

# La fatiga y el cáncer



THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**  
Making Cancer History®





## Índice

Acerca de la fatiga relacionada con el cáncer .....	2
Causas .....	2
Cáncer	
Tratamientos contra el cáncer	
Otras causas de fatiga	
Signos de alerta .....	4
Diagnóstico .....	4
Fatigue Clinic de MD Anderson.....	4
Reunión con el equipo de la Fatigue Clinic	
Tratamiento de la fatiga .....	5
Ejercicio físico	
Pautas generales de ejercicio	
Comer con sensatez	
Dormir bien	
Manejar el estrés y relajarse	
Considerar tomar medicamentos	

Ahorrar energía.....	10
Consejos para ahorrar energía.....	11
Ropa	
Baño y aseo personal	
Tareas domésticas	
Compras	
Cocinar	
Cuidado de niños	
Lugar de trabajo	
Ocio	
Otros	
Información para los cuidadores.....	14
Recursos en MD Anderson.....	14
Mi plan de acción .....	16



*La fatiga relacionada con el cáncer tiene muchas causas. Es el síntoma más común del cáncer y el efecto secundario más común del tratamiento.*

## Acerca de la fatiga relacionada con el cáncer

Fatiga significa una sensación de cansancio físico o mental. La fatiga causada por el cáncer es más grave; dura más tiempo y puede interferir con sus actividades diarias. Caminar, bañarse, comer, ir de compras o incluso hablar por teléfono puede ser difícil cuando uno se siente fatigado/a. Puede afectar a todos los aspectos de su vida.

Con la fatiga cotidiana, usted puede descansar y sentirse luego con energía para empezar o continuar con el día. Con la fatiga relacionada con el cáncer, descansar o dormir puede no ayudarlo/a a sentirse mejor.

Muchos pacientes describen que se sienten:

- Cansados o agotados
- Débiles o cansados
- Agotados
- Pesados o lentos

La fatiga relacionada con el cáncer también puede causar muchos otros síntomas, como:

- Tener dificultades para pensar y realizar las tareas cotidianas
- Tener dificultades para dormir
- Sensación de falta de aire
- Sentir dolor en las piernas
- Sentir más irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o impaciencia
- Dificultades para caminar, incluso distancias cortas

## Causas

La fatiga relacionada con el cáncer tiene muchas causas. Es el síntoma más común del cáncer y el efecto secundario más común del tratamiento. De hecho, muchos pacientes acuden por primera vez al/a la médico/a por este síntoma. Uno o más de los siguientes factores pueden causar fatiga.

### Cáncer

Los cánceres de la sangre, como la leucemia y el linfoma, pueden causar fatiga. Los tumores sólidos que se han extendido a la médula ósea también pueden causar fatiga.

### Tratamientos contra el cáncer

**Quimioterapia:** cualquier medicamento de quimioterapia puede causar fatiga. Puede comenzar tras varias semanas de tratamiento, y puede durar desde pocos días hasta después de terminar el tratamiento.

**Tratamiento de radioterapia:** durante la radioterapia, el cuerpo utiliza más energía para reparar el tejido. La fatiga puede empeorar con el tiempo y durar unas semanas después del tratamiento o hasta 2 o 3 meses.

**Cirugía:** la mayoría de los pacientes tienen algo de fatiga después de la cirugía, pero suele mejorar con el tiempo.

**Trasplante de células madre o de médula ósea:** los primeros meses después del trasplante, los pacientes pueden sentirse cansados la mayor parte del tiempo. Con el tiempo, la energía puede aumentar, pero es posible que los pacientes nunca tengan tanta energía como antes. Sin embargo, pueden controlar su fatiga para sentirse mejor.



**Inmunoterapia:** este tratamiento trabaja con el sistema inmunitario, que es la forma que tiene el cuerpo de luchar contra las infecciones. El tratamiento puede provocar una fatiga constante o tener efectos secundarios que se sienten como una gripe. Esto incluye fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza y una sensación general de malestar.

**Tratamiento combinado:** algunos pacientes reciben más de un tipo de tratamiento. Pueden recibir dos o más tratamientos a la vez. Los pacientes que reciben un tratamiento combinado pueden tener más fatiga.

**Nuevo medicamento o tratamiento:** si un/a paciente participa en un ensayo clínico, es posible que reciba un nuevo tratamiento contra el cáncer. Cuando se estudian nuevos tratamientos, puede no saberse qué efectos secundarios, como la fatiga, tendrán los pacientes y durante cuánto tiempo.

## Otras causas de la fatiga

A continuación se enumeran otras causas de la fatiga.

**Anemia:** la anemia se produce cuando el nivel de glóbulos rojos es bajo. Esto afecta a la capacidad del cuerpo para llevar el oxígeno a las células. Tener menos oxígeno en las células hace que el cuerpo se debilite. El cáncer y su tratamiento pueden causar anemia.

**Nutrición:** su dieta puede influir en la fatiga. Usted se fatiga porque su cuerpo necesita más “combustible” para producir energía. Incluso si come los alimentos adecuados, puede fatigarse si su cuerpo no puede procesar los alimentos de la mejor manera.

**Trastornos del sueño e inactividad:** la fatiga puede empeorar si no se duerme bien. Dormir menos por la noche o dormir demasiado durante el día puede crear malos hábitos de sueño. Los pacientes que son menos activos durante el día o que se despiertan a menudo durante la noche tienen más fatiga.

**Psicológicas (estado de ánimo y depresión):** la ansiedad, el estrés y el estado de ánimo pueden causar fatiga. Además, si se deprime, la fatiga puede empeorar. Puede durar más de lo habitual, incluso después de que las causas físicas hayan desaparecido. La fatiga también puede provocar sentimientos de baja autoestima y frustración. Esto puede hacer que se sienta impotente.

**Fatiga mental:** la fatiga mental dificulta la concentración, la claridad de pensamiento y la toma de decisiones. Esto lo puede provocar el esfuerzo mental constante y los altos niveles de estrés o emociones.

**Dolor:** el dolor crónico o intenso puede aumentar la fatiga. Si siente dolor, es posible que no descanse o duerma bien por la noche.

*Hable con su médico/a sobre su fatiga.*



**Medicamentos:** muchos medicamentos pueden causar fatiga. Por ejemplo, algunos analgésicos provocan somnolencia. Otros medicamentos que tratan la depresión, las náuseas, la ansiedad y las convulsiones pueden causar también somnolencia o fatiga.

## Signos de alarma

Es importante que preste atención a sus propios signos de advertencia de fatiga. Estos signos pueden ser:

- Sensación de debilidad en todo el cuerpo
- Ojos y piernas cansados, y hombros rígidos
- Problemas para concentrarse
- Despertarse cansado/a después de descansar o dormir
- Falta de energía o menos energía
- Falta de motivación para ser físicamente activo/a
- Sentir más irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o impaciencia

## Diagnóstico

Dado que la fatiga es un efecto secundario común del cáncer y sus tratamientos, hable con su médico/a o enfermero/a. Su equipo de atención médica puede ofrecerle soluciones que podrían ayudarlo/a con la fatiga. Su médico/a también puede recomendarle lo siguiente:

**Evaluación de la anemia.** Hay diferentes tipos de anemia. Su médico/a puede utilizar su historial médico, un examen físico y análisis de sangre para averiguar el tipo que puede tener.

**Derivación a la Fatigue Clinic (Clínica de la Fatiga) de MD Anderson.** Su médico/a puede derivarlo/a a la Fatigue Clinic de MD Anderson para evaluar y tratar su fatiga. También puede pedir a su médico/a que lo/la derive a la clínica.

## Fatigue Clinic de MD Anderson

La Fatigue Clinic de MD Anderson maneja y trata la fatiga relacionada con el cáncer.

Para que la Fatigue Clinic pueda concertar una cita con usted, es necesario que su médico/a de MD Anderson sea quien lo/la derive.

## Formulario de evaluación de la fatiga

Le pedirán que rellene el formulario de evaluación de la fatiga en su primera visita. Rellenar el formulario toma unos 20 minutos.

Algunas partes de su historial de salud relacionadas con la fatiga son importantes. También es posible que le pregunten por sus demás problemas de salud para averiguar la causa y el mejor tratamiento para su fatiga.

*Es importante que preste atención a sus propios signos personales de advertencia de la fatiga.*



## Reunión con el equipo de la Fatigue Clinic

Cuando llegue a la Fatigue Clinic, el personal de enfermería se asegurará de que haya rellenado el formulario de evaluación de la fatiga. El/la enfermero/a lo/la llevará a la sala de examen, revisará el formulario de evaluación de la fatiga con usted y le explicará cómo se evalúa a los pacientes. Usted también obtendrá información sobre la fatiga.

Si no se ha hecho las pruebas de laboratorio recientemente, se le pedirán. Estas pruebas comprobarán si tiene anemia, sus niveles hormonales y problemas nutricionales.

El/la médico/a le preguntará sobre su historial de salud y le hará un examen físico completo. También se comprobarán su forma de caminar, su postura y sus articulaciones.

Basándose en las pruebas de laboratorio, el examen físico y el formulario de evaluación de la fatiga, el/la médico/a diagnosticará la causa de su fatiga. También le hablará de las opciones de tratamiento.

## Tratamiento de la fatiga

Para algunos pacientes, tratar la fatiga puede ser tan importante como tratar el cáncer. A continuación se presentan algunas sugerencias para tratar la fatiga.

## Hacer ejercicio

Cuando a una persona se le diagnostica un cáncer, su mundo entero se detiene. Todo se centra en el tratamiento y en sentirse mejor. Es posible que la rutina diaria que una vez conoció deje de existir. En lugar de ello, puede que deba ir al/a la médico/a, recibir tratamiento o incluso permanecer en el hospital.

Cuando una persona es menos activa o cambia su rutina, es posible que se sienta más cansada y con falta de energía. Al pasar más tiempo en la cama o sentada en una silla, también puede sentirse ansiosa, deprimida, débil, fatigada y con náuseas.

Puede que le resulte sorprendente, pero el ejercicio ayuda a muchos pacientes con fatiga. La primera respuesta de un/a paciente a esta sugerencia puede ser: “Estoy cansado/a, ¿y quiere que haga ejercicio?”.

La respuesta es sí; muchos estudios han demostrado que las personas que tienen cáncer y que hacen ejercicio tienen:

- Más energía
- Mejor apetito
- Mejor capacidad para realizar actividades físicas cotidianas
- Mejor calidad de vida
- Mejora de la perspectiva y la sensación de bienestar

*Existen varias opciones de tratamiento que pueden ayudarlo/a con la fatiga.*



*Puede que le resulte sorprendente, pero el ejercicio ayuda a muchos pacientes con fatiga.*

Incluso durante el tratamiento del cáncer, es posible que sea recomendable hacer ejercicio. Durante este tiempo, puede beneficiarse de un programa de rehabilitación. La fatiga clínica trabaja estrechamente con los Rehabilitation Services (Servicios de Rehabilitación), Physical Therapy (Fisioterapia) y Occupational Therapy (Terapia Ocupacional) y a menudo deriva a los pacientes para que les ayuden a desarrollar un programa de ejercicios.

Hable con su médico/a antes de empezar un programa de ejercicios. Su médico/a puede sugerirle otras opciones si no puede hacer ejercicio.

## **Pautas generales de ejercicio**

- Empiece despacio y dé tiempo a su cuerpo para que se adapte.
- Siga un programa de ejercicios regular. Un programa puede ayudarlo/a a hacer ejercicio de forma segura y a evitar lesiones.
- Si tiene dolor extremo, rigidez, agotamiento o siente que le falta el aire, es que está haciendo demasiado ejercicio. Es importante hacer ejercicio a su propio ritmo.
- Ejercítese con precaución. Pida a un familiar o amigo/a que haga ejercicio con usted.
- No haga ejercicio si hace mucho calor o humedad.
- Beba mucho líquido.

Aquí le indicamos algunas sugerencias para hacer ejercicio de forma segura y útil:

**Caminar a paso ligero:** caminar es una forma fácil y barata de hacer ejercicio. También puede ser una gran actividad social. Comience con un ritmo lento o moderado. Camine gradualmente durante más tiempo

cada semana hasta que pueda hacerlo durante 30 a 45 minutos. Hay muchos lugares para caminar con seguridad. Por ejemplo, puede caminar en su casa o ir al centro comercial más cercano para pasear en un espacio bien iluminado. Aquí le indicamos algunos consejos:

- Lleve zapatos cómodos para caminar.
- Beba mucho líquido.
- Examine el camino en busca de superficies irregulares.
- Utilice un bastón para ayudarse con el equilibrio.

Si no tiene la costumbre de caminar, puede sentir dolor al día siguiente. Puede hacerle bien tomar un baño caliente.

**Estiramientos y entrenamiento con pesas ligeras:** esta es una buena forma de hacer ejercicio si no puede salir de casa. Un/a fisioterapeuta, terapeuta ocupacional o entrenador/a certificado/a podrán ayudarlo/a a diseñar su propio plan de entrenamiento. Algunos ejemplos de ejercicios son los siguientes:

- Flexiones de bíceps
- Zancadas
- Subir los talones
- Subir y bajar escaleras
- Pedaleos de bicicleta tumbado/a

Para el entrenamiento con pesas, utilice latas de verduras, botellas de agua o bandas elásticas. YouTube o algunos servicios de streaming ofrecen programas de fitness que explican cómo hacer estos ejercicios. Por ejemplo, puede ver un programa tipo “Sit and Be Fit” (“Siéntese y póngase en forma”) en Internet.





## Comer con sensatez

La fatiga puede empeorar si no se come lo suficiente o si no se ingieren los alimentos adecuados. Llevar una dieta equilibrada puede ayudarlo/a a sentirse mejor y a tener más energía. A continuación le indicamos algunos consejos para ayudarlo/a a gestionar y mantener una buena nutrición.

- 1. Coma la cantidad adecuada de calorías.** Si no puede hacer comidas de tamaño normal, coma comidas más pequeñas con más frecuencia.
- 2. Incluya proteínas en su dieta.** El pescado, las carnes magras, el yogur y los quesos bajos en grasa, los huevos, las legumbres, los frijoles y la mantequilla de maní son buenas fuentes de proteínas.
- 3. Beba mucho líquido.** Beba al menos ocho vasos de líquido de 8 onzas (64 onzas en total) cada día para mantenerse hidratado/a. Los líquidos son el agua, el jugo, la leche, el caldo, los batidos, la gelatina y otras bebidas. Si no puede comer mucho, elija líquidos ricos en calorías o proteínas. Beba leche, jugos, batidos y suplementos nutricionales.
- 4. Coma alimentos ricos en vitaminas y minerales.** Las frutas, las verduras, los frijoles, las nueces y los granos integrales son buenas fuentes de vitaminas y minerales.
- 5. Consulte con un/a nutricionista.** Un/a nutricionista titulado/a puede ayudarlo/a con sus inquietudes sobre la alimentación para que obtenga los nutrientes que necesita. Le podrá dar sugerencias para aumentar las calorías y consumir proteínas en su dieta. Pida una cita con un/a nutricionista.

Pruebe una de estas ideas de aperitivos fáciles y equilibrados:

- Manzana y queso en tiras
- Banana y mantequilla de maní
- Queso y frutas bayas
- Carne, queso o tostada con mantequilla de maní en pan
- Fruta fresca o seca y nueces
- Galletas Graham y leche descremada
- Galletas integrales con queso
- Batido de naranja (jugo de naranja y leche)
- Tortilla y frijoles
- Yogur con granola y nueces

## Dormir bien

No dormir bien las suficientes horas puede contribuir a la fatiga. Si usted tiene menos actividad durante el día y se despierta a menudo por la noche, es más probable que tenga mayores niveles de fatiga. La alteración en sus patrones de sueño también puede aumentar la fatiga.

Si este es el caso, su médico/a puede derivarlo/a al Sleep Center (Centro del Sueño) de MD Anderson. Si la causa de su fatiga es un problema o trastorno del sueño, hay tratamientos que pueden ayudarlo/a.

Para ayudarlo/a a dormir durante la noche, puede probar estos consejos.



*Ahorrar energía durante el día puede ayudarlo/a a tener menos fatiga.*



- Para conciliar el sueño, tumbese en la posición en la que normalmente se encuentra al despertar.
- Pídale a su pareja que se acueste a la misma hora que usted.

#### **Otros consejos útiles para la hora de irse dormir**

- Duerma en una habitación oscura, fresca, tranquila y relajante.
- Añada una hora más de sueño si se encuentra mal o se siente incapaz de levantarse a la hora prevista por la mañana.
- Recurra a la meditación, los masajes o la relajación para reducir el estrés.
- Evite las cosas mentalmente excitantes como la televisión, la computadora, los libros y los videojuegos.
- Si se despierta durante la noche y no puede dormirse en 15 o 20 minutos, vaya a otra habitación para relajarse. Lea un libro (no en un dispositivo electrónico) o escuche música. Cuando tenga sueño, vuelva a la cama.

#### **Manejar el estrés y relajarse**

Aprender a controlar el estrés y a relajarse puede ayudarlo/a a controlar la fatiga. Aquí tiene algunos consejos.

- Aprenda técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda.
- Tenga pasatiempos que requieran poca energía física. Pruebe a tejer, leer, escuchar música y hacer un álbum de recortes.
- Hable con su familia y amigos, y pida ayuda.

- Los grupos de apoyo para el cáncer pueden ser un gran recurso de apoyo y comprensión. Pregunte a su trabajador/a social por una lista de grupos de apoyo en su zona.
- Si siente que no puede controlar su estrés o se siente deprimido/a, pida hablar con un/a asesor/a o terapeuta.

#### **Considerar tomar medicamentos**

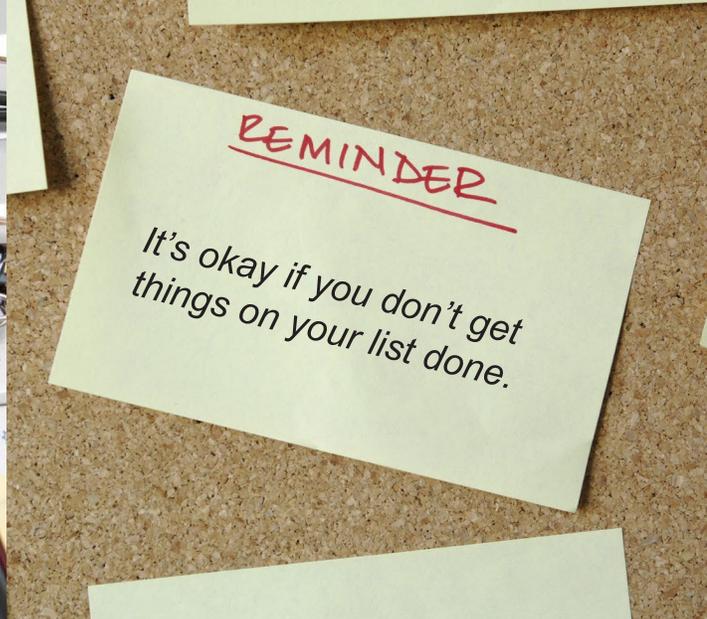
A veces, los medicamentos pueden ayudar con la fatiga. Pueden ayudar a mejorar la energía y la memoria, a dar una sensación de bienestar y a aumentar el apetito. Sin embargo, algunos medicamentos también pueden provocar insomnio, excitación o sensación de “nerviosismo” y cambios de humor. Los pacientes que toman este tipo de medicamentos son vigilados de cerca para detectar posibles reacciones y efectos nocivos. Pueden modificarse las dosis, si es necesario.

#### **Ahorrar energía**

Ahorrar energía durante el día puede ayudarlo/a a tener menos fatiga. La forma de estar parado/a, de caminar, de mover el cuerpo y de utilizar su zona de trabajo puede afectar a su energía. Siga los siguientes consejos para ahorrar energía y reducir su nivel de fatiga.

#### **Planifique y organice su trabajo**

- Realice las tareas que requieren más energía durante el momento del día en que tiene más energía.
- Alterne las tareas que consumen mucha energía con aquellas que requieren menos.



- Planifique cada día las actividades que le gustaría hacer.
- Pida a los demás que le ayuden en todo lo posible.
- No realice tareas que no sean importantes. Omite pasos siempre que sea posible.
- Combine los recados en un solo viaje y simplifique los detalles.

#### **Vaya a su ritmo**

- Vaya a un ritmo moderado. No se apresure.
- Evite las rachas de actividad. Esto puede agotar su energía.
- Cree una rutina para evitar excederse.

#### **Programe el descanso**

- Mantenga el equilibrio entre las actividades de manera que haga cosas, descanse, haga cosas, descanse, y así sucesivamente.
- Deténgase a descansar antes de cansarse.

#### **Mueva el cuerpo de forma segura**

- Siéntese para realizar actividades cuando sea posible.
- Utilice dispositivos de ayuda si es necesario, como andadores, sillas motorizadas, bastones, pasamanos y barras de sujeción.
- Evite levantar mucho peso, como niños, ollas, sartenes y la colada. Flexione las rodillas y utilice los músculos de las piernas para levantar cosas, no la espalda. Use carritos o vagones para trasladar cosas de una habitación a otra o de un lugar a otro.
- Limite las tareas que requieran que alcance cosas que están por encima de la altura de su cabeza. Guarde los objetos a la altura de la cintura.

#### **Asigne prioridades a sus actividades**

- Haga una lista para decidir qué actividades son importantes para usted. Decida qué tareas se pueden asignar a otra persona.
- Céntrese en las cosas que le guste hacer.

#### **Controle su entorno**

- Evite las temperaturas muy calientes o muy frías.
- No tome duchas o baños largos y calientes. Esto puede consumir su energía.

### **Consejos para ahorrar energía**

#### **Ropa**

- Lleve ropa holgada.
- Lleve ropa que no tenga muchos botones.
- Use un alcanzador o un palo de vestir como ayuda para ponerse ropa con cremalleras en la espalda.
- Siéntese mientras se viste.
- En el caso de las mujeres, abróchese el sujetador por delante y gírelo hacia la espalda.
- Use zapatos que se pueda poner deslizando el pie, o zapatos que tengan cierre de Velcro®.
- Utilice un calzador de mango largo o una ayuda para calcetines.
- Lleve el pie a la rodilla. No se incline para ponerse los calcetines y los zapatos.

*Pida una cita con un/a nutricionista para preguntarle por las mejores fuentes y cantidades de alimentos que necesita.*



## **Baños y aseo personal**

- Use una silla en la ducha o la bañera.
- Use una esponja o un cepillo con mango largo para llegar a la espalda y a los pies.
- Use jabón líquido o jabón atado a una soga.
- Use una bata de felpa en lugar de toallas para secarse.
- Use organizadores para mantener los artículos a su alcance.
- Descanse los codos en un tocador para evitar inclinarse.
- Utilice un elevador de asiento para el inodoro.
- Lávese el cabello en la ducha en vez de hacerlo en el lavabo.
- Use cepillos o peines con mango largo para evitar mantener los brazos por encima de la cabeza.
- Siéntese mientras se seca el pelo o se arregla.

## **Tareas domésticas**

- Distribuya las tareas a lo largo de la semana o del mes.
- Pida ayuda a sus amigos o familiares, o contrate a alguien para que lo/a ayude.
- Use plumeros, trapeadores y recogedores con mango largo.
- Camine con la aspiradora detrás de usted en lugar de empujarla delante de usted.

## **Compras**

- Haga una lista.
- Organice su lista por pasillos de la tienda.
- Pida ayuda en la tienda, o utilice un carrito motorizado mientras compra.
- Compre en línea y reciba su compra en casa.
- Compre cuando las tiendas estén menos concurridas.

## **Cocinar**

- Saque todos los ingredientes antes de empezar.
- Use mezclas para preparar comidas o alimentos envasados.
- Coloque los objetos más utilizados a la altura del pecho para no tener que agacharse o estirarse con tanta frecuencia.
- Cocine las comidas en cazuelas donde pueda también servir las.
- Use aparatos domésticos pequeños y livianos.
- Utilice una batidora o un mezclador en lugar de mezclar a mano.
- Compre utensilios que pueda manejar cómodamente con la mano.
- Recubra los hornos y las bandejas de goteo con papel de aluminio para facilitar la limpieza.
- Deje los platos en remojo para facilitar el fregado.
- Deje que los platos se sequen al aire.





## Información para los cuidadores

Es importante que los cuidadores se mantengan sanos y cuiden de su propio bienestar. De esta manera, pueden dar la mejor atención posible a sus seres queridos. Los cuidadores pueden sufrir fatiga debido a las exigencias físicas y emocionales que se les imponen. Ellos también pueden utilizar gran parte de la información proporcionada en este folleto.

### Consejos útiles para los cuidadores

- Tómese tiempo para usted mismo/a y sus necesidades. Pida ayuda a familiares y amigos para cuidar de su ser querido y que puedan ayudarlo con los recados o tareas. Las personas preocupadas por el bienestar de su ser querido agradecerán poder ayudar.
- Siga una dieta equilibrada y beba mucho líquido a diario.
- Dé pequeños paseos y haga ejercicio a diario.
- Duerma lo suficiente y descanse entre actividades.
- Dedique tiempo a relajarse y a participar en las aficiones que le gustan. Esto puede ayudar a reducir el estrés.
- Sea realista. No intente hacer demasiadas cosas ni sobrecargar su lista diaria de “cosas por hacer”.
- Establezca límites con su ser querido. Decida lo que usted puede hacer solo/a.
- Únase a un grupo de apoyo o comparta sus sentimientos con familiares y amigos.

## Recursos en MD Anderson

Utilice esta lista de recursos disponibles en MD Anderson para pacientes y cuidadores.

### Internal Medicine Center (Centro de Medicina Interna), Fatigue Clinic

Mays Clinic (Clínica Mays), piso 6, cerca del elevador U  
713-563-7100

### Sleep Center

El Sleep Center acepta derivaciones de pacientes de MD Anderson o de sus proveedores de atención de la salud.

Llame al 713-792-4017 para una consulta sobre el sueño.

### The Learning Center (Centro de Aprendizaje)

The Learning Center es una biblioteca informativa para pacientes. Proporcionan información actualizada y confiable sobre la prevención del cáncer, su tratamiento y mecanismos para sobrellevarlo, y sobre la salud general. La biblioteca está abierta de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

- Theodore N. Law Learning Center (Centro de Aprendizaje Theodore N. Law), Main Building (Edificio Principal), piso 4, elevador A, 713-745-8063
- Levit Family Learning Center (Centro de Aprendizaje Familia Levit), Mays Clinic, piso 2, junto al elevador T, 713-563-8010







