

The background features a large, stylized sun with a yellow-to-orange gradient and radiating rays. The scene is framed by colorful, abstract shapes in shades of purple, teal, and blue, resembling foliage or water. At the bottom, there are small, detailed illustrations of plants and flowers in orange, red, and green.

*Mi día a día  
con  
Cáncer de Ovario*

**DIARIO DE SEGUIMIENTO**

# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO



## Índice



DATOS PERSONALES



DATOS DEL HOSPITAL



EQUIPO MÉDICO



DIAGNÓSTICO



OTRAS PRUEBAS



MI TRATAMIENTO



CALENDARIO



MIS CITAS MÉDICAS



¿CÓMO ME SIENTO?



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES



RECURSOS DE INTERÉS



REFERENCIAS



*Mi día a día  
con  
Cáncer de Ovario*

DIARIO DE SEGUIMIENTO



DATOS PERSONALES

Nombre .....

Dirección .....

Fecha de nacimiento .....

Teléfono .....

Correo electrónico .....

Alergias:

Medicación:

Patologías asociadas:



# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO



## DATOS DEL HOSPITAL

Centro.....

Dirección.....

Teléfono.....

## EQUIPO MÉDICO

Nombre oncólogo/a .....

Teléfono .....

Nombre ginecólogo/a .....

Teléfono .....

Nombre médico/a de familia .....

Teléfono .....

Nombre enfermero/a .....

Teléfono.....

Otros miembros del equipo .....



*Mi día a día  
con  
Cáncer de Ovario*

DIARIO DE SEGUIMIENTO



DIAGNÓSTICO

Tipo y estadio del tumor

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes regarding the tumor type and stage.



*Mi día a día  
con  
Cáncer de Ovario*

DIARIO DE SEGUIMIENTO



OTRAS PRUEBAS

Nombre .....

Lugar .....

Fecha .....

Nombre .....

Lugar .....

Fecha .....

Nombre .....

Lugar .....

Fecha .....

Nombre .....

Lugar .....

Fecha .....



*Mi día a día  
con  
Cáncer de Ovario*

DIARIO DE SEGUIMIENTO



MI TRATAMIENTO

Nombre .....

.....

Posología .....

.....

Fecha inicio ..... Fecha fin .....

Observaciones







# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO



JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30		31	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												
OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		



# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO

## MIS CITAS MÉDICAS

Médico/a .....

Fecha ..... Hora .....

Lugar.....

¿Qué quiero preguntar?

Notas

## ¿CÓMO ME SIENTO?



## PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

En este apartado encontrarás respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes sobre el cáncer de ovario. Si deseas conocer más información acerca del cáncer de ovario, consulta con tu médico.

### ¿Qué es el cáncer de ovario?

El cáncer de ovario es una enfermedad originada por la alteración de células que forman o se encuentran en los ovarios<sup>1</sup> o Trompas de Falopio. Dichas células acumulan una serie de defectos en genes y proteínas<sup>2</sup> que provocan cambios en su forma y función, un crecimiento descontrolado (tumor), e incluso el desplazamiento a otros lugares del cuerpo (por ejemplo, útero, vejiga, abdomen...)<sup>3</sup>.

El cáncer de ovario suele detectarse en fases avanzadas debido a que los síntomas son inespecíficos y no existen programas de detección precoz<sup>4,5</sup>.

### ¿A quién afecta?

Suele afectar a mujeres mayores de 40 años<sup>6,7</sup>, diagnosticándose mayoritariamente entre los 50 y 79 años<sup>4,8,9</sup>.



## ¿Qué tipos de cáncer de ovario existen?

Prácticamente todos los tipos de cáncer de ovario (95%) provienen de células que forman el epitelio (tejido que recubre la superficie de los órganos, por ejemplo, los ovarios, las trompas de Falopio...)<sup>9</sup>.

El cáncer de ovario se clasifica en cinco tipos, según las características de las células que lo forman y los genes alterados en las mismas<sup>10,11</sup>. Esos tipos, ordenados de mayor a menor frecuencia, son:

- Seroso de alto grado - los más frecuentes y de peor pronóstico.
- Endometriode.
- De células claras.
- Seroso de bajo grado.
- Mucinoso.



## ¿Qué estadios existen dependiendo de la extensión de la enfermedad?

Según la extensión del cáncer de ovario en el momento del diagnóstico, se definen cuatro estadios: estadio I, estadio II, estadio III y estadio IV<sup>10,12</sup>.

Los estadios I y II constituyen los estadios iniciales del cáncer de ovario mientras que los estadios III y IV constituyen los estadios avanzados de la enfermedad. Los estadios I y II presentan mejor pronóstico y una mayor supervivencia que los estadios III y IV<sup>13</sup>.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo? ¿Son hereditarios?

Existen factores fuertemente asociados con el riesgo de padecer cáncer de ovario<sup>4,11,14,15</sup>.

- Factores genéticos, que reflejan la posibilidad de ser heredado:
  - Antecedentes de familiares con cáncer de ovario u otro tipo de tumores.
  - Mutación en genes BRCA: estos genes están implicados en mantener el material genético de las células sin alteraciones, evitando que las células se conviertan en tumorales.
  - Síndrome de Lynch- enfermedad producida por una mutación heredada: Aproximadamente el 11-15% de los casos de cáncer de ovario se relacionan con la predisposición genética, principalmente por la mutación en los genes BRCA<sup>16</sup>.
- Edad: a mayor edad, mayor riesgo.
- Ciclos menstruales: a mayor número de ovulaciones, mayor riesgo.
- Endometriosis - presencia de tejido endometrial fuera del útero.

Hay otros factores que podrían aumentar el riesgo, aunque su relación no está del todo demostrada<sup>4,11,15</sup>:

- Enfermedad pélvica inflamatoria.
- Estilo de vida: nutrición y dieta, obesidad, alcohol, café, tabaco...
- Uso de polvos de talco en la zona genital<sup>17</sup>.



# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO

## RECURSOS DE INTERÉS

### ASOCIACIONES GINECOLÓGICAS Y ASOCIACIONES DE APOYO A PACIENTES Y FAMILIARES

En España, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) tiene como misión educar en salud, y apoyar y acompañar a las pacientes y sus familias. Además, apuesta por la investigación, financiando proyectos que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer.<sup>18</sup>

Existen otras asociaciones más específicas de cáncer de ovario, como la Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario (ASACO), cuyo propósito es apoyar a los afectados por cáncer de ovario, pacientes, familiares o cuidadores.<sup>19</sup>

Descubre todas las asociaciones que puedan ser de tu interés en el siguiente mapa:



# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO

## RECURSOS DE INTERÉS

### ASOCIACIONES GINECOLÓGICAS Y ASOCIACIONES DE APOYO A PACIENTES Y FAMILIARES

En España, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) tiene como misión educar en salud, y apoyar y acompañar a las pacientes y sus familias. Además, apuesta por la investigación, financiando proyectos que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer.<sup>18</sup>

Existen otras asociaciones más específicas de cáncer de ovario, como la Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario (ASACO), cuyo propósito es apoyar a los afectados por cáncer de ovario, pacientes, familiares o cuidadores.<sup>19</sup>

Descubre todas las asociaciones que puedan ser de tu interés en el siguiente mapa:





## RECURSOS DE INTERÉS

### ASOCIACIONES GINECOLÓGICAS Y ASOCIACIONES DE APOYO A PACIENTES Y FAMILIARES



En la página web de las asociaciones suele estar detallado el proceso a seguir para hacerse socio y colaborar. Si quieres ponerte en contacto con otras pacientes puedes hacerlo directamente a través de las asociaciones.

#### Nacionales:

**ASACO:** Asociación Afectados por Cáncer de Ovario  
<https://www.asociacionasaco.es/>  
Tel: +34 91 563 18 01  
info@asociacionasaco.es

**GEPAC:** Grupo Español de Pacientes con Cáncer  
<http://www.gepac.es/>  
Tel: 91 563 18 01  
info@gepac.es

**AEEC:** Asociación Española Contra el Cáncer  
<https://www.aecc.es/es>  
Tel: 900 100 036  
informacion@aecc.es

**AOEX EXTREMADURA:**  
Asociación Oncológica Extremeña  
<https://aoex.es/>  
Tel: 924 207 713  
info@aoex.es

**KALIDA BARCELONA:**  
Fundació Kàlida  
<https://www.fundaciokalida.org/es/>  
Tel: 93 050 2323  
hola@www.fundaciokalida.org

**AEFO:** Asociación Española de Fisioterapia Oncológica  
<http://fisioterapiaoncologica.org/>  
Tel: 697 594 313  
secretaria@fisioterapiaoncologica.org

**ASEIO:** Asociación de Estética Integral Oncológica  
<http://aseio.org/>  
Tel: 603 790 310  
info@aseio.org

**GEMEON:** Grupo de Expertos en Medicina Estética Oncológica  
<https://www.gemeon.org/>  
Tel: 91 188 07 41  
info@gemeon.org

#### Regionales:

**ASCAMA MADRID:** División de Cáncer de Mama y Ginecológico de GEPAC  
<http://ascama.org/>  
Tel: 91 563 18 01  
info@ascama.org

**AMOH BARCELONA:** Asociación Mama Ovario Hereditario  
<https://amohasociacion.org/>  
whatsapp Tel: 669147265  
info@amohasociacion.org

**AMUMA CASTILLA LA MANCHA:**  
Asociación de Mujeres Afectadas de Cáncer de Mama y Ginecológico de Castilla la Mancha  
<http://amuma.org/>  
Tel: 926 216 579  
info@amuma.org

**AMAC ALBACETE:** Asociación de Mujeres Afectadas por Cáncer de Mama y Ginecológico de Albacete  
<https://amacalbacete.com/>  
Tel: 967 669 141  
amacalbacete@hotmail.com

#### Los objetivos de estas asociaciones son<sup>18,19</sup>

- Ayudar a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los pacientes.
- Educar en salud, difundiendo la información más actualizada sobre el cáncer de ovario.
- Proporcionar asesoramiento personalizado en el marco social, médico y judicial.
- Apoyar y acompañar a pacientes, familiares y cuidadores.
- Financiar proyectos de investigación que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento.



## RECURSOS DE INTERÉS

### ASOCIACIONES GINECOLÓGICAS Y ASOCIACIONES DE APOYO A PACIENTES Y FAMILIARES

En la página web de las asociaciones suele estar detallado el proceso a seguir para hacerse socio y colaborar. Si quieres ponerte en contacto con otras pacientes puedes hacerlo directamente a través de las asociaciones.

#### Regionales:

**ACCMG CANARIAS:** Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico  
<https://www.accmg.org/>  
Tel: 928 245 718  
info@accmg.org

**ACALUCA ALBACETE:** Asociación Caudetana de Lucha Contra el Cáncer  
<https://acaluca.org/>  
Tel: 602 241 686  
correo@acaluca.org

**ACEPAIN ALBACETE:** Asociación Costuras en la Piel en Apoyo a la Investigación de Cáncer en Albacete  
<http://www.acepainalbacete.es/>  
Tel: 615 434 180  
acepainalbacete@gmail.com

**AEE0 SANTA CRUZ DE TENERIDE:** Asociación Española de Estética Oncológica  
[https://twitter.com/ae0\\_a?lang=es](https://twitter.com/ae0_a?lang=es)  
Tel: 607 934 308  
info@eoncologica.com

**AFE CÁNCER TORREVIEJA:** Asociación de Familiares y Enfermos de Cáncer  
<https://www.afecancer.org/>  
Tel: 689 458 193  
info@afecancer.org

#### ÁGORA CASTALLA ALICANTE:

Asociación de Pacientes con Cáncer y Familiares  
<https://agoracastalla.org/>  
Tel: 633 967 908  
info@agoracastalla.org

**A.ME.C.C MELILLA:** Asociación Melillense Contra el Cáncer  
<https://www.facebook.com/Asociaci%C3%B3n-Melillense-Contra-el-C%C3%A1ncer-531699800317213/>  
Tel: 677 575 513  
mariadolores.munoz@amecc.es

**APAAC IBIZA:** Asociación Pitiusa de Ayuda Afectados de Cáncer  
<https://www.facebook.com/apaacasociacion>  
Tel: 628 219 175  
info@apaac.es

**APAC ALICANTE:** Asociación Comarcal de Personas Afectadas por el Cáncer. Villena  
<http://www.apacvillena.org/>  
Tel: 965 34 06 65 - 695 93 23 40  
info@apacvillena.org

**AVÍVATE TENERIFE:** Asociación de Salud a través del Ejercicio Físico y Ocio para Pacientes Oncológicos  
<http://avivatenerife.es/https://www.facebook.com/avivatenerife/>  
Tel: 822 29 64 30  
avivateong@gmail.com

# Mi día a día con Cáncer de Ovario

DIARIO DE SEGUIMIENTO

## RECURSOS DE INTERÉS

### ASOCIACIONES GINECOLÓGICAS Y ASOCIACIONES DE APOYO A PACIENTES Y FAMILIARES

En la página web de las asociaciones suele estar detallado el proceso a seguir para hacerse socio y colaborar. Si quieres ponerte en contacto con otras pacientes puedes hacerlo directamente a través de las asociaciones.



#### Regionales:

**AYAC MURCIA:** Asociación de Yecla de Afectados de Cáncer  
<https://ayac.es>  
Tel: 693 06 56 68  
ayac@ayac.es

**AYUCA RONDA:** Asociación de Ayuda a las Personas con Cáncer y Familiares de Ronda y Serranía  
<http://ayucaronda.blogspot.com/>  
Tel: 951 083 700  
trabajadorasocialayuca@gmail.com

**AZAYCA ZAMORA:** Asociación Zamorana de Ayuda Frente al Cáncer  
<https://ayudafrentealcancer.es/>  
Tel: 605 472 166 y 629 654 011  
Tel Tierra de Campos: 628 928 797  
Tel Sayago: 699 114 249  
azaycazamora@gmail.com

**SOLC ALICANTE:** Asociación Comarcal de Ayuda en el Tratamiento del Cáncer  
[www.asociacionsolc.com](http://www.asociacionsolc.com)  
Tel: 96 554 50 53 y 625 817 685  
[www.asociacionsolc.com](http://www.asociacionsolc.com)

**UCCTA ZAMORA:** Asociación Unidos Contra el Cáncer. Toro y Provincia de Zamora  
<https://www.facebook.com/Asociaci%C3%B3n-Unidos-Contra-el-C%C3%A1ncer-Toro-y-Provincia-de-Zamora-367941303562647/>  
Tel: 679 83 94 85

**VER&SER MADRID:** <https://www.verandser.es/>  
Tel: 656 54 15 09 y 660822011  
info@verandser.es

Si quieres saber más acerca de visible print: [WWW.unamiradaintima.es](http://WWW.unamiradaintima.es)



Ante cualquier duda consulta con tu médico

Con el apoyo institucional de:



Con la colaboración de:



## Referencias:

1. Kossai M, Leary A, Scoazec JY, Genestie C. Ovarian Cancer: A Heterogeneous Disease. *Pathobiology*. 2018;85(1-2):41-9.
2. Dong A, Lu Y, Lu B. Genomic/Epigenomic Alterations in Ovarian Carcinoma: Translational Insight into Clinical Practice. *J Cancer*. 2016;7(11):1441-51.
3. Yeung TL, Leung CS, Yip KP, Au Yeung CL, Wong ST, Mok SC. Cellular and molecular processes in ovarian cancer metastasis. A Review in the Theme: Cell and Molecular Processes in Cancer Metastasis. *Am J Physiol Cell Physiol*. 2015;309(7):C444-56.
4. Momenimovahed Z, Tiznobaik A, Taheri S, Salehiniya H. Ovarian cancer in the world: epidemiology and risk factors. *Int J Womens Health*. 2019; 11:287-99.
5. Lee J-Y, Kim S, Kim YT, Lim MC, Lee B, Jung K-W, *et al*. Changes in ovarian cancer survival during the 20 years before the era of targeted therapy. *BMC Cancer*. 2018;18(1):601.
6. Webb PM, Jordan SJ. Epidemiology of epithelial ovarian cancer. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2017; 41:3-14.
7. Peres LC, Risch H, Terry KL, Webb PM, Goodman MT, Wu AH, *et al*. Racial/ethnic differences in the epidemiology of ovarian cancer: a pooled analysis of 12 case-control studies. *Int J Epidemiol*. 2018;47(2):460-72.
8. Tortorella L, Vizzielli G, Fusco D, Cho WC, Bernabei R, Scambia G, *et al*. Ovarian Cancer Management in the Oldest Old: Improving Outcomes and Tailoring Treatments. *Aging Dis*. 2017;8(5):677-84.
9. Stewart C, Ralyea C, Lockwood S. Ovarian Cancer: An Integrated Review. *Semin Oncol Nurs*. 2019;35(2):151-6.
10. Prat J, D'Angelo E, Espinosa I. Ovarian carcinomas: at least five different diseases with distinct histological features and molecular genetics. *Hum Pathol*. 2018; 80:11-27.
11. Reid BM, Permuth JB, Sellers TA. Epidemiology of ovarian cancer: a review. *Cancer Biol Med*. 2017;14(1):9-32.
12. Matulonis UA, Sood AK, Fallowfield L, Howitt BE, Sehouli J, Karlan BY. Ovarian cancer. *Nat Rev Dis Primers*. 2016;2(1):16061.
13. Asociación ASACO. Cáncer de Ovario. Estadios [Internet]. Disponible en: <https://www.asociacionasaco.es/cancer-de-ovario/estadios/> [último acceso: febrero 2021].
14. Toss A, Tomasello C, Razzaboni E, Contu G, Grandi G, Cagnacci A, *et al*. Hereditary ovarian cancer: not only BRCA 1 and 2 genes. *Biomed Res Int*. 2015; 2015:341723.
15. Ali AT. Towards Prevention of Ovarian Cancer. *Curr Cancer Drug Targets*. 2018;18(6):522-37.
16. Delgado-Ortega L, González-Domínguez A, Borrás JM, Oliva-Moreno J, González-Haba E, Menjón S, *et al*. The economic burden of disease of epithelial ovarian cancer in Spain: the OvarCost study. *Eur J Health Econ*. 2019;20(1):135-47.
17. O'Brien KM, Tworoger SS, Harris HR, Anderson GL, Weinberg CR, Trabert B, *et al*. Association of Powder Use in the Genital Area With Risk of Ovarian Cancer. *JAMA*. 2020;323(1):49-59.
18. AECC: Asociación Española contra el Cáncer [Internet]. Disponible en: <https://www.aecc.es/es>. [Último acceso: febrero 2021].
19. ASACO: Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario [Internet]. Disponible en: <https://www.asociacionasaco.es/>. [Último acceso: febrero 2021].

The background features a large, stylized sun with a yellow-to-orange gradient and a beam of light extending from the top left towards the center. The bottom of the image is decorated with colorful, abstract shapes representing a landscape, including purple, teal, and blue hills, and some stylized plants in shades of orange, red, and green. The overall aesthetic is clean and modern.

# VISIBLE PRINT

UNA MIRADA ÍNTIMA AL  
*cáncer ginecológico*