

# SUPERVIVENCIA ¿QUÉ ES SUPERVIVENCIA?

## La atención del cáncer no termina cuando finaliza el tratamiento activo

Una vez que se completa el tratamiento del cáncer, su médico puede continuar monitoreando su recuperación, controlar cualquier efecto secundario persistente y asegurarse de que el cáncer no haya regresado. Su plan de atención de seguimiento puede incluir exámenes físicos regulares y/o pruebas médicas durante los próximos meses y años.



## ¿Quién es una sobreviviente?

Un "sobreviviente de cáncer" es cualquier persona a la que se le ha diagnosticado cáncer, desde el momento del diagnóstico hasta el resto de su vida. Los familiares, amigos y cuidadores también forman parte de la experiencia de supervivencia. Si bien se pueden usar otras palabras, la palabra "sobreviviente" ayuda a muchas personas a pensar en abrazar sus vidas más allá de su enfermedad.

## Después de su tratamiento

Quienes han pasado por un tratamiento contra el cáncer describen los primeros meses como una época de cambios. No se trata tanto de "volver a la normalidad" como de descubrir qué es normal para ti ahora. Puede sentir que la vida tiene un nuevo significado o puede ver las cosas de manera diferente ahora. Puede esperar que las cosas sigan cambiando a medida que continúa su recuperación. Su nueva "normalidad" puede incluir hacer cambios en la forma en que come, el cosas que hace y sus fuentes de apoyo, todo lo cual es importante para la recuperación.



## Desarrollar un plan es importante para ayudarlo a prosperar después de su tratamiento contra el cáncer.

Pídale a su oncólogo un resumen escrito de su tratamiento. En el resumen, o Plan de atención de supervivencia, él o ella puede sugerir qué aspectos de su salud deben seguirse.



## Hable con un médico en CerviCusco para aprender más sobre las principales áreas de atención posterior al tratamiento

- 1) Vigilancia para garantizar que, si el cáncer regresa, se trate rápidamente.
- 2) Esté atento a cualquier síntoma de su tratamiento.
- 3) Reduzca su riesgo de cáncer y otras enfermedades viviendo una vida saludable.
- 4) Sé proactivo en el cuidado de tu salud emocional, espiritual y psicológica



Calle Los Saucos B-8-2  
Larapa, Cusco



Telf: 084 - 273453  
Hablamos  
español y quechua

**Obtén más información en  
CerviCusco.com**

# ESTRATEGIAS VOLVERSE FUERTE DESPUÉS DEL CÁNCER

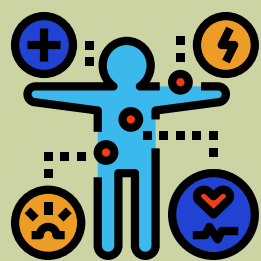


## 1. Vigilar que el cáncer no regrese

En general, los sobrevivientes suelen volver al médico cada 3 o 4 meses durante los primeros 2 o 3 años después del tratamiento, y una o dos veces al año después de eso. En estas visitas, los médicos pueden verificar si su cáncer ha regresado (recurrido) o se ha propagado (metástasis) a otra parte de su cuerpo. Si el cáncer regresa, es importante detectarlo temprano para un tratamiento exitoso.



## 2. Esté atento a los síntomas



Es posible que descubra que todavía está lidiando con los efectos del tratamiento en su cuerpo, lo que le llevará tiempo superar. Algunos de los problemas que pueden ocurrir cuando finaliza el tratamiento incluyen; fatiga, cambios en la memoria y la concentración, dolor y otras dificultades. La fatiga es uno de los problemas más comunes durante el primer año de recuperación y es posible que el descanso no cure este tipo de fatiga. Algunas de las causas detrás de estos síntomas pueden abordarse por su médico.

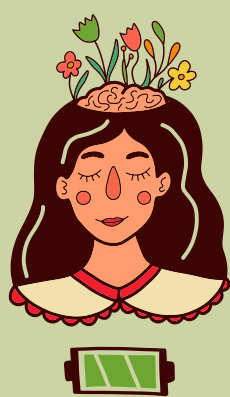
## 3. Reducir el riesgo de cáncer y fortalece tu cuerpo

Puede ser beneficioso observar bien cómo se cuida y asegurarse de que está viviendo una vida saludable. Parte de su plan debe ser sobre el bienestar físico. Algunas formas de hacerlo son elegir alimentos saludables y asegurarse de hacer suficiente ejercicio. También es importante dejar de fumar y evitar el exceso de alcohol. Hable con su médico sobre cómo puede reducir su riesgo futuro de cáncer y otras enfermedades.



## 4. Cuida tu bienestar emocional

Un especialista capacitado en salud mental puede ayudarlo a lidiar con sus sentimientos, como la ira, la tristeza y la preocupación por su futuro. La experiencia de cada persona con el cáncer es diferente y sus sentimientos son únicos. Algunas personas pueden sentir que tienen que ser fuertes, mientras que otras buscan el apoyo de sus seres queridos o de su fe. Algunos buscan ayuda de consejeros y otros fuera de la familia. Decidas lo que decidas, es importante que hagas lo correcto para ti. Toda su familia puede beneficiarse de la participación en el proceso de curación.



## 5. Estar activo mayo También Apoye Su Salud Mental

- El ejercicio ayuda a muchas personas a reducir su estrés.
- La meditación puede ayudarte a reducir el estrés al calmar tu mente.
- La creatividad como el arte, la música o la danza pueden permitirle expresarse de nuevas formas, incluso si nunca las ha probado antes.
- Hablar con otras personas diagnosticadas con cáncer puede ayudarlo a expresar inquietudes, resolver problemas, y encontrar un nuevo significado.



## No pases por esto solo

Independientemente de cómo elija vivir su vida después del cáncer, no necesita hacerlo solo. Cada año, más de 19 millones de personas contraen cáncer en todo el mundo y familiares, amigos y muchos profesionales pueden ayudar. Hable con el personal de CerviCusco sobre cómo puede incorporar algunas de las actividades anteriores a su vida después de la atención del cáncer.

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/signa-adelante>

