

¿QUÉ ES UN LINFOMA?

El linfoma es el cáncer que se origina cuando fallan y cambian las células llamadas linfocitos, que se producen en los ganglios linfáticos. Estos se tornan duros, pero no duelen al tocarlos.

TIPOS

Características del linfoma Hodgkin	Características del linfoma no Hodgkin
• Se origina más frecuentemente en los ganglios linfáticos de la parte superior del cuerpo (el cuello, el tórax o parte cercana a los costillas).	• Más frecuente en hombres que en mujeres y en personas jóvenes, entre los 20 y los 40 años.
• Pasa veces invade el torrente sanguíneo y se propaga a otras partes del cuerpo.	• Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo.
• Es más fácil de curar que otros tipos de cáncer.	• Su crecimiento suele ser más rápido aunque existen muchos tipos de linfomas no Hodgkin, algunos con comportamiento menos agresivos que otros.
• Tiende a propagarse por los vasos linfáticos de un ganglio a otro ganglio.	

Los linfomas comienzan cuando un linfocito se vuelve anormal. Existen dos grandes tipos de linfomas: los Hodgkin y los no Hodgkin, y que difieren principalmente en las edades de aparición, en cómo se extienden y en la respuesta que tienen al tratamiento.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Dependen de la localización del linfoma. El síntoma más común es la presencia de un ganglio linfático agrandado que se siente como una bolita que generalmente no duele y puede estar ubicada en el cuello, el pecho, la axila, el abdomen o la ingle.

Otros signos y síntomas son:

- Ganglio linfático agrandado
- Tos y dificultad para respirar
- Fiebre
- Cansancio
- Sudoración en las noches
- Pérdida del apetito
- Disminución de peso en poco tiempo
- Sarpillido o aparición de pequeños puntos rojos en la piel
- Dolor en los ganglios linfáticos después de tomar alcohol

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La gran mayoría de los diagnósticos de esta enfermedad se realizan en pacientes que acuden a los servicios de salud por la presencia de uno o varios de los síntomas, a continuación se describen las generalidades de las fases del diagnóstico:



Es normal que los ganglios se inflamen y duelan cuando el cuerpo combate una infección, como una gripa.

La **biopsia** consiste en el estudio detallado del ganglio completo o de una pequeña parte del mismo, que antes ha sido extirpado (retirado del cuerpo) por un especialista y que será observado bajo el microscopio



Obtener **imágenes** del interior del cuerpo, mediante el uso de: ondas sonoras, rayos X, campos magnéticos o partículas radiactivas.

¿QUÉ TAN AVANZADA ESTÁ LA ENFERMEDAD?

Las etapas se describen mediante el uso de números romanos de I al IV (1 al 4), mientras que la localización es descrita por las letras E y S.

La letra **E** significa que el cáncer afecta zonas u órganos localizados fuera del sistema linfático aunque cercan a las áreas linfáticas principales.

La letra **S**: indica que el linfoma se encuentra localizado en el bazo. Si no se utiliza ninguna de estas letras significa que el cáncer se encuentra en un área linfática.

TRATAMIENTOS

En la actualidad existen diferentes tipos de tratamiento dentro de los cuales los más usados son la radioterapia, la quimioterapia, la terapia dirigida y la terapia biológica o la combinación de dos o más de ellos.



No olvide preguntarle a su médico respecto a los temas aquí tratados y a cualquier otra duda que surja en la medida que avanza su proceso.



RADIOTERAPIA

se utilizan rayos X de alta energía u otros tipos de radiación para destruir las células cancerosas e impedir que crezcan.

Existen varios tipos de radioterapia y su elección depende del tipo de cáncer y el estado en que se encuentre



- Radioterapia externa.



- Radioterapia sistémica: utiliza radiofármacos intravenosos o vía oral.

QUIMIOTERAPIA

Hace referencia al uso de medicamentos para la destrucción de células cancerosas o para evitar su reproducción.

Por lo general son inyectados por vía intravenosa directamente en la sangre a través de un catéter en una clínica.



Efectos secundarios comunes en pacientes que reciben quimioterapia

- Caída del cabello
- Úlceras (ulceras) en la boca
- Falta de apetito
- Cambios de ánimo - tristeza
- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Mayor riesgo de infecciones

TERAPIA BIOLÓGICA

se hace uso de ciertas sustancias que son elaboradas por el mismo cuerpo o que pueden desarrollarse en el laboratorio y que estimulan las defensas del organismo contra el cáncer. se administra a través del uso de infusiones o inyecciones que son aplicadas en la clínica o el consultorio del médico.

Efectos secundarios comunes con la terapia biológica

- Gripe
- Alergias
- Cambios en la composición química de la sangre
- Daño a órganos (usualmente al corazón, a los pulmones, riñones, hígado o al cerebro).
- Recuentos sanguíneos más bajos



TRANSPLANTE DE CÉLULAS MADRE

El trasplante de células madre (células muy primitivas que pueden crear nuevas células sanguíneas) permite que los pacientes puedan recibir altas dosis de quimioterapia, radioterapia o de ambas, dado que luego de la administración de estas intervenciones, las células madre sanas que forman glóbulos sanguíneos son devueltas al cuerpo para generar nuevos glóbulos rojos.

Una vez finalizado el tratamiento establecido (quimioterapia, radioterapia o ambas), el paciente recibe las células madre mediante un tubo flexible que se coloca en una vena grande de su cuello o de su pecho.



CUIDADOS

Durante el tratamiento, al igual que al retornar a la vida cotidiana se presentarán nuevos retos por lo cual acá encontrará algunas recomendaciones para cuidarse a sí mismo.

BOCA:

- Mantenga una correcta higiene bucal
- Utilice cepillo suave y seda dental. Si se presenta sangrado utilice una gasa limpia.
- Evite los enjuagues que contengan alcohol, ya que estos resecan la mucosa de la boca.
- Limpie y cepille las prótesis dentales de igual manera que la boca.
- Humecte los labios permanentemente con protectores labiales. **No se debe utilizar vaselina o glicerina** por los efectos deshidratantes que producen.
- Observe si aparecen puntos o placas blancas, partes enrojecidas o partes dolorosas en la parte interna de la mejilla, lengua y paladar.
- Se recomienda hacer enjuagues con una cucharadita de bicarbonato sódico disuelto con agua tibia después de cada cepillado, durante un minuto aproximadamente.

CABELLO:

- Lave su cabello con champú suave una vez a la semana con agua tibia y pénelo con sus dedos o peineta de dientes anchos.
- Si cree que necesitará una peluca, cómprela antes de comenzar el tratamiento o en su comienzo. Pregunte si la peluca es ajustable de manera que pueda ajustarla a medida que va perdiendo el cabello.
- En algunas personas las pelucas causan calor o picazón, por lo cual una alternativa es usar turbantes o pañuelos en lugar de pelucas (se recomienda el algodón en lugar de otros materiales).

NARIZ:

- Suéñese suavemente.
- No se rasque la nariz por dentro ni saque costras.
- Si hay sangrado presione y descanse.
- No use tapones nasales.

MASCOTAS:

- Si tiene gato procure que no salga a la calle.
- Busque que le ayude con el cambio de arena.
- No juegue brusco con los gatos o perros, ya que los arañazos y mordeduras se pueden infectar.
- Mantenga a su mascota saludable.
- El pelo puede producir molestias, procure no dormir con su mascota.

¿CUANDO ACUDIR A URGENCIAS?

Signos de alerta

- Fiebre (temperatura mayor a 38 °C) por más de 24 horas.
- Aparición de inflamaciones o morados (no causados por golpes).
- Palidez o color amarillento de la piel junto con cansancio excesivo.
- Dificultad para respirar.
- Dolor abdominal o hipo por más de un día.
- Sangrado sin una causa clara en cualquier parte del cuerpo.
- Cambio repentino en la manera de hablar, especialmente si hay pausas prolongadas o si errastra las palabras.
- Pensamiento desordenado o incoherente (no sabe dónde se encuentra u olvida qué estaba haciendo).

VIVIR CON LINFOMA

Es muy importante que durante el proceso de tratamiento y después las personas tengan un adecuado cuidado personal que no se limite únicamente al aseo y la alimentación y que también incluya su parte espiritual. No hay que descuidar la vida social y la práctica de actividad física moderada que pueden ayudar a sentirse mejor, a disminuir la ansiedad o la tristeza que puede tener. En este punto, el acompañamiento de amigos y familiares es fundamental.

Consejos para el cuidado psicológico

- No olvide aunque lo que está viviendo no es fácil de superar, es importante estar vivo y dejar de ser quien es.
- Cansarse con fatigas y angustias, especialmente sobre cómo se siente puede hacerle perder el interés en la situación. Tenga fe en su familia o la persona que lo cuida los momentos que pueden hacer que se sienta más seguro.
- Si siente que necesita ayuda o apoyo también puede ir a un grupo de apoyo, ir a la iglesia, a grupos espirituales y de meditación, como un modo de apoyar su línea mental o su propósito.
- No se desanime como una oportunidad de volver a hacer y vivir con la relación con su zona querida.

• Planifique sus actividades importantes por cuanto tiempo más esperará.

- Continúe con su rutina de afeitado, maquillaje y peinado aunque se encuentre en cama.
- Tenga en cuenta que sus deseos sexuales pueden disminuir debido al tiempo que lleva con el y al tratamiento, así como por el tratamiento en sí. Hable con su médico o sacerdote.
- Expresar sus deseos de tener contacto sexual o su pareja cuando se sienta capaz de hacerlo; no espere a que se acerca la zepeser intentó.
- Busque atención médica y apoyo psicológico si se siente triste o deprimido y si su estado de ánimo no mejora con el tiempo.

EL CUIDADOR QUE SE CUIDA

Es aconsejable tratar de acompañar y brindar el mayor apoyo posible al ser querido sin sacrificar la salud propia, por lo tanto se describen unas pequeñas recomendaciones para que el cuidador tenga en cuenta en su proceso de acompañar y cuidar a un paciente que vive y convive con el linfoma.



- Pida ayuda y orientación de un psicólogo
- Puede ser bueno unirse a un grupo de cuidadores de personas con cáncer.
- Si siente rabia o tristeza, no se desespere, mantenga la calma. Aunque no son enfermedades fáciles de afrontar, usted puede encontrar las herramientas necesarias.
- Hable acerca de sus preocupaciones con el médico.
- No se culpe a sí mismo.
- No deje de lado actividades o rutinas que son importantes para usted o que usted disfruta.

Bibliografía: Guía No. 25 del Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de práctica clínica para la detección, tratamiento y seguimiento de linfomas Hodgkin y No Hodgkin en población mayor de 18 años.

Disponible en:

