

1. DECÁLOGO PARA PACIENTES

PREVENCIÓN

1. No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores.
2. Si bebe alcohol, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, modere el consumo a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias, si es hombre, o a una, si es mujer.
3. Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas. La Organización Mundial de la Salud recomienda la fórmula de *Cinco al día* como la cantidad que puede conducir a una reducción en el riesgo de cáncer (que puede distribuirse de forma ideal como 2 raciones de fruta y 3 de verduras u hortalizas al día).

DIAGNÓSTICO

4. Consulte rápidamente a su médico si nota alguno de estos síntomas: bulto en el cuello o en la boca, problemas persistentes como ronquera o tos, una herida o úlcera que no cicatriza o pérdida anormal de peso.

TRATAMIENTO

5. El tratamiento del cáncer de cabeza y cuello es multidisciplinar. Incluye la cirugía, la radioterapia, la quimioterapia y el tratamiento con nuevos fármacos. Su médico le indicará la mejor combinación y secuencia de cada uno de ellos con el fin de alcanzar los mejores resultados y las máximas posibilidades de curación.
6. La cirugía y los tratamientos combinados de radioterapia con quimioterapia o con nuevos fármacos son a menudo agresivos y conllevan un importante número de

efectos secundarios. Infórmese adecuadamente sobre éstos y colabore con sus médicos con las medidas necesarias para evitarlos o minimizarlos.

7. En los pacientes con traqueotomía son fundamentales los cuidados de humidificación e higiene. Consulte a su médicos acerca de éstos cuidados y cumpla las indicaciones y consejos que se le ofrecen.
8. Realice una revisión odontológica por lo menos dos semanas antes de iniciar un tratamiento con quimio y/o radioterapia con el fin de prevenir posibles complicaciones provocadas por piezas dentarias en malas condiciones. Durante estos tratamientos siga estrictamente las recomendaciones de humidificación y de higiene de la boca.
9. Procure mantener una alimentación adecuada con el fin de evitar la desnutrición y prevenir ciertos efectos secundarios de los tratamientos. Consulte a su médicos y enfermeras cual es la mejor alimentación para usted.
10. Una vez finalizado el tratamiento debe realizarse un seguimiento periódico con el fin de detectar posible efectos secundarios de los tratamiento a largo plazo o recaídas.

2. PÁGINAS WEB RELACIONADAS

- **Asociación Española Contra El Cáncer:** www.todocancer.com/esp
- **Sociedad Española De Oncología Médica:** www.seom.org
- **Sociedad Española De Otorrinolaringología Y Patología Cervico-Facial:**
<http://www.seorl.net>
- **National Cancer Institute (NCI) en español:** www.nci.nih.gov/espanol
- **American Cancer Society, en español:**
http://www.cancer.org/docroot/ESP/ESP_0.asp
- **American Head & Neck Society :** <http://www.headandneckcancer.org/>
- **Asociación de Laringectomizados de León:** <http://www.foros.com/alle/>
- **Asociación Vizcaína de Laringectomizados:**
<http://asociacionvizcaina.galeon.com/partic.htm>
- **National Library Medicine, en español:** <http://medlineplus.gov/spanish/>
- **American Academy of Otolaryngology -- Head and Neck Surgery, en español:**
<http://www.entnet.org/healthinfo/espanol/index.cfm>