para cubrir parte de los costos de los copagos del seguro médico y/o las primas del seguro médico correspondientes a los medicamentos recetados. Para obtener más información, visite www.LLS.org/copagos

*Los fondos para el Programa de Asistencia para Copagos de LLS provienen de campañas de recaudación de fondos. Los fondos para otros programas de asistencia económica de LLS provienen de donaciones de personas, compañías y compañías de LLS.

PS00 5/20 3/19

[El Cáncer y Sus Finanzas](#)

[Ayuda con los asuntos financieros](#)

APOYO ECONÓMICO

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma ofrece asistencia económica para ayudar a las personas con cáncer de la sangre. www.LLS.org/Asuntos-Financieros

Programa de Asistencia con los Costos de Viajes "Susan Lang Pay-It-Forward"

El Programa de Asistencia con los Costos de Viajes "Susan Lang Pay-It-Forward" www.LLS.org/Viajes de LLS está disponible para los pacientes con cáncer de la sangre con necesidades económicas considerables que pueden reunir los requisitos para recibir asistencia económica para gastos aprobados, entre ellos, transporte terrestre, viajes aéreos y gastos correspondientes al alojamiento.

Programa de Necesidad Urgente

El Programa de Necesidad Urgente de LLS www.LLS.org/Necesidad, por sus siglas en inglés, ofrece asistencia a pacientes elegibles para gastos no médicos, incluyendo alquiler, hipoteca, alojamiento, servicios públicos, cuidado de niños, cuidado de ancianos, alimentos, transporte, reparación de automóviles, seguro de automóvil, servicio telefónico y trabajo dental agudo relacionado con el tratamiento. Los pacientes elegibles recibirán una subvención de \$500, una vez dentro de un período de 12 meses. Al final del período de 12 meses, los pacientes pueden volver a solicitar.

Programa de Asistencia para Copagos

El Programa de Asistencia para Copagos www.LLS.org/Copagos ofrece apoyo económico para cubrir parte de los costos de los copagos de seguros médicos y/o de las primas correspondientes a los medicamentos recetados. Para ser beneficiarios de este programa, los pacientes deben reunir los requisitos tanto desde el punto de vista médico como económico.

Comuníquese con nosotros para obtener apoyo personalizado llamando al 800.955.4572 o por correo electrónico a infocenter@LLS.org



LEUKEMIA &
LYMPHOMA
SOCIETY®

Educación y Apoyo para el Paciente

FUENTE PRINCIPAL

DE EDUCACIÓN GRATUITA Y APOYO
PARA PACIENTES CON CÁNCER
DE SANGRE Y FAMILIAS

La Sociedad de Leucemia y Linfoma (LLS) está logrando un impacto **en un paciente** a la vez. LLS ofrece información y apoyo personalizado e individual **GRATUITO** sobre los cánceres de la sangre. Este apoyo especializado está disponible a través de nuestros especialistas en recursos de información, el centro de apoyo de ensayos clínicos y consultas nutricionales personalizadas. Comuníquese con nosotros para obtener apoyo individual. **800-955-4572**



ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN

Hable directamente con un Especialista en Información, quien puede asistirlo con sus necesidades relacionadas con el tratamiento del cáncer y los retos económicos y sociales correspondientes, así como ofrecerle información precisa y actualizada sobre las enfermedades, el tratamiento y los recursos de apoyo. Nuestros Especialistas en Información son trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud y oncología. Algunos Especialistas en Información hablan español y se ofrecen servicios de interpretación a pedido. www.LLS.org/Especialistas

ENFERMEROS ORIENTADORES PARA ENSAYOS CLÍNICOS

Nuestros enfermeros orientadores para ensayos clínicos son enfermeros titulados que cuentan con experiencia en los tipos de cáncer de la sangre y que realizan búsquedas extensas de ensayos clínicos y asisten personalmente a los pacientes y cuidadores durante todo el proceso del mismo. www.LLS.org/EnsayosClinicos

Cómo comunicarse con nosotros

www.LLS.org/espanol



Llame al: (800) 955-4572

Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este



www.LLS.org/Especialistas: (solo disponible en inglés; se puede dejar un mensaje en español para un Especialista en Información)

Lun-Vie, de 10 a.m. a 7 p.m., hora del Este



Correo electrónico: InfoCenter@LLS.org

Todos los mensajes de correo electrónico se contestan en el plazo de un día hábil.

Deje un mensaje en cualquier momento y le devolveremos la llamada.

Llame al (800) 955-4572 para utilizar el sistema automático de respuesta las 24 horas del día, los siete días de la semana. Un Especialista en Información le devolverá la llamada el siguiente día hábil. También puede escuchar información grabada sobre LLS y nuestros programas.

800.955.4572



Consultas personalizadas sobre la nutrición

Hable con un dietista registrado sobre la nutrición y el cáncer.



DIETISTA REGISTRADO

Los pacientes y sus cuidadores pueden hacer [consultas personalizadas](#) en forma gratuita por teléfono y correo electrónico con un dietista registrado especializado en nutrición oncológica. Si no habla inglés, pueden facilitarle la asistencia de un intérprete para la llamada, con previa solicitud. Las consultas por correo electrónico solo se ofrecen en inglés. Para obtener más información, comuníquese con **un Especialista en Información de LLS**. www.LLS.org/Especialistas o llame al: 800-955-4572