



# Viviendo bien después del cáncer

**Cada año, muchas personas con cáncer son tratadas exitosamente. Es común que las personas con cáncer vivan por largo tiempo después del tratamiento. Algunas se curan. Esta hoja informativa es para las personas que han finalizado el tratamiento para el cáncer, como la quimio o radioterapia. A éstas podrían llamarlas “sobrevivientes del cáncer”.**

**Hay más de 700.000 personas en Australia que han tenido cáncer. Esta cantidad está aumentando debido a detección temprana y al mejor tratamiento.**

## Cuando el tratamiento finaliza

Durante el tratamiento del cáncer, usted podría haber tenido la sensación de que su vida estaba en suspenso. Ahora que el tratamiento ha finalizado, podría esperar que la vida vuelva a la normalidad. Sin embargo, podría ser difícil volver a sus actividades diarias. Podría sentirse y verse diferente.

Con el paso del tiempo, los sobrevivientes a menudo encuentran una forma nueva de vivir. Muchas personas lo llaman “una nueva normalidad”.

## Sus sentimientos

Es común que las personas tengan reacciones diversas cuando el tratamiento finaliza. Usted podría necesitar tiempo para detenerse y mirar hacia atrás sobre lo que ocurrió, antes de poder pensar en el futuro.

Los sentimientos frecuentes incluyen:

- alivio de que el tratamiento haya finalizado
- soledad o aislamiento
- un sentimiento de pérdida y pesar al recordar cómo solía ser antes la vida
- culpa por no sentirse contento
- ansiedad respecto a volver a la vida normal
- cansado o agotado
- contento o motivado para tratar cosas nuevas o hacer cambios en su estilo de vida
- temor de que el cáncer retorne.

Cómo se sienta depende del tipo de cáncer y tratamiento que haya tenido, y de qué apoyos tiene. Cualquier efecto secundario (*side effect*) de su tratamiento también desempeñará un importante papel.

Algunas personas encuentran que su familia y amigos no entienden sus sentimientos. Sus seres queridos desean que la angustia del cáncer quede detrás de usted, y podrían no darse cuenta de que la experiencia con el cáncer no termina necesariamente cuando finaliza el tratamiento.

Podría ser útil que se dé usted tiempo para adaptarse a estos cambios, y explicar a su familia y amigos que necesita su apoyo. Saber que estos sentimientos son naturales, y de qué forma deben manejarse, es un componente importante para el sobreviviente de cáncer.

## Consejos

- Concéntrese en cada día, y espere días buenos y malos.
- Haga las cosas a su propio ritmo. Evite presiones para tomar decisiones o comenzar nuevas actividades de inmediato. Planee períodos de descanso entre actividades.

- Si tiene temor acerca de salir por primera vez, pídale a alguien a quien quiere y en quien confía que lo acompañe.
- Si las personas no saben cómo reaccionar, trate de no molestarlas. Algunas personas evitan el contacto porque el cáncer saca a la luz emociones difíciles.
- Comparta sus sentimientos y preocupaciones con familiares y amigos.
- Si le preocupa la depresión hable con su médico.
- Practique alguna forma de relajación, como meditación, yoga o respiración profunda. A algunas personas les gusta relajarse haciendo otras cosas, tales como jardinería, lectura, cocina o escuchar música.
- Mantenga un diario para anotar sus sentimientos.
- Lea las historias de otros sobrevivientes. Entender cómo otras personas han respondido al diagnóstico de cáncer podría ayudar.

Algunas personas encuentran que las semanas, meses y años después de la finalización del tratamiento es un momento para reflexionar sobre sus vidas. Podrían reevaluar lo que es importante y gratificante, o hacer cambios en su estilo de vida.

## Temor de que el cáncer retorne

Sentirse ansioso y atemorizado de que el cáncer retorne (recurrencia) es el temor más común de los sobrevivientes del cáncer, especialmente en el primer año después del tratamiento. Para algunas personas, este temor podría afectar su capacidad para disfrutar de la vida y hacer planes para el futuro. Vivir con este temor ha sido descrito como una sombra en la vida.

Podría ayudar hablar con su médico sobre su riesgo de recurrencia. Es distinto para cada persona. Depende de muchos factores, incluyendo el tipo de cáncer, etapa en que fue diagnosticado, tratamiento y tiempo transcurrido desde el mismo. Generalmente, mientras más tiempo transcurre, menos probable es que el cáncer retorne. Algunos sobrevivientes dicen que sus temores disminuyen con el tiempo.

## Seguimiento clínico

Después de finalizado su tratamiento, podría necesitar chequeos regulares. Estos chequeos permitirán a su médico verificar su salud y bienestar.

La frecuencia de los chequeos varía dependiendo del tipo de cáncer que ha tenido. Algunas personas tienen chequeos cada 3 a 6 meses durante los primeros años después del tratamiento, y menos frecuentemente después. Puede preguntarle a su médico sobre las normas y recomendaciones del gobierno para los períodos de seguimiento clínico.

**Muchas personas se preocupan porque piensan que cualquier achaque o dolor es un signo de que el cáncer ha retornado. Esto es poco probable, pero si está preocupado, o si tiene síntomas nuevos o distintos, póngase en contacto con su médico. No espere hasta la próxima cita programada.**

## ¿Dónde puedo conseguir información confiable?

**Cancer Council NSW 13 11 20:** Información y apoyo para usted y su familia por el costo de una llamada local desde cualquier lugar de Australia.

**Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) 13 14 50**