

Vivir bien después del cáncer

Guía para las personas afectadas por el cáncer

Todos los años, se trata con éxito a muchas personas con cáncer. Esta hoja informativa es para las personas que hayan finalizado el tratamiento del cáncer.

Cuando el tratamiento finaliza

Durante el tratamiento del cáncer, es posible que haya sentido que su vida estuvo en pausa. Cuando el tratamiento finaliza, es posible que espere que su vida vuelva a la normalidad de inmediato. Sin embargo, puede ser difícil volver a sus actividades habituales. Es probable que se sienta y se vea diferente.

Con el tiempo, las personas a menudo encuentran una manera de vivir después del cáncer. A este proceso se lo llama encontrar una nueva normalidad; puede llevar meses o años.



En la actualidad, a más de 1,2 millones de personas que viven en Australia se les ha diagnosticado cáncer durante su vida. Esta cantidad está aumentando, dado que se encuentran más cánceres de manera precoz y los tratamientos continúan mejorando.

Sus sentimientos

Es común que las personas tengan sentimientos encontrados cuando finalizan el tratamiento. Es posible que necesite tiempo para detenerse y recordar lo que pasó antes de que pueda pensar en el futuro.

Entre los sentimientos comunes se incluyen:

- alivio de que el tratamiento haya terminado;
- miedo de que el cáncer reaparezca (recurrencia);
- un sentido de pérdida o de duelo sobre cómo solía ser la vida;
- sentirse más débil emocionalmente o lloroso(a);
- sentirse cansado(a) o agotado(a);
- enojo por cómo el cáncer cambió su vida;
- esperanzado(a) con respecto al futuro.

Maneras de manejarse después de que finalice el tratamiento



- Enfocarse en cada día, esperar tanto días buenos como días malos.
- Hacer las cosas a su propio ritmo. Evitar la presión para tomar decisiones o para comenzar nuevas actividades enseguida.
- Si puede, comparta cómo se siente con su familia, sus amigos y su comunidad.
- Hable con su médico si está preocupado(a) porque pueda estar deprimido(a) o por si quisiera hablar con un psicólogo o consejero.
- Practique alguna forma de relajación, tal como meditación, yoga, taichí o respiración profunda. A algunas personas les gusta relajarse haciendo otras cosas, tales como jardinería, lectura, cocinar o escuchar música.
- Escriba sus sentimientos en un diario.
- Llame al Cancer Council al 13 11 20 (vea *Dónde obtener ayuda e información* en la página 3).

Dese tiempo para adaptarse a la vida después del tratamiento del cáncer. Manejar sus sentimientos es una parte importante de vivir bien después del cáncer.

“Después de mi tratamiento, un psicólogo me explicó que es común sentir que se abrió la tierra bajo los pies. También es común cuestionar su visión del mundo y sus creencias”. DAVID

Elecciones del estilo de vida

Es importante cuidarse a sí mismo(a) después del tratamiento del cáncer. Esto puede implicar hacer cambios en el estilo de vida y aceptar nuevas maneras de mantenerse saludable. Planificar cómo se cuida puede ayudar(a) a volver a tener una sensación de control. Su plan puede incluir:

Dejar de fumar y de vapear



Tratar de dejar de fumar y de vapear. Dejar de fumar puede ser difícil, específicamente si se siente ansioso(a). Para obtener apoyo, llame a su médico o llame a Quitline al 13 78 48 (Quitline puede ofrecer intérpretes).

Comer bien



Comer una dieta balanceada de 5 grupos de comidas: verduras y legumbres, frutas, cereales integrales, carne (o alternativas) y productos lácteos. Limite las grasas saturadas, y sal y azúcar agregadas.

Limitar el consumo de alcohol



Limitar o evitar el alcohol le reducirá el riesgo de volver a tener cáncer y mejorará su salud y bienestar general. No beba más de 10 bebidas estándar por semana.

Mantenerse físicamente activo(a)



Hacer alguna actividad física es mejor que no hacer nada. Para evitar excederse, comience con actividad física suave y aumentela gradualmente. Hable con su especialista o GP sobre cualquier precaución que deba tomar, y la cantidad y el tipo de ejercicio que son adecuados para usted.

Protegerse del sol



Protéjase del sol:

- usando prendas que cubran los hombros, brazos, piernas y cuerpo;
- usando una pantalla solar de amplio espectro SPF 50 o SPF 50+, resistente al agua, en todo momento cuando esté al aire libre;
- utilizando un sombrero que le proteja el rostro, la cabeza, la nuca y las orejas,
- protegiéndose los ojos con anteojos que cumplan con los estándares australianos,
- buscando la sombra.

Regreso al trabajo

Ya sea que trabaje de manera independiente o que esté empleado(a), puede estar preocupado(a) por si puede hacer su trabajo de la misma manera que antes. Algunas personas eligen primero volver al trabajo lentamente, trabajar menos horas o hacer menos tareas. Otras se sienten listas para regresar al trabajo habitual de inmediato.

Si está empleado(a), tenga en cuenta elaborar un plan por escrito para volver al trabajo cuando esté listo(a) para hacerlo. Este es un documento elaborado por usted, por su médico y por su empleador que describe su propuesta para volver al trabajo.

Atención de seguimiento

Después de que haya terminado su tratamiento, probablemente necesite tener controles periódicos. Esto le permitirá a su médico controlar su salud y su bienestar, abordar cualquier efecto secundario a largo plazo del tratamiento y verificar que el cáncer no haya reaparecido o se haya propagado.

La frecuencia de los controles dependerá del tipo de cáncer que haya tenido. Algunas personas tienen controles cada 3 o 6 meses durante los primeros años después del tratamiento, y luego con menos frecuencia. Si le preocupa o nota algún síntoma nuevo entre citas, contáctese con su GP de inmediato.

Miedo a que reaparezca el cáncer

Sentir ansiedad o temor de que reaparezca el cáncer (recurrencia) es el miedo más común que tienen las personas después del tratamiento del cáncer. La mayoría de las personas probablemente sienta algún grado de temor y es posible que este temor se le vaya y vuelva durante muchos años.

Maneras para enfrentar el miedo a que reaparezca el cáncer

- Pregúntele a su médico sobre la posibilidad de que reaparezca el cáncer (recurrencia).
- Consulte sobre cómo identificar la diferencia entre dolores normales, molestias o enfermedades, y síntomas de cáncer.
- Enfóquese en las cosas que puede controlar, tales como cambios en el estilo de vida y asistencia a las citas de seguimiento.
- Aprenda a controlar los síntomas de estrés y ansiedad mediante actividades, tales como meditación con atención plena (mindfulness), ejercicios de respiración o hacer caminatas.
- Hable con un consejero o psicólogo si el miedo a la recurrencia es abrumador.
- Participe en un grupo de apoyo para hablar con otras personas que comprendan cómo se siente.
- Pruebe hacer algo creativo, tal como dibujar, pintar o escribir. Este tipo de actividades puede ayudarle a manejar sus sentimientos y también puede ayudarle a relajarse.

Dónde obtener ayuda e información en su idioma



- **Llame al Cancer Council al 13 11 20.** Podemos conectarlo(a) con servicios de interpretación y brindarle recursos en su idioma.
- **Llame a TIS National al 131 450.** Este es un servicio de interpretación gratuito que puede conectarlo(a) con un intérprete que puede utilizar para sus citas médicas o puede contactar al Cancer Council.

- ▶ **How to find this resource in English and other languages.** Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

Agradecimientos

La hoja informativa ha sido elaborada por el Cancer Council NSW utilizando la información de la serie de Understanding Cancer (Comprender el cáncer) de Cancer Council Australia como material fuente. Quisiéramos agradecer a los profesionales de la salud y a los consumidores que han trabajado en esta información.

Visite [nuestro sitio web](#) para obtener la lista de expertos y revisores de consumidores para esta hoja informativa.

Esta traducción está financiada a través de la generosidad de las personas de NSW. Para apoyar al Cancer Council, llame al 1300 780 113 o visite cancercouncil.com.au.



Cancer Council NSW agradece a los guardianes tradicionales del país en toda Australia y reconoce su permanente conexión con la tierra, el agua y las comunidades. Les presentamos nuestro respeto a las culturas de los pueblos aborígenes e isleños del Estrecho de Torres, y a los jefes de clanes pasados y presentes.

