

SUPERVIVENCIA DESPUÉS DE SU TRATAMIENTO

Comprender el impacto del cáncer

Así como el cáncer afecta su salud física, puede generar una amplia gama de sentimientos con los que no está acostumbrado a lidiar. También puede hacer que los sentimientos existentes parezcan más intensos. Pueden cambiar diariamente, cada hora o incluso minuto a minuto. Esto es cierto ya sea que esté actualmente en tratamiento, haya terminado con el tratamiento o sea un amigo o familiar. Estos sentimientos son todos normales.



El estrés puede afectar su vida

Tanto durante como después del tratamiento, es normal sentirse estresado por todos los cambios de vida por los que está pasando y sentirse abrumado. Es normal sentirse ansioso, asustado, enojado o deprimido; esta es una respuesta común a cualquier enfermedad o lesión grave. Puede tomar tiempo trabajar y aceptar todos los cambios que están ocurriendo en su vida.



El estrés puede hacer que su cuerpo reaccione de diferentes maneras

- Tu corazón late más rápido
- Duermes demasiado o muy poco
- Le cuesta concentrarse
- Se siente agotado, triste o nervioso
- Tienes una sensación de opresión en tu garganta, pecho o cabeza
- Se siente mal del estómago
- No quieres hacer nada



Si tiene alguno de estos sentimientos, hable con su médico. Aunque son signos comunes de estrés, es posible que necesite medicamentos o tratamientos adicionales.

Es importante cuidarse tanto física como emocionalmente después del tratamiento del cáncer



Pasos para una vida sana y feliz después del cáncer

1 Hable con su médico acerca de hacerse un chequeo regular para asegurarse de que cualquiera de estos síntomas anormales se evalúe y maneje adecuadamente.



2 Programe citas regulares para asegurarse de que su cáncer no regrese. Si regresa, es mejor detectar y tratar lo antes posible



3 Programe una cita con nosotros para hablar sobre cómo una dieta saludable, la espiritualidad, el apoyo emocional y el ejercicio pueden mejorar su bienestar y salud.



4 Comparta su experiencia con mujeres que han tenido experiencias similares en uno de nuestros grupos de apoyo.



Calle Los Saucos B-8-2
Larapa, Cusco



Telf: 084 - 273453
Hablamos
español y quechua

Obtén más información en
CerviCusco.com

5 MANERAS FÁCILES DE ENFRÉNTATE A TUS EMOCIONES

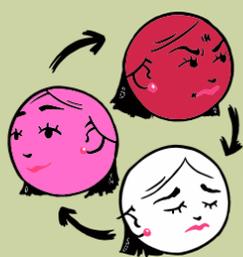


La recuperación emocional, como la recuperación física, lleva tiempo

Los sentimientos de ansiedad, depresión, culpa, miedo, ira y soledad son comunes después de un evento importante en la vida. El hecho de que el tratamiento haya terminado no significa que todo vuelva inmediatamente a ser como antes. Hay varias cosas que puede hacer para construir una vida más feliz después del cáncer:



1. Expresa sus sentimientos



Expresar sentimientos fuertes como la ira o la tristeza de manera constructiva puede ayudar a las personas a superarlos. Algunos resuelven sus sentimientos hablando con amigos o familiares, otros sobrevivientes de cáncer, un grupo de apoyo o un consejero. Incluso si prefiere no hablar sobre su cáncer con otras personas, pensar en sus sentimientos o escribirlos puede ayudarlo a comenzar a procesarlos.

2. Encuentra maneras de ayudarte a relajarte

Cualquiera que sea la actividad que te ayude a relajarte, debes tomarte un tiempo para realizarla. La meditación, las imágenes guiadas y los ejercicios de relajación son solo algunas de las formas que se ha demostrado que ayudan a los demás; estos pueden ayudarlo a relajarse cuando se sienta preocupado.



3. Sé tan activa como puedas

Salir de la casa y hacer algo puede ayudarlo a concentrarse en otras cosas además del cáncer y las preocupaciones que genera. El ejercicio o el yoga suave y los estiramientos también pueden ayudar.

4. Busque cosas que disfrute

Puede que te gusten aficiones como la carpintería, la fotografía, la lectura o las manualidades. O encuentra salidas creativas como el arte, las películas, la música o la danza.



5. Mira lo que puedes controlar

Algunas personas dicen que poner sus vidas en orden ayuda. Estar involucrado en su atención médica, asistir a sus citas y hacer cambios en su estilo de vida son algunas de las cosas que puede controlar. Incluso establecer un horario diario puede darle una sensación de control. Y aunque nadie puede controlar cada pensamiento, algunos dicen que tratan de no insistir en los temerosos, sino que hacen lo que pueden para disfrutar las partes positivas de la vida.

El Instituto Nacional del Cáncer ha producido una versión en español de "La vida después del tratamiento". Si bien algunos aspectos de este libro no se aplicarán a cada persona, esperamos que aún encuentre valiosa su guía en su propio viaje <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/siga-adelante>

