

Nombre del paciente: _____

Diagnosis: _____

Tratamiento:

Plan:

Su equipo de atención

Oncólogo médico: _____

Cirujano: _____

Enfermero: _____

Otro: _____

Otro: _____

Contacta con nosotros en:



Clinica CerviCusco
Calle Los Saucos B-8-2
Larapa, Cusco



Telf: 084 - 273453



Lunes a Sabado
(8 AM A 2 PM)

Atención médica continua

Háganos saber si tiene algún síntoma anormal.

Los posibles efectos tardíos y a largo plazo que alguien con este tipo de cáncer y tratamiento puede experimentar incluyen:

Síntomas del cáncer _____

Síntomas del tratamiento _____

Necesidad de tratamiento continuo (adyuvante) para el cáncer Sí No

Nombre de tratamiento adicional	Duración planificada	Posibles efectos secundarios

Calendario de vigilancia del cáncer

Proveedor coordinador	Qué/Cuándo/Con qué frecuencia

Dificultades Comunes

Los sobrevivientes de cáncer pueden tener problemas con las áreas que se enumeran a continuación. Si tiene alguna inquietud en estas u otras áreas, hable con sus médicos o enfermeras para averiguar cómo puede obtener ayuda con ellos.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Salud emocional y mental | <input type="checkbox"/> Asesoramiento o asistencia financiera |
| <input type="checkbox"/> Fatiga | <input type="checkbox"/> Funcionamiento sexual |
| <input type="checkbox"/> Cambios de peso | <input type="checkbox"/> Crianza de los hijos |
| <input type="checkbox"/> Dejar de fumar | <input type="checkbox"/> Fertilidad |
| <input type="checkbox"/> Funcionamiento físico | <input type="checkbox"/> Pérdida de memoria o concentración |
| <input type="checkbox"/> Seguro | <input type="checkbox"/> Otro |
| <input type="checkbox"/> Trabajo/escolar | |

Estilo de vida y salud

Varios estilos de vida/comportamientos pueden afectar su salud en curso, incluido el riesgo de que el cáncer regrese o desarrolle otro cáncer. Discuta estas recomendaciones con su médico o enfermera:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Uso/cese del tabaco | <input type="checkbox"/> Actividad física |
| <input type="checkbox"/> Dieta saludable | <input type="checkbox"/> Soporte emocional |
| <input type="checkbox"/> Consumo de alcohol | <input type="checkbox"/> Soporte espiritual |
| <input type="checkbox"/> Uso de bloqueador solar | <input type="checkbox"/> Apoyo social |
| <input type="checkbox"/> Control de peso (pérdida/ganancia) | <input type="checkbox"/> Otro |

Valor del Autocuidado y Apoyo Emocional

Las personas con cáncer pueden sentirse estresadas y abrumadas. Es normal sentirse ansioso, asustado, enojado o deprimido; esta es una respuesta común a cualquier enfermedad grave. Puede tomar tiempo trabajar y aceptar todos los cambios que están ocurriendo en su vida. Es normal tener estrés por estos cambios en la vida, pero con el estrés o la tristeza adicionales, es posible que notes que:



- Tu corazón late más rápido
- Duermes demasiado o demasiado poco
- Te cuesta concentrarte
- Te sientes agotado, triste o nervioso
- Tiene una sensación de opresión en la garganta, el pecho o la cabeza
- Te sientes mal del estómago
- No quieres hacer nada

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

Es importante que se cuide tanto física como emocionalmente después del tratamiento 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 ver si su cáncer ha regresado. Si ha vuelto, es mejor detectarlo y tratarlo 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 a través de uno de nuestros grupos de apoyo.

El personal de CerviCusco puede ayudarlo a obtener la atención de seguimiento que necesita para prosperar después de su tratamiento.

Opciones de Apoyo que CerviCusco Puede Facilitar



Los paciente a
paciente programa



Grupos de apoyo
para sobrevivientes
de cáncer



Apoyo a
la salud
mental

Salud Local y Actividades de Bienestar



Yoga



Dieta



Deportes



Los Clubes

Información Adicional



El Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos 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>

