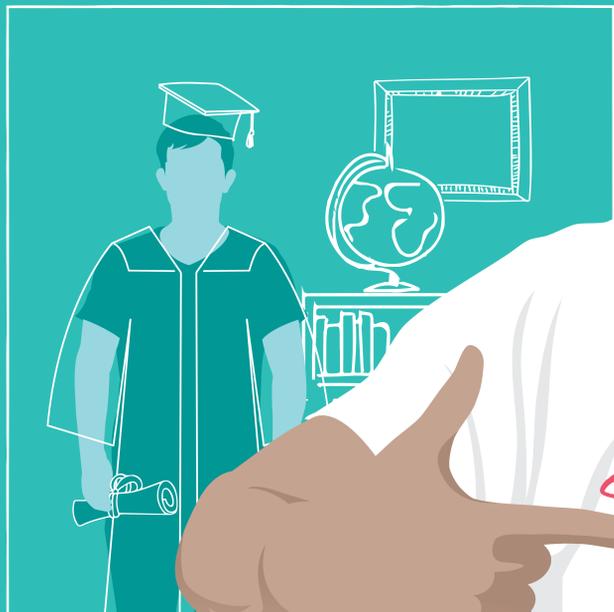


Trayando un futuro posible



¿Quiénes son supervivientes?

Los pacientes curados que ya no reciben tratamiento para el cáncer.

La detección oportuna y el inicio temprano del tratamiento aumentan las posibilidades de vencer al cáncer y **continuar con la vida.**

En todo el mundo existen millones de supervivientes de cáncer: **personas que han logrado vencer a esta enfermedad.**

Ser un superviviente de cáncer es **posible**

Ser un superviviente de cáncer es entrar en un mundo donde es necesario adaptarse a distintos sentimientos, retos y a una "nueva forma de vida".

Finalizar el tratamiento contra el cáncer es un motivo de alegría y también es un momento de diversas transformaciones físicas, emocionales y sociales.

Alteraciones posteriores a la enfermedad y al tratamiento

Dependiendo del tipo de cáncer y tratamiento que se administró pueden experimentarse cambios en el cuerpo y efectos secundarios.

Muchos de estos síntomas se pueden controlar y algunos efectos secundarios desaparecen con el tiempo.



Las alteraciones en el cuerpo no son las mismas en dos personas, incluso si tuvieron el mismo tipo de cáncer y de tratamiento.

Aunque estos efectos secundarios son comunes, pueden ser atendidos y controlados por su médico, consúltelo para recibir atención y tratamiento

Las alteraciones psicosociales más frecuentes son:

- Temor por una recaída
- Depresión
- Dificultades económicas
- Problemas familiares
- Ansiedad
- Percepción negativa de la autoestima e imagen corporal
- Disfunción sexual

Es normal sentir temor porque el cáncer regrese, esta preocupación se presenta en casi todos los supervivientes. Si el temor es abrumador, busque apoyo psicológico.

Para sobrellevar las alteraciones causadas por la enfermedad o el tratamiento:

- ✔ Manténgase informado
- ✔ Sea franco y hable con el personal de salud sobre sus preocupaciones
- ✔ Exprese sus sentimientos
- ✔ Enfóquese en lo positivo
- ✔ Encuentre formas de relajarse
- ✔ Sea lo más activo que pueda
- ✔ Hable con su pareja sobre su vida sexual
- ✔ Acérquese a grupos de supervivientes u organizaciones de la sociedad civil que compartan sus intereses

Hábitos saludables de vida

Posterior al tratamiento del cáncer necesita adoptar hábitos más sanos. Si aún no lo considera, es buen momento para iniciar.

¿Qué hábitos adoptar?

<p>→ Coma sanamente</p> <ul style="list-style-type: none"> Consuma diariamente frutas, verduras y cereales Tome al día 2 litros de agua simple potable Si consume carne, prefiera pollo y pescado; carne roja, únicamente de 1 a 2 veces por semana No consuma grasas en exceso, ni utilice aceite en todas sus comidas Consuma lácteos (leche, quesos, crema, nata) únicamente de 2 a 4 veces por semana Haga tres comidas fuertes y dos colaciones al día Evite el consumo de comidas procesadas/industrializadas 	<p>→ Mantenga un peso adecuado</p>
<p>→ Realice alguna actividad física que disfrute</p> <ul style="list-style-type: none"> Al menos 30 minutos al día 	<p>→ Modere su consumo de alcohol</p>
<p>→ Si se siente cansado</p> <ul style="list-style-type: none"> Duerma al menos 8 horas al día Haga siestas ¡Actívese! 	<p>→ No fume ni se esponga al humo del tabaco</p>
<p>→ Viva su presente</p> <ul style="list-style-type: none"> Los tratamientos han terminado, ahora es momento de relajarse y disfrutar de la vida con sus seres queridos 	

Aproveche las visitas médicas de seguimiento para hacer un plan de supervivencia que le oriente a una vida más saludable.

Volver a la vida social y laboral

La mayoría de los supervivientes de cáncer están aptos para regresar a su vida laboral y social.

De acuerdo con datos del Registro de Supervivientes de Cáncer del INCan



→ **73%** de los supervivientes de cáncer se reincorporó a la vida laboral y familiar que tenía antes del tratamiento.

Regresar al trabajo puede ayudar a los supervivientes a sentir que están volviendo a la vida que tenían antes del tratamiento.

Retomar las relaciones familiares y sociales facilitará la adaptación a su nueva forma de vida.

- ✔ La orientación médica y el apoyo de los profesionales de la salud es fundamental en esta etapa
- ✔ Acérquese a organizaciones de la sociedad civil para contar con apoyo grupal

¡Supervivir al cáncer es una realidad!



Instituto Nacional de Salud Pública

INFO CÁNCER México

Únete a nuestra comunidad de supervivientes de cáncer
Regístrate en:

www.supervivientescancer.org

visítanos en
www.infocancer.org.mx
o llámanos: 01 800 22 62 371

Se autoriza la reproducción total o parcial sin fines de lucro, siempre y cuando se cite la fuente de referencia.