







# ROSTROS

Del VPH y del Cáncer Cervical: Un Libro De Esperanza













CETVIVOT informed. empowered. alive.







Bienvenidos a nuestro libro de esperanza, lleno de información, historias de sobrevivencia y palabras de aliento y apoyo. En Cervivor queremos que las mujeres con VPH o cáncer cervical sientan que no están solas. Somos un círculo de amigas, que ofrecemos apoyo y esperanza. La red de sobrevivientes y sus amistades forman parte de este círculo, ofreciendo apoyo a quienes han recibido un diagnóstico, educación para los que desean aprender a protegerse del cáncer cervical y apoyo a todo aquel que desee ayudarnos a erradicar esta enfermedad de una vez y por todas. Nuestra visión para este libro es proveer las herramientas necesarias para que encuentren lo que necesitan para atravesar esta difícil etapa en su vida. De ser necesario, usted puede contactar a cualquiera de las mujeres en este libro para recibir apoyo. ¡Para eso estamos aquí!

Inclusive en los días más oscuros, puedes hallar un rayo de sol que resplandece a través de la oscuridad. Al saber que otras mujeres han luchado contra el VPH, células precancerosas, cáncer cervical y han ganado la lucha, sentirás la inspiración necesaria para convertirse en una de nosotras – ¡Una sobreviviente!

**cervivor**™ informed. empowered.



### Tabla de contenido

La historia de Tamika		2
¿Qué es el Cáncer Cervical?		3
Tengo VPH		3
TENGO UN PAPANICOLAOU ANORMA	L	4
La historia de Malenis		4
La historia de Vanessa		5
TENGO CÁNCER CERVICAL		6
La historia de Alegra		7
¿Cuál es el mejor tratamiento?		8
La historia de Allison		8
La historia de María		9
¿ Cuál es el resultado después del tratamiento de cáncer cervical?		10
ESTOY EN REMISIÓN		10
¿Mi cuerpo volverá ser el mismo como antes?		10
¿Sexo? ¿Después de tener cáncer cervical?		11
La historia de Dulcely		11
¿Es posible tener un bebé después del cáncer?		12





# Tamika Maryland



Fundadora de Cervivor

Edad al momento del diagnóstico: 25

¿Cuándo comenzó mi historia de cáncer cervical? 12 de abril de 2001. Estaba trabajando en Washington, D.C. como una exitosa productora de medios de comunicación. ¡Me encontraba en la mejor etapa de mi vida! Me sometí al examen rutinario del Papanicolaou después de no haber tenido uno en varios años, por razones muy comunes: falta de seguro médico y mis ideas relacionadas con mi imagen corporal.

Mi diagnóstico: Cáncer cervical etapa IIA

Mis opciones de tratamiento: Para salvarme la vida mis doctores me aconsejaron que mi mejor opción era una histerectomía radical. También recomendaron un procedimiento llamado traquelectomía radical. Pero tendría que quedar embarazada inmediatamente o congelar mis óvulos para luego poder tener hijos. El congelar mis óvulos era muy costoso, y por ser soltera mi seguro médico no cubriría el tratamiento. Me era imposible reunir los fondos. Finalmente, todos acordamos seguir adelante con la histerectomía. Luego recibí quimioterapia y radiación.

¿Cómo me sentí después del tratamiento? Una depresión profunda, tristeza al saber que nunca podría concebir un hijo y por la pérdida de todo lo que yo pensaba me hacía mujer.

La vida después de mi diagnóstico y tratamiento: Aún tengo altas y bajas, pero estoy agradecida por esta segunda oportunidad en la vida. Traté incesantemente de volver a mi vida normal, mi carrera, mi mundo - que no incluía cáncer. Pero es difícil. Una vez que tu organismo te falla todo cambia, debido a los constantes exámenes médicos y todas las personas a tu alrededor preguntándote, "¿Cómo te sientes?"

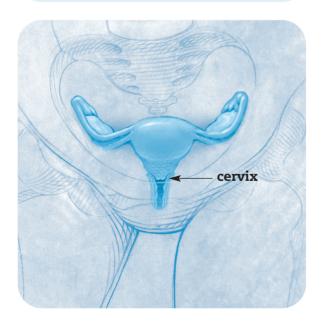
¿Dónde estoy hoy? ¡Estoy libre de cáncer y disfrutando la vida! Sigo con la esperanza de poder tener un bebé de alguna manera algún día. Sé que un día, las mujeres dejarán de morir de cáncer cervical. El cáncer cervical ha cambiado mi vida para siempre. Pero lo que no nos mata, nos hace más fuerte. Yo soy fuerte. ¡Soy una sobreviviente!



<del>- •</del>

sted puede estar leyendo este libro porque acaba de enterarse que tiene VPH, tal vez tiene células cervicales anormales, displasia, o se enteró que tiene cáncer cervical. Es posible que esté leyendo este libro porque un miembro de su familia o amiga acaba de recibir un diagnóstico. Cualquiera que sea la razón, piense en usted o su ser querido y lo que necesita durante este tiempo, y no tenga miedo de hablar con su médico de cualquier preocupación que tenga.

Es su derecho tener respuestas y saber lo que está próximo a suceder.



#### ¿Qué es el Cáncer Cervical?

Cáncer cervical es el cáncer del cuello uterino, que es la abertura de la vagina al útero. En la mayoría de los casos este cáncer es causado por un virus llamado el *virus del papiloma humano* o "VPH".

#### Tengo el VPH ¿Ahora Qué?

En primer lugar, no se asuste. Tener el VPH no necesariamente significa que tiene cáncer cervical o que padecerá de cáncer cervical. De hecho, 8 de cada 10 mujeres padecerán del VPH en algún momento de sus vidas. Por lo general no pasa nada malo y el virus desaparece silenciosamente.

Hay más de cien tipos de virus del VPH, es un virus muy común. La mayoría de los VPH pueden causar verrugas, generalmente en el área genital, a veces en la boca o la garganta - pero no conducen al cáncer.

Sin embargo, algunos tipos del VPH considerados de alto riesgo que se encuentran en el cérvix o el cuello uterino, pueden causar cambios en las células sanas. Las células se convierten en células anormales y pueden convertirse en cáncer. Las células cervicales pueden tomar de 10 a 15 años para convertirse en células anormales o cáncer cervical. Durante este tiempo, el VPH o las células anormales generalmente no causan ningún síntoma.

Si usted se hizo una prueba del VPH y el resultado es positivo, significa que usted tiene un tipo de VPH que potencialmente puede conducir a cáncer cervical. Tener VPH significa que usted y su médico mantendrán una vigilancia más de cerca al cuello uterino ya que el VPH podría permanecer y desarrollar células anormales que eventualmente pueden convertirse en cáncer.

Recuerde: La mayoría de las mujeres tendrán VPH en algún momento de sus vidas, pero pocas mujeres padecerán de cáncer cervical.





# TENGO UN PAP ANICOLAOU ANORMAL ¿Qué significa esto?

En primer lugar, comprenda que las células anormales no son cáncer. Pero pueden conducir a cáncer.

Si su prueba de Papanicolaou es anormal, puede que escuche los términos "células anormales", "displasia", "LIE," "LEIAG," "NIC I, NIC II o NIC III," o "carcinoma in situ." Usted también puede haber escuchado la palabra "precancerosas". Pero trate de no preocuparse. Todos estos términos se refieren a algún tipo de células anormales en el cuello uterino.

Si su prueba de Papanicolaou detecta células anormales, su médico puede realizar uno de los siguientes procedimientos:

- Una colposcopía para examinar más de cerca las células anormales. La colposcopia es una prueba que permite ver de forma amplificada la superficie del cuello uterino o cérvix con un instrumento especial.
- Una biopsia para determinar si necesita tratamiento para las células anormales. Durante una biopsia, se extrae una muestra del tejido para ser analizado en un laboratorio. La biopsia ayuda a determinar si los cambios celulares son leves o más graves y qué tratamiento es necesario.

Las células anormales se categorizan como lesiones escamosas intraepiteliales (LEI) o neoplasia intraepitelial cervical (NIC). También se le conoce como:

- LEI de bajo grado (LEIBG) o NIC I, significa que los cambios celulares son leves.
- LEI de alto grado (LEIAG), NIC II o NIC III, significa que los cambios celulares son moderados o severos.

Muchos casos de NIC I desaparecen por sí mismos. Si sus resultados son NICII, NICIII o NICII/III, generalmente el médico tratará estas células anormales directamente.

## Malenis Illinois



Edad al momento del diagnóstico: 30

**Nacionalidad:**Puertorriqueña

¿Cómo comienza mi historia? Fui a mi examen anual del Papanicolaou, sin pensar que algo diferente sucedería.

A los dos días, me informaron que el resultado de mi Papanicolaou reveló células anormales y la prueba del VPH que solicité resultó positiva.

¿Qué fue lo más difícil para mí? Explicarle a mis amigos y familiares; no quería que pensaran mal de mí. Como pertenezco a una familia latina, lo primero que les pasa por la mente cuando saben que tienes VPH es que eres "promiscua".

¿Por qué me ayudó investigar y obtener más información? Descubrí que otras amigas tenían VPH. Me di cuenta que otras mujeres estaban pasando por lo mismo. Me di cuenta que no estaba sola. Incluso me enteré que mi tía es sobreviviente de cáncer cervical.

¿Cómo vivo con mi VPH? Me cuido y voy a mis citas médicas religiosamente.

#### ¿Cómo intento ayudar a los demás?

Compartiendo mi historia y haciendo todo lo posible para educar a la gente en mi área y en la comunidad latina. La concientización sobre el cáncer cervical y el VPH es algo que tengo muy cerca de mi corazón.





CIN III también se le conoce como el carcinoma in situ cáncer pre-invasivo etapa 0. Las células anormales se encuentran en el tejido más interno del cuello uterino, pero sin tratamiento, pueden extenderse más allá del cuello uterino.

Basado en su diagnóstico, usted y su médico decidirán cual es el mejor procedimiento para usted.

- LEEP (procedimiento de escisión electro quirúrgica): Un alambre fino que lleva una corriente eléctrica que elimina el tejido anormal.
- La conización con láser o "cuchillo frío" (biopsia en cono): con un láser o bisturí ("cuchillo frío") se extrae una muestra del tejido en forma de cono del cuello uterino.
- **Terapia con láser:** una pequeña luz de alta intensidad que destruye las células anormales.
- **Crioterapia:** una sonda muy fría que congela y destruye las células anormales.

Para la mayoría de las mujeres, estos procedimientos no interfieren con su capacidad para quedar embarazadas. Pero de quedar embarazada en el futuro, existe un mayor riesgo de parto prematuro con el LEEP. Es buena idea dialogar con su médico al respecto.

"Según la CDC las mujeres hispanas tenemos las tasas más altas de cáncer cervical de todos los grupos, tenemos la segunda tasa más alta de mortalidad después de las mujeres afroamericanas. Mientras más información las comunidades hispanas tengan sobre el VPH y cáncer cervical, más rápidamente podemos eliminar el estigma relacionado con el virus."

Vanessa

# Vanessa Virginia



Edad al momento del diagnóstico: 26 Nacionalidad: Puertorriqueña

Cuando comienza mi historia: A los 26 años, encontraron células anormales en mi cuello uterino. Tuve que hacerme varios procedimientos en un

trascurso de alrededor de 5 años. Me hicieron varias colposcopías, dos crioterapias, tres terapias de láser, una biopsia de cono y un procedimiento LEEP. Meses después de recibir un Papanicolaou negativo, me enteré que estaba embarazada. Debido a mi historia con el VPH y los procedimientos que había recibido mi embarazo se consideraba de alto riesgo. Estuve en reposo desde mis 12 semanas de embarazo, ya que comencé a sangrar. Afortunadamente, pude tener un niño saludable.

La moraleja de mi historia: Si no hubiera sido tan persistente y no hubiese continuado con mi seguimiento, hoy mi historia podría ser diferente. Tal vez no estaría aquí hoy, o tal vez no hubiera podido tener a mi hijo.

¿Por qué comparto mi historia? Me tomó tiempo poder compartir mi historia. Sentía que no tenía derecho. No tuve cáncer, no tuve que recibir quimioterapia o radiación, no perdí mi cabello y pude tener un hijo después de ser diagnosticada con el VPH. Pero un día comprendí—Mi historia es por lo que Cervivor está luchando. Para que otras mujeres no tengan que recibir un diagnóstico de cáncer cervical y/o perder su fertilidad. Comparto mi historia con la esperanza, que pueda al menos salvar la vida o la fertilidad de una mujer, al recordarles que vayan al ginecólogo para su Papanicolaou.





# TENGO CANCER CERVICAL Significa que voy a morir?

¡No! Muchas de nosotras en Cervivor, somos sobrevivientes de cáncer cervical. Existen muchas opciones de tratamiento eficaz y hay mucho apoyo disponible. Puede contar con nosotras si está pasando a través de un diagnóstico.

En primer lugar, es importante comprender en qué etapa se encuentra su cáncer cervical. Las etapas ayudan a determinar el mejor tratamiento.

**Etapa I:** El cáncer está solamente en el cuello uterino o cérvix.

**Etapa II:** El cáncer se ha extendido más allá del cuello uterino y útero.

**Etapa III:** El cáncer se ha extendido más, posiblemente se encuentra en la vagina inferior y la pared pélvica. Puede estar bloqueando los tubos que transportan orina desde los riñones hacia la vejiga.

**Etapa IV:** El cáncer se ha extendido más allá de la pelvis. Es metástasis, significa que el cáncer se ha extendido a otras partes del cuerpo, como la vejiga, el recto, los huesos, el hígado o el cerebro.

Las etapas se dividen en sub etapas con letras y números. Por ejemplo, las sub-etapas de la etapa I de cáncer son IA1, IA2, IB1 e IB2. También hay diferentes tipos de cánceres cervicales. Los dos tipos principales son: carcinoma de células escamosas, que es el más común, y adenocarcinoma. Un pequeño porcentaje de los cánceres son carcinomas adenoescamosas y un porcentaje aún más pequeño son células pequeñas y carcinomas neuroendocrinos de células grandes. Para hacerlo más fácil, no vamos a entrar en los detalles sobre cada tipo de cáncer y las diversas etapas. Por ahora, sólo nos concentraremos en ayudarle a entender cómo vencer el cáncer cervical.

Antes de decidir cuál es el mejor tratamiento, usted y su médico tendrán que discutir:

- La etapa del cáncer.
- El tamaño del tumor.
- Su edad.
- Si desea tener hijos en el futuro.
- Si está embarazada. Para el cáncer cervical encontrado en sus etapas iniciales, o cáncer diagnosticado durante el último trimestre del embarazo, el tratamiento puede retrasarse hasta después del parto.

El cáncer cervical puede tratarse con cirugía, radiación, quimioterapia o quizás una combinación de los tres.

- La cirugía puede consistir en remover el tumor, una histerectomía, una histerectomía radical o un traquelectomía vaginal radical. El tipo de cirugía dependerá de la etapa del cáncer y si desea quedar embarazada en el futuro.
- Una histerectomía incluye la eliminación del útero y el cuello uterino.
- Una histerectomía radical incluye la extirpación del útero y cérvix, los tejidos al lado del útero, la parte superior de la vagina y a veces los ovarios y las trompas de Falopio. Algunos ganglios linfáticos pélvicos pueden ser removidos también.
- Una traquelectomía vaginal radical (TVR) puede ser una opción si desea quedar embarazada en el futuro y si su cáncer está en una etapa temprana. El cirujano extirpa el cérvix, la parte superior de la vagina y los ganglios linfáticos pélvicos dejando el útero en su lugar.
- La quimioterapia con radiación se utiliza como tratamiento en la etapa II, etapa III y etapa IV de cáncer cervical. Después de la quimioterapia y la radiación, el médico también puede recomendar una histerectomía.



- La quimioterapia utiliza fármacos anti-cáncer que se administran de manera intravenosa o por vía oral.
- La radioterapia utiliza rayos x de alta energía para destruir las células cancerosas. Estos rayos x se pueden administrar externamente o internamente. La radiación externa es como tener una radiografía de diagnóstico; la radiación interna se administra a través de un cilindro colocado en la vagina.

"Fue impactante el imaginar que tal vez no tendría la oportunidad de ver a mi hija graduarse de la escuela secundaria y que perdería mi esencia de mujer."

Alegra

# Alegra virginia



Lugar de nacimiento: Panamá

Edad al momento del diagnóstico: 36

Diagnóstico: Cáncer cervical

Etapa de cáncer: I

**Mi tratamiento:** Cirugía acompañada de una lenta y larga recuperación.

Al escuchar mi diagnóstico: El

diagnóstico me aterrorizó. Una nube negra cubrió mi familia y tomó control de nuestra existencia. Durante muchos años, me sentí paralizada y me negaba a entender lo que estaba sucediendo. Sin saber qué hacer y convencida de que podía superarlo todo sin ayuda, elegí el silencio y rechacé lo ocurrido.

Mi mensaje para otras mujeres: La recuperación física como resultado de la histerectomía radical fue menos dramática que la recuperación emocional, psicológica y la batalla espiritual. Exteriormente todo parecía igual, pero la devastación interna puso mi mundo de cabeza. Nada pudo preparar a nuestra familia para los efectos inmediatos y permanentes a raíz de la cirugía.

¿Cómo me cambió el cáncer cervical? La cirugía erradicó el cáncer, pero el procedimiento desencadenó una menopausia inmediata a la edad de 36 años. Mi relación con mi esposo y mi hija cambiaron inmediatamente; ya no era la misma.

**Mi vida hoy:** Ahora estoy resuelta y comprometida a compartir mi historia, reconozco que durante muchos años estaba avergonzada. ¡Finalmente puedo aceptar que soy una sobreviviente de cáncer cervical! Hoy cuento con la fortaleza, valentía y determinación para ayudar a otras mujeres, familiares y cuidadores; proporcionándoles información, recursos y apoyo en la lucha contra el cáncer cervical.





## ¿Cuál es el mejor tratamiento?

No estamos capacitadas para responder esta pregunta. Pero si podemos exhortarle a que le haga preguntas a su médico, por ejemplo:

- ¿Cómo decidir que procedimiento usará?
- ¿Cuál será el costo del tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Cómo afectará el tratamiento mi intimidad?
- ¿Cómo afectará el tratamiento mi fertilidad?
- ¿Tendré que ausentarme del trabajo?
- ¿ Tendré que pasar la noche en el hospital?
- ¿Esto me va a sanar?
- ¿Cómo sabré si funcionó?
- ¿Cómo puedo controlar el estrés?

"Me encanta compartir mi historia. Es más larga, he dejado muchos detalles fuera. Si mi historia puede ayudar a una persona o un millón de personas. Sé que todo tuvo una razón de ser"

Allison

# Allison North Carolina



Nacionalidad: Puertorriqueña

Edad al momento del diagnóstico: 24

Diagnóstico: Cáncer Cervical

Etapa de cáncer: I

¿Cómo comienza mi historia? Después de tener mi segundo hijo, comencé a sangrar. Después de múltiples visitas médicas, pruebas y diagnósticos erróneos, finalmente exigí que me realizaran una biopsia. El resultado fue

cáncer; me ordenaron una biopsia de cono, y así descubrieron que era mucho peor. Necesitaba ver a un oncólogo inmediatamente. Finalmente después de meses de dolor, mi oncólogo me diagnosticó con cáncer cervical.

¿Qué fue lo más difícil para mí?: Lo más difícil fue volver a la vida cotidiana. Estaba y todavía estoy extremadamente agradecida que tuve dos niños antes del diagnóstico, ya que ahora no podría tener más hijos. Pero en aquel momento era difícil pensar así. También luché por mi matrimonio. Me preocupaba que mi esposo me viera como menos mujer. Es muy difícil volver a la intimidad y a la conexión con tu pareja después de que tu cuerpo pasa por tanto.

**Lo que hice para ayudarme a mí misma:** Fui a terapia y comencé a leer otras historias. Aprendí que es aceptable no ser siempre tan fuerte y que hay muchas personas que han pasado por lo mismo.

¿Dónde estoy hoy? Me he convertido en una persona diferente. He aprendido a apreciar la vida. Me encanta tener aventuras y viajar. Me encanta ver el mundo a través de los ojos de mis hijos. El cáncer me ha dado la fuerza para hacer cosas que nunca había hecho. Me hizo superar mis temores.

Lo que quiero decirle a otras mujeres: Que todo va a estar bien. Eres más fuerte de lo que piensas. Al principio sientes que te derrumbaron el mundo, pero no es así. Escucha a tu cuerpo. Los médicos me diagnosticaron todo menos cáncer. Mi cuerpo estaba diciéndome algo diferente. Nadie conoce tu cuerpo mejor que tú.





Si desea quedar embaraza en el futuro, hágale estas preguntas a su médico:

- ¿Soy candidata para TVR (traquelectomía vaginal radical)?
- ¿Puedo conservar mi útero?
- ¿Puedo conservar mis ovarios?
- ¿Puedo preservar mis óvulos antes o después de mi tratamiento?
- Si no tengo pareja ¿Puedo congelar mis óvulos?
- Si conservo mis ovarios y tengo radiación ¿Podré luego cosechar mis óvulos?
- ¿Es posible reubicar mis ovarios para protegerlos de la radiación?
- ¿Me puede recomendar un endocrinólogo reproductivo?

Si usted siente que no está recibiendo la atención que se merece o las respuestas a sus preguntas, recuerde que usted puede elegir a otro médico que esté a cargo de su salud. Usted merece a alguien que le ayude a tomar decisiones.

"Por no darle la importancia necesaria a la prueba del Papanicolaou por poco pierdo la vida"

María

# María Wisconsin



Nacionalidad: Puertorriqueña

Edad al momento del diagnóstico: 27

**Diagnóstico:** Carcinoma de células escamosas etapa IIB

¿Cómo comenzó todo?: Comencé a tener secreción vaginal y acudí a mi médico de cabecera quien pensó que se trataba de una infección vaginal. Al poco tiempo comencé a sangrar y busque un ginecólogo

inmediatamente, quien descubrió una masa en el cuello uterino. Necesitaba hacerme otro estudio especializado pero no pude ingresar a la clínica a la que se me refirió debido a que mi seguro médico no era aceptado en esa clínica. Fui a otra clínica, pero el médico que me atendió no quiso examinarme ya que decía que el sangrado era mi periodo; pero yo sabía que no era así. Después de unos días al fin fui trasladada a un hospital donde se me realizó la biopsia necesaria: ¡Tenía cáncer!

¿Cuál fue mi tratamiento? 30 cursos de radioterapia, seguidos por 3 días de terapia intracavitaria y 8 cursos de quimioterapia. ¡Un año más tarde el tumor había desaparecido por completo!

¿Por qué nunca me hice el Papanicolaou? A pesar de mi edad no pensaba que era necesario hacerme el Papanicolaou, previo a esto, no había tenido ningún problema. Además, debido a mi cultura, no quería exponerme a ser vista en la oficina de un ginecólogo por miedo al "¿qué dirán?"

Mi vida hoy: Enfrentar el cáncer cervical ha sido la batalla más grande de mi vida. En el proceso perdí mi fertilidad y algunos aspectos de mi vida cambiaron significativamente; sin embargo conservé algo mucho más importante: ¡La vida! En el proceso he podido descubrir cosas muy valiosas: fe, pasión, amistad verdadera, esperanza, felicidad, amor y sobre todo un propósito. Quiero que mi lucha inspire a otras mujeres a hacerse los exámenes necesarios para prevenir este tipo de cáncer.





### ¿Cuál es el resultado después del tratamiento de cáncer cervical?

Muchos factores pueden afectan el resultado, incluyendo en qué etapa la persona es diagnosticada, su salud en general y como responde el cáncer al tratamiento. Además seguimos aprendiendo sobre la importancia que juega el estado mental de la persona diagnosticada con cáncer.

Algunas mujeres prefieren saber las estadísticas exactas de supervivencia de otras mujeres con un diagnosticado similar. Otras mujeres prefieren no saber.

Sólo para darle una idea, las mujeres que son diagnosticadas con cáncer cervical, etapa IA, tienen una tasa de supervivencia a cinco años del 95%. Las tasas de supervivencia a cinco años son formuladas después de observar a mujeres que fueron tratadas al menos con cinco años de anterioridad y se refiere al porcentaje de mujeres que aún están vivas cinco años después de que su cáncer fuera diagnosticado. Para las mujeres diagnosticadas en estados avanzados, la tasa de supervivencia a cinco años es más baja, pero recuerde que muchas mujeres viven una vida larga y plena después de un diagnóstico de cáncer.

Trate de mantenerse positiva y recuerde que estamos aquí para ayudarle y luchar con usted para que cada día, después de un diagnosticó, sea mejor y más fácil.

# ESTOY EN REMISION ¿Hay vida después del cáncer cervical?

Un día puede que recibirás el mensaje: "¡Estás en remisión!" o "¡Usted está curada!"

Parecerá que ha esperado una eternidad para escuchar estas palabras. Pero ahora eres una *¡sobreviviente de cáncer!* Después de que pasa la emoción, tal vez encuentre que se siente un poco extraña, vacía, de mal humor o insegura.

### Preguntas comunes de sobrevivientes sobre la vida después del cáncer.

#### ¿Mi cuerpo volverá a ser el mismo de antes?

Su cuerpo tardará un tiempo para recuperarse, y la manera cómo se recupera puede ser inesperada. Usted puede que duerma más o menos de lo usual. Puede tener más o menos apetito. Puede ser más o menos sociable. Justo cuando cree que tiene estos cambios bajo control, pueden cambiar otra vez.

Cosas simples pueden resultar difíciles. Cosas que nunca pensó que usted podría hacer de repente son absolutamente posibles. La memoria puede jugarle trucos. Puede ser que no recuerde algunas cosas, o que viejos recuerdos (buenos y malos) inunden su mente.

Es posible que sienta dolor por la cirugía, radiación, quimioterapia, medicamentos o por la memoria del dolor que sufrió. Su cuerpo podría sentir hormigueo, hinchazón, entumecimiento o dolor intenso. El estómago le puede molestar en tiempos inesperados.

Usted puede ser distinta a la que solía ser. Su cuerpo ahora es diferente. El truco está en encontrar formas de adaptarse a estos cambios.





El cáncer no es sexy, no importa si está en una relación de por vida o en una primera cita.

Después del cáncer cervical, muchas mujeres experimentan algunos o todos los síntomas a continuación:

- Sequedad vaginal
- Estenosis vaginal (estrechez o contracción vaginal)
- Relaciones sexuales dolorosas debido a que la vagina fue acortada

Pero el problema, por supuesto, no siempre está en las tuberías. El sexo realmente ocurre en la mente y en el corazón. Y cuando la mente y el corazón están heridos, el deseo puede ser difícil. El deseo de tener sexo (también llamado libido) puede disminuir debido a que el tratamiento altera las hormonas.

Si está en una relación, usted y su pareja tendrán que tener conversaciones serias. Su pareja puede haber sido su cuidador durante un tiempo – no es fácil volver a la vida "normal" como pareja. Habrá miedo, tristeza, soledad y enojo. Deben permitirse la oportunidad de expresar estos sentimientos mientras vuelven a la vida íntima.

Si está soltera, el problema será, cuando tirar la bomba llamada "cáncer". ¿En una primera cita? ¿Quinta cita? ¿La primera vez que tengan relaciones sexuales? ¿En unos meses o años? ¿Cree que puede ocultarlo indefinidamente?

El cáncer es difícil, y le mentiríamos si dijéramos que todo aquel que le quiere puede soportar esto. Seríamos tontos al decirle que no tome rechazos personalmente. Es personal. Usted puede ser rechazado por haber sobrevivido a una enfermedad que asusta a todo el mundo. Si es necesario usted tendrá que dejar a algunas personas atrás y encontrar otras mejores.

# Dulcely New York



**Nacionalidad:** Puertorriqueña

Edad al momento del diagnóstico: 22

**Diagnóstico:** Cáncer Cervical

Etapa del cáncer: I

¿Cómo comienza mi historia? Sabía que algo andaba mal cuando

durante meses estaba descargando vaginalmente. Todos los médicos me decían que tenía un quiste y que iba a desaparecer por su propia cuenta.

¿Cómo me sentí después del diagnóstico? Estaba con el corazón destrozado. Sólo el oír la palabra cáncer me hizo sentir que no era normal. A este entonces no tuve más remedio que luchar por mi vida.

**Mi tratamiento:** Me sometí a una linfadenectomía. Tuve 4 sesiones de quimioterapia y luego una traquelectomía.

¿Qué fue lo más difícil para mí: La parte más difícil para mí fue el saber que había una posibilidad de perder mi fertilidad.

¿Dónde estoy ahora? Hoy estoy de vuelta en mi trabajo y regrese a la escuela. Estoy ejercitándome para mantener un estilo de vida saludable. Estoy viviendo mi cuento de hadas con mi prometido, el que nunca dejo de estar a mi lado. Dios me ayudo a salir de esta pesadilla y me siento como una triunfadora.

Lo que quiero decirle a otras mujeres: Que esto le puede suceder a cualquiera; no debe sentir vergüenza. La prevención y el diagnóstico temprano pueden salvarle la vida. Tienen que ir a su cita anual con su médico.





### ¿Es posible tener un bebé después del cáncer?

La posibilidad de un embarazo exitoso depende de la etapa del cáncer y el tipo de tratamiento.

Si su tratamiento contra el cáncer le impedirá tener hijos biológicos, usted puede investigar como preservar sus óvulos.

Si logra preservar sus óvulos, puede congelarlos sin ser fertilizados para una futura inseminación. O pueden ser inseminados con esperma y congelar los embriones para su uso en el futuro. Como este procedimiento puede ser costoso, asegúrese de preguntar los costos y opciones financieras.

Si usted ha tenido una histerectomía, puede considerar una madre subrogada cuando esté lista para convertirse en madre. Los procedimientos en una maternidad subrogada son complicados, asegúrese en conocer todas las legalidades relativas a esta opción. Incluso si no puede tener un embarazo exitoso o cosechar sus óvulos, la adopción puede ser una alternativa maravillosa: No hay suficientes hogares para los niños que los necesitan.

### Patti New York



Nacionalidad: Nicaragüense

Edad al momento del diagnóstico: 45

**Diagnosis:** Carcinoma de células

escamosas

Etapa del Cáncer: IIB

¿Cuándo cambio mi vida? Me había retirado recientemente del departamento de policía después de 20 años de servicio. Mi esposo y yo teníamos muchos planes.

Ibamos a viajar y disfrutar de la vida, pero no ocurrió así.

¿Por qué no había visitado a mi ginecólogo por más de 3 años? Estaba demasiado ocupada, no tenía tiempo, me sentía bien, no tenía ningún síntoma, estaba casada por 10 años, las mismas razones por las que muchas mujeres no van su médico.

¿Por qué finalmente fui a ver a mi médico? Había comenzado a sangrar entre los ciclos menstruales. Lo había ignorado, pensando que era parte del estrés, debido a mi reciente jubilación. Pero cuando empecé a sentirme muy cansada decidí ir al médico.

¿Qué me dijo el médico? Mi tumor era demasiado grande y no era una buena candidata para una histerectomía. Mi tratamiento consistiría en 8 quimioterapias, 35 radioterapias externas y 2 radioterapias internas.

¿Cómo ayudo a otras Latinas? Decidí compartir mi historia y educar a las mujeres Latinas sobre las medidas necesarias para prevenir un diagnóstico de cáncer cervical.

Mi vida después del cáncer: El cáncer cambio mi vida. Caí en una depresión y encontré consuelo en la comida. Llegue a pesar 238 libras—lo que causó diagnósticos de diabetes tipo 2, colesterol alto y presión arterial alta. Me di cuenta que estaba saboteando mi segunda oportunidad en la vida y tomé la determinación de vivir más saludablemente. Perdí 113 libras en 14 meses y pude revertir todas mis enfermedades. ¡Hoy, me siento más fuerte, más saludable y más feliz que antes del cáncer!





#### ¿Volverá mi cáncer?

Es absurdo no pensar que el cáncer puede regresar. No hay manera de saber con certeza.

Algunas mujeres viven cada día con el temor de que su cáncer volverá. Otras se atemorizan al primer resfriado, tos o cualquier tipo de dolor. Algunas mujeres sólo se preocupen cuando están en la sala de espera en su cita de seguimiento anual.

Es natural sentir temor de que su cáncer volverá. Sin embargo, con el pasar del tiempo ese temor disminuye. Usted ha estado libre de cáncer o en remisión durante cierto período de tiempo; y las probabilidades de que despertará mañana sin cáncer continuarán.

Si encuentra que el temor está controlando su vida, usted puede acudir a un terapista para aprender a manejar estos sentimientos.

> "El cáncer me ayudó a ser la mujer que soy hoy y a ver las cosas de manera diferente. Me encanta y acepto quien soy. Despierto cada día agradecida"

**Edna** 

# Edna New York



Nacionalidad: Puertorriqueña

Edad al momento del diagnóstico: 31

Diagnosis: Cáncer Cervical

Etapa del Cáncer: III

¿Cómo sabía que algo estaba mal? Comencé a tener sangrado vaginal después del sexo.

**Mis primeros pensamientos:** Como mínimo estaba en shock y todo lo que

podía pensar era ¿Cómo voy a decirle a mis hijos? Mi doctor puso su mano sobre mi rodilla y me dijo "no te preocupes, no vas a morir." Lo miré y respondí con seguridad y confianza: "¡Yo lo sé!"

**Mi tratamiento:** Tuve una histerectomía, fue una operación de 14 horas. Movieron mis ovarios para que la radiación no los dañara – pero no funcionó. El tratamiento consistió en radioterapia, quimioterapia y braquiterapia.

¿Cómo me sentí durante mi tratamiento? Me sentía enferma. No podía comer ni beber nada. Estaba constantemente en el hospital. Recuerdo que apenas podía caminar. No tenía la fuerza para moverme de mi cama.

Mi vida después del tratamiento: Después del tratamiento, pensé que todo sería normal, pero no fue así. El cáncer me cambió la vida totalmente. Hay muchos efectos secundarios que tengo que enfrentar hoy en día. Por ejemplo: "quimo-cerebro" (chemo-brain) olvido casi todo. Mis hijos utilizan un tablero donde me anotan lo que desean que recuerde. También, olvido a la mitad de las personas que conozco. Otro efecto es, menopausia temprana. Hay tantas otras cosas que tengo que enfrentar.

**Ser agradecida:** Tengo que mirar el lado positivo de las cosas – estoy viva y estoy disfrutando de la vida. Agradezco poder ver a mis hijos crecer. He podido vencer esta horrible enfermedad y estar libre de cáncer. No cambiaría mi vida por nada en este mundo, no me arrepiento de nada.





#### ¿Soy la única que tiene miedo a morir?

El miedo a morir es útil. Si no sintiéramos miedo, arriesgaríamos la vida constantemente de manera estúpida. Pero el miedo a vivir no tiene uso alguno.

Vamos a ser claros. No estamos diciendo que todo va a ser color de rosa. No todo va a ser perfecto.

Tome tiempo para sí misma. Disfrute de pasar un día en cama comiendo helado y viendo televisión. El sentirse apenado por si misma está bien, pero no lo haga un hábito.

# ¿Qué hago si me dicen que mi cáncer es terminal?

Si su cáncer es terminal, ¡todavía puede luchar! Adopte una actitud luchadora. ¡Comprenda que no está luchando sola en esta batalla!

# ¿Con quién puedo hablar sobre todo esto?

Si necesita ayuda más allá de los médicos, considere hablar con alguna de las siguientes personas:

Red de apoyo de su proveedor de atención médica.
 A menudo en un consultorio médico habrá personal que puede proveerle mayor orientación.

No tenga miedo de preguntar si hay otros recursos disponibles.

#### Amigos y familiares

Recuerde que, hay personas que a pesar de que pueden amarle mucho, no son las más apropiadas para ayudarle en este tipo de crisis. Elija familiares y amigos que no sólo puedan cuidar de usted, sino que también puedan cuidar de sí mismos.

- Un miembro de su comunidad espiritual
- Un terapista profesional como un psicólogo, psiquiatra, consejero o trabajador social.
- Cervivor Para eso estamos aquí.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a otras?

Cuando las mujeres comparten sus historias personales, tiene mucho impacto, no sólo para la persona que relata la historia pero para aquellos que la escuchan. Las historias en estas páginas son historias de mujeres que han sobrevivido el cáncer cervical. Ellas han decidido compartir sus historias para poder ayudar a otras mujeres a superar el cáncer cervical, así como educar y capacitar a quienes podrían estar pasando por situaciones similares.

Y si es una sobreviviente, ¡queremos que comparta su historia con nosotras!

También podría ser un miembro activo con Cervivor – ya sea en línea o en persona. Únase a nosotras en nuestras caminatas; participe en una de nuestras escuelas Cervivor; o su propia "House Party of five" (Fiesta de Cinco). En el 2010, celebramos el primer día anual del Cáncer Cervical en Washington D.C. En ese día nos reunirnos con los legisladores de nuestros estados y abogamos por la concientización del cáncer cervical y pedimos mayor financiamiento para los servicios de prevención y tratamiento. Siempre estamos en busca de otros sobrevivientes. ¡Únase a nosotras y permita que su voz se escuche!

Visite **www.cervivor.org** para aprender cómo puede ayudar.

#### ¿Cómo educamos a otros?

¡Hablar, hablar, hablar! Dígale a otros de cómo protegerse del VPH y el cáncer cervical. El cáncer cervical es prevenible. Sólo tiene que saber qué hacer. A continuación algunos datos importantes:



- -
- Cualquier mujer que haya tenido relaciones sexuales o contacto sexual puede tener VPH. La mayoría de la gente entra en contacto con el VPH a través del contacto vaginal o anal. El VPH también puede transmitirse por contacto de piel a piel en el área genital (el área alrededor de la vagina y el pene). Incluso si ha tenido solamente una pareja toda su vida.
- Los tipos de VPH que pueden causar cáncer no causan ningún síntoma. Sin verrugas. Sin ampollas. Nada. Los cambios anormales en las células pueden ocurrir sin causar síntomas. De hecho, las primeras etapas del cáncer cervical a menudo no causan síntomas. Durante años el cuello uterino puede estar desarrollando un problema sin que usted sospeche. Por eso es tan importante hacerse la prueba del VPH periódicamente.
- La mejor manera de evitar el VPH es no tener sexo o contacto sexual. Si decide tener sexo, utilice condones. Los condones pueden ayudar a proteger contra el VPH. Sin embargo, debido a que el VPH se transmite por el contacto de piel a piel en el área genital, incluso las personas que usan condones pueden obtener el VPH.
- Las vacunas para el VPH pueden proteger contra dos tipos de VPH que causan aproximadamente el 70% de todos los cánceres cervicales. Ambas vacunas son aprobadas para las niñas y mujeres jóvenes entre 9 a 26 años de edad, pero se recomiendan para las edades de las niñas de 11 o 12 años. Una vacuna, que está aprobada para niños y jóvenes entre 9 a 26 años de edad, también se recomienda para niños de 11 o 12 años para ayudar a prevenir la propagación del VPH y proteger de otras enfermedades relacionadas con el VPH. Pero recuerde, usted necesita hacerse su examen médico anual aunque se haya vacunado.

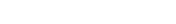
- Dos pruebas proporcionan un sistema de alerta temprana: una prueba de Papanicolaou y una prueba de HPV. La prueba de cáncer cervical utiliza muestras de células tomadas del cuello uterino durante el examen ginecológico. (La recolección de células del cuello uterino sólo toma unos segundos y aunque no es cómoda, generalmente no es dolorosa.)
- La prueba de Papanicolaou busca células anormales. Si es necesario, estas pueden ser tratadas antes de que se conviertan en células cancerosas.

Los resultados de la prueba de Papanicolaou pueden ser:

- Resultado de Papanicolaou normal o negativo: No se detectaron células anormales.
- Resultado de Papanicolaou inciertos o inconclusos: No se puede distinguir claramente si las células son anormales, pero tampoco parecen ser completamente normales.
- Resultado de Papanicolaou anormal o positivo: Se detectaron cambios celulares anormales en su cuello uterino

La prueba del VPH identifica aquellos tipos de VPH de alto riesgo que pueden causar células anormales. Saber si usted tiene VPH le permite a su médico vigilar más de cerca los cambios celulares.

- Comience a hacerse la prueba de Papanicolaou a los 21 años. A los 30 años, hágase una prueba del VPH junto con la prueba de Papanicolaou. Consulte con su médico con qué frecuencia debe hacerse sus pruebas y a qué edad puede interrumpirlas.
- Si alguna vez ha tenido sexo con alguien, necesita hacerse la prueba. Algunas mujeres piensan que no necesitan ser examinadas, ¡pero si lo necesitan! Esto incluye a mujeres que han estado en relaciones a largo plazo, lesbianas, mujeres que no han tenido sexo en muchos años y mujeres que sólo han tenido sexo una vez o con sólo una pareja. Una infección del VPH puede tomar años o incluso décadas en aparecer. Insista en que su médico le haga las pruebas que necesita. Si su médico no le ayuda, encuentre a otro que si esté dispuesto.





#### "Este libro está dedicado a la memoria de Nanette Pena Quintanilla" 4/24/1964 - 3/1/2016

## Nanette Texas



Nacionalidad: Mexicana

Edad al momento de diagnóstico: 43

Diagnóstico: Cáncer Cervical

Etapa: II

Mi vida cuando me diagnosticaron: Madre divorciada con tres hijas de 8, 14 y 20 años de edad. Trabajé como enfermera en la sala de emergencias. Me encantaba mi trabajo. Al llegar "la llamada" mi hermana y yo estábamos de camino al juego de futbol de mi hija. Gracias a Dios mi hermana conducía, porque sentí que el tiempo se detuvo cuando escuché las palabras "Tienes cáncer". Tenía que animar un juego de fútbol y recuerdo que pensé, "¿Qué

pasa si es mi último"? He tenido el mismo ginecólogo por más de 20 años. Así es que cuando escuché su voz quebrada, sabía que era grave. ¡No pude ver al ginecólogo oncólogo durante dos semanas porque estaba de vacaciones! No puedo describir la sensación de no saber y pensar que este cáncer está creciendo dentro de mí minuto a minuto. Cuando finalmente llegué a verlo, no podía concentrarme. ¡Fue difícil para mí no ser la enfermera y ser el paciente! Afortunadamente, mi novio (que también es médico) fue conmigo a la cita y pudo absorber toda la información por mí. ¡Yo era un desastre! Le dije a mi novio, "¡No me gusta el doctor!" En realidad no creo que a nadie le guste la persona quien le hable de su cáncer.

**Mi tratamiento:** Tres días después de la visita al médico, me operaron mis ganglios linfáticos cancerosos. Dos semanas más tarde, comencé quimioterapia y radiación externa. Las náuseas y los vómitos fueron intensos. Al final de mi tratamiento, tuve dos tratamientos de braquiterapia, que es donde ponen semillas de la radiación en o cerca del tumor. Durante el tratamiento, tuve que ir a la sala de emergencias con un dolor abdominal horrible y no podía orinar. Tenía obstrucción debido a la cistitis. Me fui a casa con un catéter. La enfermera se convirtió en el paciente. Para empeorar las cosas, mi cirugía abdominal tenía una herida abierta con un drenaje que requería cambios diariamente y tardo cinco meses para sanar.

**Mi vida hoy en día:** Hoy, vivo con múltiples diagnósticos. Vivo con colitis por la radiación, cistitis, diabetes, linfedema, dolor abdominal y pélvico. Tomo 17 medicamentos diariamente. Cuando tengo un episodio de colitis, tengo que administrarme enemas de mesalamina. Soy diferente. El cáncer me cambió. Hoy, soy líder de Livestrong y promotora de cáncer. Cuento mi historia. ¿Por qué? Porque tengo tres hijas y dos hermanas y no quiero que otra persona joven pase por esto. Espero que educando a otros, yo pueda salvar vidas.

Nuestra hermana Nanette falleció el 19 de Marzo de 2016 luego de una valiente lucha contra el cáncer.





#### Recursos

American Cancer Society www.cancer.org

Livestrong www.livestrong.org

Cervivor www.cervivor.org

Por favor visite nuestra página para una lista extensa de recursos.





PO Box 2942, Upper Marlboro, MD 20773 866-595-2448 info@cervivor.org

Copyright © 2016 Tamika & Friends, Inc. Todos los derechos reservados.

