

GUÍA

10 preguntas para entender, decidir y avanzar después de un diagnóstico

BIENVENIDA ¿Y AHORA QUÉ HAGO?

Recibir un diagnóstico puede cambiarlo todo en cuestión de días. Aparecen *términos nuevos, estudios, especialistas, tratamientos y decisiones*. Y entre tanta información surge una pregunta: **¿y ahora qué hago?**

La respuesta de esta guía no es darte un tratamiento ni sustituir a tu médico, es **ayudarte a hacer mejores preguntas**.

“

PORQUE ENTENDER LO QUE ESTÁ PASANDO TAMBIÉN ES UNA FORMA DE RECUPERAR CLARIDAD”



Dr. Franco Krakaur

Cirujano oncólogo

Acompaño a pacientes y familias a comprender su diagnóstico, tomar decisiones informadas y avanzar con confianza.

¿QUIERES PROFUNDIZAR?



CURSO DIGITAL

Cáncer sin mitos

Holisticare Health Digital

Información clara y basada en evidencia para entender tu diagnóstico.



Una idea para recordar

No tienes que entenderlo todo hoy. **El cáncer es un proceso, no una sola decisión.**

Antes de empezar con las preguntas, te explicamos cómo utilizar esta guía

Haz esto:

1. Lee la pregunta.
2. Identifica qué parte de tu situación todavía no entiendes.
3. Anota tu duda.
4. Llévala a tu consulta.
5. No tomes decisiones importantes sólo con información encontrada en Internet o redes sociales.

ETAPA 1 - ENTENDER

ANTES DE DECIDIR, NECESITAS SABER QUÉ ESTÁ PASANDO

Pregunta 1

¿Qué necesito entender de mi diagnóstico antes que tomar decisiones?

Antes de hablar de tratamientos, procura tener claro:

- Qué **tipo de cáncer** tienes y en **qué etapa** se encuentra.
- Si el **objetivo del tratamiento** es *curar, controlar o aliviar* la enfermedad.
- Qué tratamientos podrían ser necesarios: *cirugía, quimioterapia, radioterapia u otros*.
- Qué **estudios adicionales** pueden ser importantes, incluidas pruebas genéticas cuando correspondan.
- Cuáles son los **tiempos aproximados** de cada parte del tratamiento.
- Qué **restricciones** o **cuidados** pueden afectar tu vida diaria.
- Qué **recursos médicos** tienes *disponibles* y cuál puede ser el **costo aproximado del proceso**.
- Con qué **red de apoyo** cuentas.
- Quién será el **especialista** que llevará tu caso y qué **experiencia** tiene con cánceres como el tuyo.

¿Por qué importa?

Porque **dos personas con un diagnóstico parecido pueden necesitar rutas completamente diferentes**.

Antes de decidir, necesitas conocer las **características de tu caso** y entender por qué tu equipo propone una *determinada estrategia*.

Llévate estas preguntas a consulta

- ¿Qué sabemos con certeza de mi diagnóstico?
- ¿Qué información todavía necesitamos?
- ¿Cuál es el objetivo de mi tratamiento?
- ¿Cuál es el siguiente paso y en cuánto tiempo debería ocurrir?
- ¿Necesito alguna prueba adicional antes de decidir?



Microacción

Escribe aquí tus 3 preguntas más importantes.

ETAPA 2 - DECIDIR

TU TRATAMIENTO NO ES EL TRATAMIENTO DE OTRA PERSONA

Pregunta 2

¿Qué define realmente mi tratamiento y por qué puede ser diferente al de otra persona?

Porque el cáncer no se trata solamente por el nombre del órgano donde aparece.

La decisión del tratamiento depende de **varias características de tu caso:** el tipo y la etapa del cáncer, el tamaño y ubicación del tumor, sus características al microscopio, la presencia de ganglios afectados o determinadas mutaciones, además de tu edad, estado nutricional y condición física.

Por eso, **dos personas con el mismo tipo de cáncer pueden necesitar tratamientos diferentes.**

Por ejemplo:

- Un tumor que ha avanzado un poco más puede requerir quimioterapia.
- Una mutación específica puede hacer que se considere un tratamiento dirigido.
- Las características del tumor al microscopio pueden indicar un comportamiento más agresivo.

- La ubicación exacta del tumor puede cambiar el tipo de cirugía.
- La presencia de enfermedad en los ganglios puede modificar la intensidad del tratamiento.
- El estado nutricional y la condición física pueden influir en qué tratamientos puede tolerar una persona.

Incluso diferencias aparentemente pequeñas pueden cambiar la estrategia. En algunos casos, unos centímetros pueden modificar la clasificación del tumor y, con ello, el tratamiento.

Lo importante

NO COMPARES TU TRATAMIENTO CON EL DE OTRO PACIENTE

Que a otra persona le hayan indicado cirugía, quimioterapia, radioterapia, un tratamiento dirigido o incluso un determinado suplemento **no significa que sea adecuado para ti.**

Pregunta 3

¿Cómo puedo distinguir información confiable de mitos?

- Aprende a filtrar la información sobre cáncer

Uno de los grandes problemas del paciente actual no es la falta de información, sino **saber distinguir la información confiable de la que puede ser engañosa o peligrosa.**



Las redes sociales nos muestran cada vez más contenido relacionado con nuestros intereses. Ante un diagnóstico de cáncer, es natural buscar alternativas prácticas, naturales, económicas y prometedoras, sin embargo, **lo que más aparece en redes no necesariamente es lo que tiene mayor evidencia científica.**

- La información debe ser específica

Que un profesional se presente como especialista en medicina funcional o integrativa no significa necesariamente que tenga experiencia en oncología. Lo importante es verificar su formación y experiencia específica en cáncer.

Lo mismo ocurre con la inteligencia artificial: puede ser útil para comprender información, pero sus respuestas dependen de los datos que recibe. **En oncología, una recomendación general puede ser insuficiente o incluso inapropiada.**



No es lo mismo preguntar: “¿Esto sirve para el cáncer de mama?” que proporcionar información como el tipo y etapa del cáncer, características del tumor, tratamientos recibidos y situación actual del paciente.



LA RECOMENDACIÓN DEBE CORRESPONDER AL PACIENTE Y A SU CONTEXTO CLÍNICO



- Aprende a evaluar las fuentes

Busca información de especialistas con **formación comprobable en oncología** y de **instituciones médicas reconocidas**. Sitios como el **National Cancer Institute** (*cancer.gov*) ofrecen información *confiable y útil* para pacientes.

Tampoco basta con encontrar **un estudio científico**. Un estudio con muchos pacientes no significa automáticamente que un tratamiento sea eficaz. Hay que considerar su diseño, resultados, grupo de comparación y relevancia clínica. **El título de un estudio por sí solo puede ser engañoso.**

- Cuidado con los suplementos y las redes sociales

Desconfía de los suplementos que prometen “curar”, “eliminar” o “tratar” el cáncer. Que un producto tenga autorización sanitaria para su comercialización no significa que **esté aprobado como tratamiento contra el cáncer**. Además, algunos suplementos pueden **interferir con medicamentos o tratamientos oncológicos**.

Los grupos de pacientes pueden proporcionar un valioso apoyo emocional, pero una experiencia personal no equivale a evidencia científica: “*a mí me funcionó*” no significa “*a ti también te funcionará*”.

Cada paciente puede tener características, tratamientos y necesidades diferentes.

Una regla sencilla

¿Quién lo dice? ¿Qué formación tiene? ¿En qué evidencia se basa? ¿Aplica específicamente a mi cáncer y tratamiento? ¿Puede interferir con lo que estoy tomando?

Si no puedes responder estas preguntas, **consulta primero con tu equipo de oncología antes de convertir esa información en una decisión sobre tu tratamiento.**

Lo importante

NO TODO LO QUE CIRCULA SOBRE CÁNCER ES INFORMACIÓN QUE PUEDA APLICARSE A TU CASO.

Antes de cambiar alimentación, suspender alimentos, tomar suplementos o modificar decisiones de tratamiento, consulta con tu equipo.

Mini ejercicio

La próxima vez que encuentres una recomendación sobre cáncer, pregúntate:

- ¿Quién lo dice?
- ¿En qué evidencia se basa?
- ¿Puede afectar mi tratamiento?
- ¿Ya lo consulté con mi equipo?

ETAPA 3 - PREPARARTE PARA EL TRATAMIENTO

TU TRATAMIENTO NO ES EL TRATAMIENTO DE OTRA PERSONA

Pregunta 4

¿Qué debo saber sobre la quimioterapia para enfrentarla con menos miedo y más preparación?

La quimioterapia puede sentirse como un peso abrumador, especialmente al inicio. Una forma de enfrentarlo es dividirlo en etapas y concentrarse en el siguiente paso, en lugar de intentar anticipar todo el tratamiento.

- Concéntrate en una etapa a la vez

La **primera quimioterapia** permite conocer *cómo responde el organismo al tratamiento* y qué *efectos secundarios* pueden presentarse. A partir de esa evolución, el especialista decidirá cómo continuar.

Los **efectos del tratamiento** sobre el tumor pueden tardar semanas en hacerse evidentes. Por eso, no es necesario estar realizando estudios constantemente ni buscar señales de respuesta por cuenta propia.

Sigue el calendario de evaluaciones indicado por tu oncólogo o médico tratante.

- Los efectos secundarios pueden variar

Cada paciente puede experimentar **efectos diferentes**. Algunos son **temporales** y otros *requieren atención médica*.

Uno de los efectos más temidos es la **caída del cabello**. Cuando se espera que ocurra, puede ser útil anticiparse y llegar preparado a la primera sesión, por ejemplo, con el cabello corto, si esto hace que el proceso resulte emocionalmente más llevadero.

- ¿Qué síntomas debes comunicar?

La regla es sencilla: comunica a tu equipo de oncología cualquier **síntoma nuevo, intenso, persistente** o que consideres **fuera de lo habitual**.

No esperes a que el síntoma sea grave para comentarlo. El equipo médico puede determinar si se trata de un efecto esperado, si requiere vigilancia o si necesita atención inmediata.

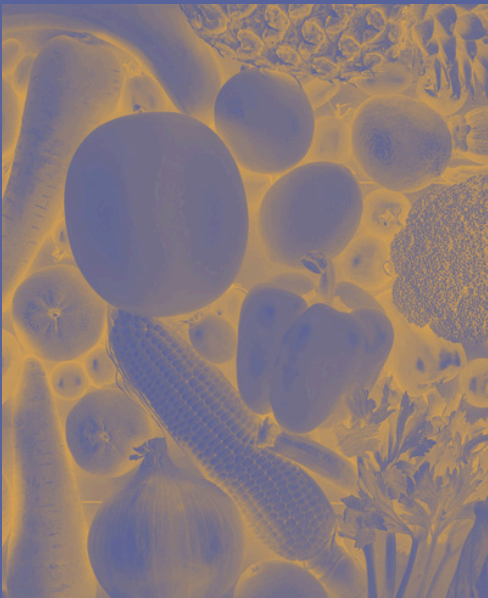


- No existe una alimentación contra el cáncer que funcione igual para todos

La alimentación durante el cáncer debe **adaptarse a la persona, al tipo y etapa de la enfermedad, al tratamiento y a los síntomas que presenta**. No existe una fórmula mágica ni una lista universal de alimentos “*permitidos*” y “*prohibidos*”.

Uno de los errores más frecuentes es eliminar grupos completos de alimentos sin supervisión especializada. Por ejemplo, eliminar todos los azúcares no significa “*dejar sin alimento al cáncer*”; la glucosa es una fuente de energía que también necesita nuestro organismo para funcionar. **El objetivo no es eliminar un alimento, sino mantener una nutrición adecuada y equilibrada.**

Tampoco es necesario vivir la alimentación desde el *miedo* o la *culpa*. En algunos pacientes puede existir espacio para la flexibilidad y para disfrutar ocasionalmente de alimentos que no forman parte de su alimentación habitual. En nutrición oncológica no todo es blanco o negro: *las recomendaciones cambian según el momento del tratamiento y la situación de cada paciente.*



- Durante el tratamiento, algunas recomendaciones cambian.

Un **alimento o suplemento** que normalmente *no representa un problema* puede no ser recomendable durante determinados tratamientos.

Esto incluye algunos productos naturales y suplementos.



• ¿Por qué el tratamiento no es igual para todos?

No existe una única quimioterapia para todos los pacientes. La elección y la intensidad del tratamiento dependen de factores como: *el tipo y etapa del cáncer, sus características biológicas, la edad, el estado general y funcional, el estado nutricional y otros tratamientos o medicamentos disponibles.*

Incluso cuando un tratamiento está indicado, **no todos los pacientes pueden tolerarlo de la misma manera.**

El **estado nutricional** es especialmente importante. Un paciente que comienza el tratamiento con desnutrición y posteriormente tiene dificultades para alimentarse puede *perder masa muscular y fuerza*, lo que puede dificultar su recuperación.

Por eso, la **nutrición oncológica personalizada** no es un complemento menor: *puede ser una parte importante del cuidado integral y ayudar a que el paciente llegue en mejores condiciones al tratamiento y a su recuperación.*

Idea clave

No asumas que un mito sobre la quimioterapia describe necesariamente tu experiencia.

ETAPA 4 - SOSTENER TU CUERPO

EL TRATAMIENTO TAMBIÉN REQUIERE CUIDAR CÓMO COMES Y CÓMO TE SIENTES FÍSICAMENTE

Pregunta 5

¿Cómo puedo cuidar mi alimentación y mi estado nutricional durante el tratamiento?



Por ejemplo:

- La **cúrcuma** no es “*mala*” para una persona con cáncer, sin embargo, durante ciertos tratamientos puede **ser necesario evitarla o ajustar** su consumo por posibles interacciones con medicamentos.
- Por eso, antes de incorporar *suplementos, extractos o productos concentrados*, es importante **consultarlo con el equipo médico**.

• La nutrición debe medirse, no adivinarse

La **alimentación ideal** debe diseñarse y ajustarse con el *acompañamiento de un especialista en nutrición oncológica*, puntualmente cuando existen **pérdida de peso, falta de apetito, dificultad para comer o cambios importantes** durante el tratamiento.

Además del peso, es útil *valorar la composición corporal, como masa muscular, grasa y agua*, porque perder peso no siempre significa perder lo mismo, y **conservar la masa muscular** puede ser fundamental para tolerar mejor el *tratamiento* y *recuperarse*.

• Ni miedo ni prohibiciones innecesarias

También es importante entender que los **suplementos** no son lo mismo que las **vitaminas** y que no todos los suplementos son adecuados para todos los pacientes. Algunos pueden ser útiles cuando existe una *indicación concreta, una dosis adecuada y el momento correcto* dentro del tratamiento; otros pueden interferir con medicamentos.

La idea de que “*las vitaminas alimentan el cáncer*” es una simplificación que puede generar **miedo innecesario**. Lo correcto es evaluar qué suplemento, en qué dosis, para qué paciente y en qué momento.

Por eso, ponte en manos de un profesional con experiencia en nutrición oncológica, mantén una alimentación adecuada y evita convertir cada alimento en una fuente de preocupación.



Durante el cáncer, comer bien no significa comer perfecto. Significa comer de acuerdo con lo que tu cuerpo necesita en cada etapa del tratamiento.

Pregunta 6

¿Los suplementos como vitamina D3 u Omega-3 son adecuados para mí?

El mito de que “**las vitaminas alimentan al cáncer**” no está respaldado científicamente como una afirmación general. Lo importante es *identificar deficiencias y corregirlas de manera adecuada*, siempre con supervisión profesional.

La **vitamina D3** participa en funciones importantes del sistema inmunitario y sus niveles bajos son frecuentes. Cuando existe una deficiencia, puede ser necesario **medir sus niveles y suplementarla en la dosis adecuada**.

Los **Omega-3** son *ácidos grasos esenciales* que forman parte de las membranas celulares y contribuyen al funcionamiento normal del *cerebro y del corazón*.

Sin embargo, que un nutriente sea necesario no significa que deba tomarse indiscriminadamente. En pacientes con cáncer, algunos suplementos pueden interactuar con medicamentos o tratamientos. La **clave es individualizar**: *identificar qué necesita cada paciente, en qué dosis y en qué momento del tratamiento*. Un suplemento no sustituye el tratamiento contra el cáncer y antes de incorporarlo deben considerarse su pertinencia y posibles interacciones.



UN SUPLEMENTO NO SUSTITUYE EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER Y ANTES DE INCORPORARLO DEBEN CONSIDERARSE SU PERTINENCIA Y POSIBLES INTERACCIONES

Mini ejercicio

Haz una lista de todo lo que tomas actualmente y llévala a tu consulta.

ETAPA 5 - SOSTENER TU MENTE Y TU RED

NO TIENES QUE ATRAVESAR ESTO SOLO

Pregunta 7

¿Cómo puedo cuidar mi salud emocional y cuándo proviene pedir apoyo psicooncológico?

- Normalizar la búsqueda de apoyo emocional

Recibir un diagnóstico de cáncer no solo implica enfrentar cambios físicos; también puede generar **miedo, incertidumbre, culpa y preocupación por el futuro.**

Aunque contar con familiares y amigos es invaluable, una **red de apoyo afectiva** no siempre sustituye el acompañamiento de un profesional especializado. Tener un **espacio seguro** para *expresar lo que se siente, sin miedo a preocupar o cargar emocionalmente* a los seres queridos, puede ser de **gran ayuda.**

La **psicooncología** brinda herramientas para *afrentar el proceso, comprender las emociones y tomar decisiones con mayor seguridad.* También puede ayudar a organizar mejor la participación de familiares y cuidadores, evitando que el apoyo se convierta en presión o confusión.



PEDIR AYUDA EMOCIONAL NO ES UNA SEÑAL DE DEBILIDAD; ES UNA FORMA DE CUIDARSE Y DE ATRAVESAR EL CÁNCER CON MAYOR ACOMPAÑAMIENTO

Pregunta 8

¿Qué papel debe tener mi cuidador y cómo evitamos que también se desgaste?

- El cuidador también requiere cuidados



Los cuidadores son un **pilar fundamental** durante todas las etapas del cáncer, pero también pueden *desgastarse física y emocionalmente*. **Cuidar a alguien no significa olvidarse de uno mismo.**

Para poder acompañar de manera sostenible, el cuidador también debe *cuidar su descanso, alimentación, salud emocional y espacios personales*.

UN CUIDADOR AGOTADO TIENE MÁS DIFICULTAD PARA CUIDAR BIEN

Por eso, es importante organizar la **red de apoyo** y **distribuir las tareas**. Identifica qué actividades requieren que el paciente esté acompañado y cuáles puede realizar de manera independiente.

No todo tiene que recaer en una sola persona.

También puede ser muy útil llevar una bitácora del proceso: *síntomas, medicamentos, cambios importantes, dudas y acontecimientos relevantes*. Esto permite que cualquier integrante de la familia pueda conocer lo ocurrido y que la información no dependa exclusivamente de un cuidador.

En las consultas, **llevar un registro actualizado** ayuda a comunicar mejor lo sucedido desde la última visita y facilita la **toma de decisiones** por parte del equipo médico.

“

CUIDAR AL CUIDADOR NO ES QUITARLE ATENCIÓN AL PACIENTE; ES FORTALECER LA RED QUE SOSTIENE A TODA LA FAMILIA”

Microacción

No pienses solamente en quién te acompaña al hospital. Piensa en quién puede ayudarte con: *traslados, alimentación, tareas, información, acompañamiento emocional*.



ETAPA 6 - CUIDAR EL CONFORT Y LA CALIDAD DE VIDA

TRATAR EL CÁNCER TAMBIÉN SIGNIFICA TATAR CÓMO TE SIENTES

Pregunta 9

¿Qué puedo hacer para que el dolor y otros síntomas sean controlados de manera integral?

- Los cuidados paliativos no significan abandonar el tratamiento

Uno de los grandes mitos es pensar que recibir **cuidados paliativos** significa que “*ya no hay nada que hacer*”. No es así, los cuidados paliativos pueden incorporarse en diferentes etapas del cáncer, incluso **mientras continúa el tratamiento oncológico**.

Su objetivo es *aliviar síntomas, reducir el sufrimiento y mejorar la calidad de vida* del paciente y su familia. Una forma sencilla de entenderlos es imaginar las pequeñas ruedas que se colocan a una bicicleta cuando alguien está aprendiendo a andar. No detienen el camino; ayudan a **avanzar con mayor seguridad**.

Los cuidados paliativos pueden ayudar a *controlar el dolor, la falta de aire, las náuseas, la dificultad para comer, el cansancio y otros síntomas* que pueden aparecer durante la enfermedad. También pueden brindar **apoyo emocional, orientación a la familia y acompañamiento** para tomar decisiones importantes.

Y hay algo que también debemos hablar con naturalidad: **la calidad de vida incluye la etapa final de la vida**. Cuando llega ese momento, los cuidados paliativos pueden ayudar a que el paciente esté acompañado, cómodo y con el menor sufrimiento posible, respetando sus deseos y valores.



**LOS CUIDADOS PALIATIVOS NO SIGNIFICAN DEJAR DE LUCHAR;
SIGNIFICAN AGREGAR APOYO PARA VIVIR LO MEJOR POSIBLE DURANTE
CADA ETAPA DEL PROCESO”**



Microacción

En tu próxima consulta, describe tus síntomas con precisión:

Dónde - cuánto - cómo se siente - desde cuándo.

ETAPA 7 - RECUPERAR TU VOZ Y TU AUTONOMÍA

TAMBIÉN PUEDES HABLAR DE LO QUE QUIERES PARA TU FUTURO

Pregunta 10

¿Cómo quiero que se respeten mis decisiones si la enfermedad avanza?

Introducir quienes me acompañan en el proceso a mis **valores, preferencias, mis mensajes a la familia, mi voluntad anticipada; así como mis decisiones futuras.**

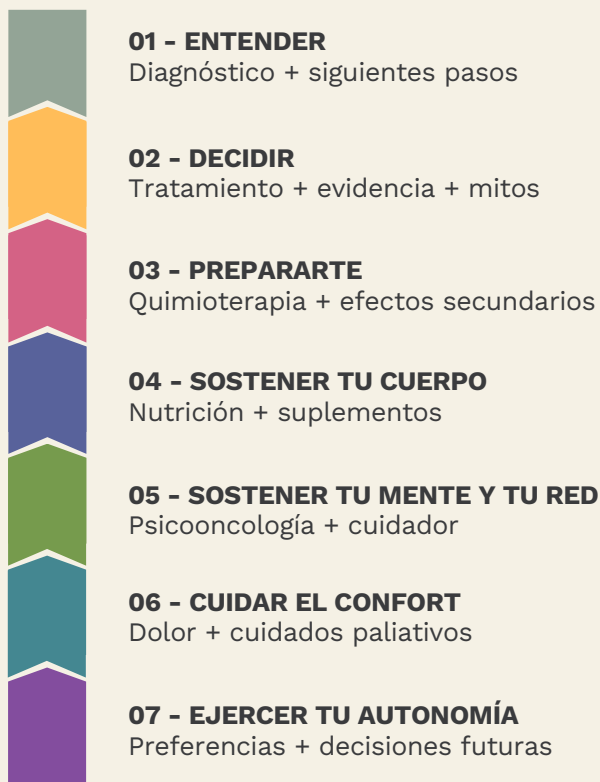
No como un mensaje de miedo, sino como una herramienta de autonomía.

Pregunta para reflexionar

Si algún día no pudiera expresar una decisión por mí mismo, ¿qué necesitaría saber mi familia sobre lo que yo quiero?

Escribe aquí tus 3 ideas más importantes:

Tu mapa en una sola página



Este mapa corresponde al *recorrido estratégico* planteado en el curso “**Cáncer sin mitos**”

- **Mi hoja para la próxima consulta**

Una página práctica y accionable. Antes de entrar, completa:

Mi diagnóstico y lo que todavía necesito entender:



La decisión más importante que debo tomar ahora:

Mis 3 preguntas:

1.

2.

3.

Síntomas o efectos secundarios que quiero reportar:

Cambios de peso, apetito o alimentación

Medicamentos, suplementos o productos que estoy tomando

Necesidades emocionales o del cuidador

Lo importante

Tu proceso es único. El objetivo no es memorizar información, es aprender a **hacer mejores preguntas, entender mejor las decisiones y participar activamente en tu atención.**

GUÍA

10 preguntas para entender, decidir y avanzar después de un diagnóstico

ESTA GUÍA TE AYUDA A PREGUNTAR, EL
CURSO TE AYUDA A ENTENDER

Cáncer sin mitos es un recorrido para pacientes y familias que quieren comprender mejor los conceptos: **diagnóstico - tratamiento - quimioterapia - nutrición - suplementos - salud emocional - cuidador - dolor - cuidados paliativos - decisiones futuras**

“

SI ESTAS 10 PREGUNTAS TE HICIERON PENSAR
EN TODO LO QUE TODAVÍA NECESITAS
ENTENDER... CÁNCER SIN MITOS ES EL
SIGUIENTE PASO



Dr. Franco Krakaur

Cirujano oncólogo

Acompaño a pacientes y familias a comprender su diagnóstico, tomar decisiones informadas y avanzar con confianza.

¿QUIERES PROFUNDIZAR?



CURSO DIGITAL

Cáncer sin mitos

Holisticare Health Digital

Información clara y basada en evidencia para
entender tu diagnóstico.