

# Entendiendo el linfoma: para cuidadores



## CÓMO CUIDAR A UNA PERSONA CON LINFOMA

### ¿QUIÉN ES UN CUIDADOR?

Un cuidador es alguien que ayuda a un ser querido con linfoma durante su tratamiento. Si está cuidando a su pareja, a un familiar o a un amigo que tiene linfoma, usted es un cuidador. Aunque cuidar a un ser querido puede parecer algo natural, ser cuidador es a menudo exigente y puede ser un trabajo a tiempo completo. Cuidar puede significar muchas cosas, como ayudar en las actividades diarias (cuidados prácticos), supervisar las rutinas de atención sanitaria (cuidados médicos) o brindar apoyo emocional (cuidados emocionales).

- **Ayuda práctica:** ayudar en las tareas diarias, como hacer recados, limpiar, preparar la comida o cuidar menores de edad. También puede tener que encargarse de asuntos financieros y de seguros, hacer un seguimiento de los documentos importantes o ser un contacto directo para cualquier asunto urgente no médico.
- **Atención médica:** acudir a las citas médicas, analizar las opciones de tratamiento y asegurarse de que los medicamentos se toman correctamente. También puede ayudar a controlar los efectos secundarios o las dietas especiales según las indicaciones del médico.
- **Apoyo emocional:** ofrecer apoyo emocional o espiritual a la persona con linfoma. Esto incluye escuchar a su ser querido y ayudarlo a afrontar sus sentimientos a lo largo del tratamiento. Lo más importante es presentarse y estar presente.

### CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO

Como cuidador de un ser querido al que se le ha diagnosticado un linfoma, la dinámica de su relación puede cambiar. Cuidar implica a menudo un cambio de roles, como hacerse cargo de su padre o madre cuando son adultos, o de su cónyuge o amigo que siempre ha sido una persona sana. En este nuevo papel, los padres pueden sentirse incómodos al recibir ayuda de sus hijos adultos, o un paciente puede aceptar solo la ayuda de su cónyuge. Es muy común que los cuidadores se sientan abrumados al principio, sobre todo si carecen de experiencia. Muchos cuidadores afirman que aprenden más a medida que acompañan a su ser querido en el tratamiento del cáncer. Hay muchas maneras de ayudar a un ser querido con linfoma, como se indica a continuación:

- **Esté preparado.** Hable con el equipo de atención médica para saber cuáles deben ser las expectativas a lo largo del tratamiento, cómo manejar los síntomas y cuándo pedir ayuda.
- **Escuche.** Cada persona pide ayuda de manera diferente (algunos necesitan más comodidad; otros están más orientados a la acción). Es importante que entienda lo que su ser querido quiere, para que pueda ofrecerle la mejor ayuda posible en cada fase a lo largo de su diagnóstico y tratamiento.
- **Evite actuar como “animador”.** No ignore los sentimientos negativos de su ser querido (como la tristeza, la ira o la preocupación). Esté atento a los indicios de depresión (desesperanza, llanto prolongado o incapacidad persistente para disfrutar de las cosas) y busque la ayuda de un profesional de la salud mental si es necesario.
- **Organice la ayuda.** Precipitarse a ayudar en forma repentina tras el diagnóstico puede dificultar la gestión de la situación y crear una tensión improductiva. Si hay muchas personas dispuestas a ayudar, busque la manera de organizar y coordinar la ayuda entre ellas, de manera que cualquiera que ofrezca ayuda pueda ser de sumo valor para usted y su ser querido en los momentos adecuados.
- **Ofrezca transporte.** Esto es importante para las personas mayores con movilidad reducida o recursos limitados. Asegurarse de que su ser querido acuda a la cita o simplemente acompañarlo puede ser muy útil.
- **Tome notas.** Si acude a las citas, escriba el plan del médico, los medicamentos, los posibles efectos secundarios y otra información relevante. Guarde el número de teléfono del médico en un lugar que sea fácil de encontrar, en caso de que quiera hacerle preguntas. Es beneficioso tenerlos en un lugar como la computadora o el teléfono celular, e incluso en un cuaderno de espiral para llevar la cuenta de estas cosas y de las preguntas que surjan.

## APOYO A DISTANCIA

Es posible brindar apoyo a un ser querido con linfoma desde la distancia. Esto se llama cuidado a distancia y se aplica si cuida a un ser querido que vive a una hora o más de distancia. Los cuidadores a distancia pueden ayudar en cuestiones prácticas, como ayudar con las finanzas, organizar la atención médica a domicilio, averiguar sobre las coberturas de los seguros y brindar apoyo emocional. Aunque esto puede realizarse en forma remota, el cuidado a larga distancia a veces puede demandar visitas en persona. A continuación, se presentan acciones sencillas que puede llevar a cabo para brindar apoyo a un ser querido con linfoma desde la distancia:

- Conforme una red de contactos cerca de su ser querido. Esto incluye a miembros del equipo de atención médica, trabajadores sociales, o familiares, amigos o vecinos cercanos a los que puede llamar durante una crisis o simplemente para que llamen para comprobar cómo está el enfermo.
- Comparta una lista completa de su información de contacto (correo electrónico, números de teléfono particulares, laborales y del teléfono celular) con el equipo de atención médica, los familiares, los amigos o los vecinos que se encuentren en las cercanías. Pídeles que lo mantengan al tanto de las novedades con la mayor frecuencia posible.
- Utilice tecnologías de comunicación remota como Skype, FaceTime u otras como Zoom que pueden hacer que otras personas se comuniquen directamente con su ser querido y le brinden apoyo emocional.
- Analice la disponibilidad local de servicios de apoyo remunerado o voluntario, centros de atención diurna para adultos o servicios de entrega de comidas.
- Planifique sus visitas. Familiarícese con la política de visitas más actualizada del hospital y pida los paquetes o listas de información para visitantes. Consulte con el cuidador principal (si lo hay) para saber de antemano qué necesita su ser querido.
- Al viajar, compruebe con las compañías de transporte (autobuses o aerolíneas) si hay ofertas especiales para cuidadores. Programe sus vuelos o viajes para que tenga tiempo de descansar. También puede buscar en Internet recursos locales para su ser querido. Entre los enlaces útiles se encuentra la Family Caregiver Alliance (visite <https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/services-by-state/?state=alabama> o la página web del gobierno estatal). La Cruz Roja Estadounidense puede ofrecer oportunidades de capacitación sobre el cuidado de personas (visite <https://www.redcross.org/take-a-class>).

## CÓMO HABLAR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

El hecho de explicar qué es el cáncer a niños y adolescentes es difícil, pero es muy importante que no se sientan al margen de lo que está ocurriendo. No hay formas “correctas” o “incorrectas” de mantener esta conversación, pero puede seguir las sugerencias que se detallan a continuación:

- No lo mantenga en secreto. Los niños y los adolescentes se dan cuenta de que algo no está bien y pueden pensar que las cosas están peor o incluso culparse a sí mismos.

- Mantenga una conversación honesta y anímelos a hacer preguntas si lo desean. Tenga en cuenta que es posible que no estén preparados para hablar de ello, así que asegúrese de que sepan que está bien sentirse así y ayúdeles a encontrar formas de expresarse (como jugar, dibujar o escribir).
- No haga falsas promesas ni alimente expectativas irreales. Esto puede plantear problemas de confianza con usted y con otros adultos, lo que puede proyectarse más tarde en la vida adulta.
- Explique que el tratamiento puede causar efectos secundarios visibles, como la disminución de la energía y la caída del cabello.
- Sea paciente y esté dispuesto a explicar las cosas tantas veces como sea necesario. A los niños y adolescentes puede costarles procesar esta información, y repetir la misma pregunta puede ser una forma de demostrar la necesidad de seguridad.
- Mantenga sus rutinas lo más estables posible. Esto puede ser tranquilizador en momentos de estrés. También es importante informar a sus docentes de lo que ocurre. Estarán atentos a cualquier indicio de angustia y a los cambios en el rendimiento escolar, que pueden indicar que el niño/adolescente se siente ansioso y abrumado. También puede manifestarse con síntomas físicos (como dolores de cabeza y de estómago), trastornos del sueño o irritabilidad. Si los cambios de comportamiento persisten, solicite ayuda a un profesional de la salud mental calificado. También puede encontrar recursos en línea para adolescentes que se enfrentan a un diagnóstico de cáncer en su familia (visite [cancer.gov/publications/patient-education](https://cancer.gov/publications/patient-education)).



## PADRES DE PACIENTES CON LINFOMA PEDIÁTRICO

### EL CUIDADO DE UN PACIENTE CON LINFOMA PEDIÁTRICO

Un diagnóstico de cáncer pediátrico es abrumador para el niño y el cuidador. Es muy importante que adopte rutinas de autocuidado, porque necesitará reunir y conservar sus fuerzas durante todo el proceso (consulte la sección Cómo cuidarse a sí mismo a continuación). Como padre y cuidador, puede infundir confianza en su hijo manteniendo conversaciones tranquilas y sinceras, utilizando algunos de los consejos anteriores (consulte la sección Cómo hablar con niños/adolescentes). Es importante que adapte su enfoque de cuidado a la edad de su hijo. Por lo general, los niños pequeños tienden a basarse más en la comodidad física o en estar preparados de antemano para los tratamientos que causan dolor, mientras que los niños mayores y los adolescentes pueden necesitar más seguridad sobre cómo la enfermedad afectará sus vidas (su aspecto, la escuela, las actividades diarias y los amigos). También puede tener en cuenta las siguientes sugerencias:

- El equipo de atención médica de su hijo puede ayudarle a resolver cuestiones importantes como cuándo y cómo decirse a su hijo, y qué puede hacer para ayudarle a afrontar este diagnóstico.

- Informe a su hijo y ayúdele a adaptarse a los cambios visibles que puedan producirse durante el tratamiento (como la pérdida del cabello o de peso). Ayúdele a elegir con antelación un gorro, una bufanda o una peluca divertidos, o pídale a un nutricionista matriculado que prepare un plan de comidas que mantenga a su hijo fuerte durante el tratamiento.
- Explique que su rutina cambiará durante el tratamiento, y que esto puede incluir pasar más tiempo en el hospital, estar aislado en casa y faltar a la escuela. Ayude a su hijo a adaptarse a estos cambios llevando artículos de confort a la habitación del hospital, decorando su habitación en casa o preparando planes educativos con sus docentes.
- Proporcione cuidados de apoyo para controlar los efectos secundarios y mejorar la calidad de vida de su hijo. El equipo de atención médica le informará sobre cómo controlar el dolor, prevenir las infecciones y manejar otros eventos relacionados con la salud. • Mantenga su red de amigos cerca. Anime a su hijo a mantenerse en contacto y a comunicarse con sus amigos mediante aplicaciones de comunicación a distancia. Si su hijo y el equipo de atención médica se lo permiten, deje que sus amigos lo visiten o que participe en actividades escolares.
- Utilice videojuegos, música, películas u otras actividades creativas (arte, masajes o risoterapia) para mantener a su hijo entretenido. Estas distracciones son importantes para ayudarle a relajarse y concentrarse en otra cosa.
- Esté atento a cualquier cambio abrupto y persistente en el comportamiento y a las alteraciones del sueño, que pueden ser señal de malestar emocional. Busque la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado a fin de que le brinde estrategias para manejar el estrés y esté atento a los signos de trastorno de ansiedad o depresión. También puede encontrar recursos en línea para padres de niños con cáncer (visite [cancer.gov/publications/patient-education](https://cancer.gov/publications/patient-education)).

## IMPACTO EN LOS HERMANOS

Un diagnóstico de linfoma pediátrico también afectará a los hermanos. Estos son algunos consejos prácticos para ayudar a los hermanos a sobrellevar este momento tan desafiante:

- Explíqueles la situación y hágales saber cuáles pueden sus expectativas durante el tratamiento. Manténgalos informados y tan involucrados como sea posible (por ejemplo, inclúyalos en las visitas al hospital).
- Dedique un tiempo diario a comprobar cómo se encuentran, aunque solo sea durante unos minutos. Es importante que los hermanos se sientan escuchados.
- Mantenga sus rutinas lo más estables posible (escuela y actividades extraescolares) y haga que sus amigos o vecinos ayuden si pueden.
- Esté atento a cualquier indicio de malestar emocional, ansiedad o depresión, y busque la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado, si es necesario. También puede encontrar recursos en línea para hermanos de niños con cáncer (visite [cancer.gov/publications/patient-education](https://cancer.gov/publications/patient-education)).



## CUIDADORES DE PACIENTES EN TRATAMIENTO

Dependiendo del diagnóstico de su ser querido, las opciones de tratamiento pueden administrarse por vía intravenosa en un hospital o pueden tomarse por vía oral. Antes de iniciar el tratamiento, el médico hablará de los riesgos, beneficios y efectos secundarios asociados a las diferentes opciones terapéuticas aplicables a la situación particular del paciente. Los pacientes y los cuidadores deben compartir sus preguntas y preocupaciones con el médico para que juntos puedan decidir cuál es la mejor opción. También es el momento de preguntar si hay una necesidad específica de cuidadores antes, durante y después de someterse al tratamiento. En el caso de los pacientes pediátricos, hable con el equipo de atención médica para que les proporcione información sobre el tratamiento adaptada a su edad, con el fin de ayudarles a cumplir sus expectativas.

## TRATAMIENTOS POR VÍA ORAL Y SU CUMPLIMIENTO

Hoy en día existen muchos medicamentos quimioterapéuticos y anticancerígenos específicos para el tratamiento del linfoma que se pueden tomar por vía oral, ya sea en forma líquida o en comprimidos o pastillas. Los agentes orales pueden ser muy eficaces para inhibir el crecimiento de células cancerosas y para mantener la remisión a largo plazo (desaparición de signos y síntomas). El cumplimiento del tratamiento, que se refiere a la capacidad de un paciente de tomar sistemáticamente todos los medicamentos según lo prescrito, puede ser difícil en algunos casos. Los cuidadores pueden ayudar a sus seres queridos a cumplir con los tratamientos por vía oral ayudándoles a utilizar agendas y dispensadores de medicamentos que registren cuándo se abrió el envase, lo que puede ser útil para el seguimiento del cumplimiento con la toma. Los recordatorios en línea y las aplicaciones para teléfonos inteligentes y dispositivos también pueden ser útiles. La premiada aplicación móvil de Lymphoma Research Foundation (LRF) Focus on Lymphoma proporciona a los pacientes y cuidadores contenido integral basado en su subtipo de linfoma y herramientas para ayudar a hacer frente al diagnóstico y los tratamientos, e incluye un administrador de medicamentos y un rastreador de efectos secundarios.

## TRATAMIENTO CON CÉLULAS CAR T

El tratamiento con células T con receptores de antígenos quiméricos (CAR, por sus siglas en inglés) exige un nivel elevado de respaldo por parte de un cuidador, incluyendo la atención las 24 horas del día y la supervisión de los efectos secundarios. Su ser querido debe identificar cuidadores principales y alternativos adecuados antes de someterse al tratamiento con células CAR T. El equipo de atención médica que supervisa el tratamiento debe ayudar a seleccionar a la persona más calificada para el puesto. En general, el cuidador encargado durante el tratamiento con células CAR T debe cumplir con las siguientes condiciones:

- Debe tener al menos 18 años de edad, gozar de buena salud, poder brindar atención práctica y estar disponible las 24 horas durante un período de tiempo designado
- No debe ser contratado
- Debe poder entender y reconocer los síntomas de los efectos secundarios graves, como el síndrome de liberación de citoquinas (síntomas parecidos a los de la gripe, fiebre, presión arterial baja, dolores corporales) y la neurotoxicidad (ansiedad, delirio, mareos, dolor de cabeza, insomnio, dificultad para hablar, temblores)
- Debe poder medir la temperatura oral del paciente e identificar signos de deterioro neurológico
- Debe poder comunicarse con el equipo de atención médica siempre que sea necesario
- Transporta o acompaña al paciente a las citas de emergencia y programadas
- Administra medicamentos orales y posiblemente intravenosos según las instrucciones
- Prepara comidas y mantiene limpia la vivienda

Los cuidadores elegidos deben conocer los requisitos que debe cumplir la vivienda antes del inicio del tratamiento con células CAR T. Los pacientes deben permanecer cerca del centro durante al menos 4 semanas después del tratamiento, a fin de ser controlados para detectar efectos secundarios y recibir tratamiento, si es necesario. El equipo de atención médica de su ser querido le brindará la orientación necesaria durante todas las etapas del tratamiento.

## CÓMO CUIDARSE A SÍ MISMO

Ser cuidador puede ser exigente y demanda resistencia emocional y física, sobre todo si se tienen otras responsabilidades (como tareas laborales o de crianza de menores). Los cuidadores suelen descuidar su propio bienestar y les cuesta centrarse en otros asuntos. Con el tiempo, esto puede generar "agotamiento", una condición que se caracteriza por irritabilidad, fatiga, trastornos del sueño, fluctuación del peso, sentimientos de impotencia o desesperanza y aislamiento social. Como cuidador, es importante que ponga en práctica el autocuidado con frecuencia para restablecer su bienestar físico y emocional. Adoptar rutinas de autocuidado a lo largo del proceso le ayudará a recargar energías y le dará la fuerza que necesita para seguir adelante. Esto hará que la experiencia sea menos estresante para usted y le ayudará a ser un mejor cuidador.

### FORMAS DE CUIDARSE A SÍ MISMO

El autocuidado le ayudará a mantenerse sano desde el punto de vista físico y emocional. Para lograrlo, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- **Esté atento a su salud.** Preséntese a sus todas sus citas médicas y tome los medicamentos según lo prescrito.
- **Ejercicio.** Manténgase activo con periodos cortos de ejercicio diario (30 minutos de caminata, trote o bicicleta). Si no es posible, suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor o estacione más lejos de lo habitual.
- **Coma bien.** Incluya frutas y verduras en sus comidas y mantenga una alimentación equilibrada.
- **Duerma.** Intente dormir 7 horas por la noche o hacer siestas cuando sea necesario.
- **Descanse.** La meditación, la respiración profunda y los estiramientos pueden ayudarle a relajarse y reducir el estrés.
- **Conozca sus límites.** Está bien decir que no si no tiene tiempo o energía para llevar a cabo una tarea determinada.
- **Tome descansos.** Tener algunos pasatiempos y preservar el contacto con amigos es importante para ayudar a relajarse. No descuide su vida personal.
- **Pida ayuda.** Puede acudir a sus amigos y familiares o unirse a un grupo de apoyo para cuidadores. Puede encontrar ayuda en línea mediante Cancer Care (visite [cancer.org](http://cancer.org)) y Cancer Support Community (visite [cancersupportcommunity.org](http://cancersupportcommunity.org)).
- **Lleve un diario.** Escribir su experiencia puede ser una forma útil de desahogar sus pensamientos y sentimientos negativos.

**Esté atento a los indicios de agotamiento.** Busque ayuda a través de un profesional de la salud mental capacitado si siente que es demasiado para usted. También puede encontrar recursos en línea que abordan las necesidades de los amigos y familiares que cuidan a una persona con cáncer (visite [cancer.gov/publications/patient-education](http://cancer.gov/publications/patient-education)).

## CONSIDERACIONES FINANCIERAS Y DE SEGUROS

### MANTENER LOS DOCUMENTOS EN ORDEN

Puede ser útil guardar todos los documentos y papeles importantes en un solo lugar. Esto hará que las cosas sean más fáciles de encontrar cuando las necesite y le ahorrará tiempo valioso. Entre los documentos importantes que debe conservar se encuentran los siguientes:

- Historia clínica y registros de seguros
- Registros de pensiones y Seguridad Social
- Extractos bancarios
- Testamentos
- Apoderado para la atención médica
- Poder de representación

### CONOZCA SUS DERECHOS

Revise las pólizas de seguro de su ser querido para saber qué tratamientos están cubiertos. Existen programas gubernamentales denominados derechos que proporcionan ayuda a las personas con cáncer. El trabajador social de su hospital o comunidad puede ayudarle a ponerse en contacto con los organismos gubernamentales que regulan estos programas de ayuda. Si lleva más de un año trabajando en una empresa de 50 o más empleados, puede tener derecho a una licencia sin goce de sueldo en virtud de la Ley de Permisos Médicos y Familiares (Family and Medical Leave Act, FMLA). Las empresas más pequeñas también pueden permitirle utilizar días por enfermedad y vacaciones por motivos de cuidado. Consulte con el departamento de Recursos Humanos para saber si esto se aplica en su caso.

### CÓMO ENCONTRAR RECURSOS FINANCIEROS

Si su ser querido prevé tener dificultades económicas, puede ser útil ponerse en contacto con las personas implicadas y elaborar planes de pago desde un primer momento. Esto se aplica a facturas de hospitales, acreedores, caseros, servicios públicos y compañías hipotecarias. Los recursos para los pacientes con cáncer que necesitan ayuda financiera incluyen los siguientes:

- Medicine Assistance Tool (Herramienta de ayuda con medicamentos) (llame al 571-350-8643 o visite [medicineassistancetool.org](http://medicineassistancetool.org)).
- CancerCare (llame al 800-813-HOPE [4673] o visite [cancercares.org](http://cancercares.org))
- Patient Advocate Foundation (llame al 800-532-5274 o visite [patientadvocate.org](http://patientadvocate.org))
- Administración de la Seguridad Social (llame al 800-772-1213 o visite [ssa.gov](http://ssa.gov))

## PREGUNTAS PARA AYUDAR A SU SER QUERIDO CON LINFOMA

### VISITAS AL MÉDICO

- ¿Qué documentos necesito para las consultas?
- ¿Cuáles son las metas del tratamiento?
- ¿Hay algo que debamos hacer para prepararnos para el tratamiento?
- ¿Cuánto dura el tratamiento?
- ¿Puedo quedarme durante los tratamientos?
- ¿Tiene alguna información escrita sobre este tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de este tratamiento?
- ¿Hay alguna forma de ayudar a controlar los efectos secundarios?
- ¿Cómo sabemos si un efecto secundario es lo suficientemente grave como para comunicarnos con usted?
- ¿Existen otras opciones de tratamiento?
- ¿Hay algún ensayo clínico que debamos conocer?
- ¿Cómo debemos presentar las reclamaciones al seguro?
- ¿Cuál es la mejor manera de informarle que tenemos preguntas sobre el tratamiento?

### CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO EN EL HOGAR

Puede ser difícil saber cómo abrir las líneas de comunicación con su ser querido. También es posible que su ser querido no esté preparado para hablar cuando usted lo esté. Es importante ofrecer apoyo emocional brindando oportunidades de comunicación y demostrando una buena disposición a escuchar.

Aunque preguntarle a su ser querido cómo se siente puede ser una oportunidad para que exprese sus emociones, no siempre resulta natural. Las preguntas sobre cuestiones prácticas, como por ejemplo cómo fue su última cita o cuándo será la próxima, podrían proporcionar un contexto más seguro en el que profundizar en temas más emocionales.

Establezca contacto visual para demostrar calidez y atención. Haga preguntas adicionales para que su ser querido siga teniendo la oportunidad de hablar. También puede parafrasear lo que se ha dicho para confirmar que entiende lo que su ser querido está diciendo. Si no es el momento adecuado para una conversación, hágale saber que estará disponible cuando esté preparado.

## LÍNEA DE AYUDA Y RED DE APOYO AL PACIENTE CON LINFOMA DE LA LRF (LYMPHOMA RESEARCH FOUNDATION)

Un diagnóstico de linfoma a menudo desencadena una variedad de sentimientos y preocupaciones. Además, el tratamiento del cáncer puede provocar molestias físicas. Los miembros del personal de la Línea de ayuda de la LRF están disponibles para responder sus preguntas generales sobre el diagnóstico de linfoma y la información sobre el tratamiento, así como para brindar apoyo individual y referencias para usted y sus seres queridos. Las personas que llaman pueden solicitar los servicios de un intérprete de idiomas. Una parte de la Línea de ayuda son los programas de apoyo entre pares de la LRF, la red de apoyo para linfomas. Este programa conecta a pacientes y cuidadores con voluntarios que tienen experiencia con linfomas, tratamientos similares o desafíos, para apoyo emocional mutuo y aliento. Puede resultarle útil si usted o un ser querido han recibido un diagnóstico reciente, están en tratamiento o están en remisión.

## Recursos

La LRF ofrece una gran variedad de recursos gratuitos que abordan las opciones de tratamiento, los últimos avances en investigación y las formas de hacer frente a todos los aspectos del linfoma y la LLC/LLCP, incluida nuestra galardonada aplicación móvil. La LRF también brinda muchas actividades educativas, como nuestras reuniones presenciales, podcasts, seminarios web para personas con linfoma, así como guías para pacientes y actualizaciones electrónicas que proporcionan las últimas noticias específicas de la enfermedad y opciones de tratamiento. Para obtener más información sobre cualquiera de estos recursos, visite nuestro sitio web en [www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org) o comuníquese con la línea de ayuda de LRF llamando al (800) 500-9976 o enviando un correo electrónico a [helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org).

### Revisor médico:

Thomas Habermann, MD,  
Clínica Mayo de Rochester

Melody Griffith, MSW, LMSW, OSW-C,  
Clínica Mayo

LRF agradece la experiencia y la  
revisión de nuestro Comité Editorial:

Leo I. Gordon, MD, FACP

*Co-Chair*

Robert H. Lurie Comprehensive Cancer  
Center of Northwestern University

Kristie A. Blum, MD

*Co-Chair*

Emory University School of Medicine

Jennifer E. Amengual, MD

Columbia University

Carla Casulo, MD

University of Rochester Medical Center

Alex Herrera, MD

City of Hope

Shana Jacobs, MD

Children's National Hospital

Patrick Connor Johnson, MD

Massachusetts General Hospital

Manali Kamdar, MD

University of Colorado

Ryan C. Lynch, MD

University of Washington

Peter Martin, MD

Weill Cornell Medicine

Neha Mehta-Shah, MD, MSCI

Washington University School  
of Medicine in St. Louis

M. Lia Palomba, MD

Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center

Pierluigi Porcu, MD

Thomas Jefferson University

Sarah Rutherford, MD

Weill Cornell Medicine

Comuníquese con Lymphoma Research  
Foundation Línea de ayuda:

línea de ayuda: (800) 500-9976

Correo electrónico:

[helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

[www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

Financiado a través de subvenciones de:



La Lymphoma Research Foundation (LRF) publica la serie de hojas informativas *Comprender el linfoma* con el propósito de informar y educar a los lectores. Los hechos y las estadísticas se obtuvieron utilizando la información publicada, incluidos datos del Programa de Vigilancia, Epidemiología y Resultados Finales (SEER). Debido a que el cuerpo y la respuesta al tratamiento de cada persona son diferentes, ninguna persona debería autodiagnosticarse o comenzar un tratamiento médico sin antes consultar a su médico. El revisor médico, la institución del revisor médico y la LRF no son responsables de la atención o el tratamiento médico de ninguna persona.