



La vida después del tratamiento

El final del tratamiento puede causar tanto estrés como entusiasmo. Usted sentirá alivio de haber completado el tratamiento, aunque aún resulte difícil no preocuparse por el regreso del cáncer. Esto es muy común entre las personas que han tenido cáncer.

Después de terminar su tratamiento, necesitará ver al doctor durante varios años para atención de seguimiento. Estas visitas pueden incluir exámenes físicos y análisis de sangre, los cuales pueden ayudar a determinar si el cáncer ha regresado. También es posible que se necesiten otros estudios, como radiografías del pecho, tomografías computarizadas (CT) o imágenes por resonancia magnética (MRI).

En estas visitas, su doctor también hablará con usted sobre los efectos secundarios. Casi todos los tratamientos contra el cáncer tienen efectos secundarios. Algunos duran de unas pocas semanas a meses, pero otros pueden durar más tiempo. Asegúrese de informar a su doctor cualquier problema que tenga de manera que pueda recibir la ayuda que necesita.

Consultas con un nuevo médico

En algún momento después del cáncer, es posible que usted tenga que consultar con un nuevo doctor. Debe dar a su nuevo doctor los detalles exactos de su cáncer y tratamiento. Asegúrese de que tenga disponible esta información y guarde copias de todos sus expedientes médicos para usted:

- Una copia del informe de patología de cualquier biopsia o cirugía.
- Si se sometió a una cirugía, una copia del informe quirúrgico.
- Si se le admitió en el hospital, una copia del resumen al alta que los médicos preparan cuando envían al paciente a su casa.
- Si se ha sometido a tratamiento con radiación, una copia del resumen de su tratamiento.
- Si recibió quimioterapia, una lista de sus medicamentos, las dosis y cuándo se tomaron.

- Copias de sus radiografías y otros estudios por imágenes (a menudo se pueden incluir en un DVD).

La recopilación de estos detalles durante o poco después del tratamiento puede ser más fácil que tratar de obtenerlos en algún momento en el futuro.

Cambios del estilo de vida durante y después del tratamiento

Tener cáncer y sobrellevar el tratamiento puede tomar mucho de su tiempo. No obstante, ahora puede que usted tenga el tiempo para reevaluar varios aspectos de la vida. Tal vez usted piense sobre cómo mejorar su salud. Algunas personas incluso lo hacen durante el tratamiento del cáncer.

Tome decisiones saludables

Reflexione acerca de cómo era su vida antes del cáncer. ¿Hacía cosas que no eran tan saludables? Quizás usted tomaba mucho alcohol, comía más de lo que debía, fumaba o no hacía ejercicio a menudo. Tal vez se guardaba sus sentimientos, o permitía que los factores estresantes le afectaran por demasiado tiempo. Ahora no es el momento de sentirse culpable o culparse a sí mismo. El día de hoy puede comenzar a hacer cambios que puedan tener buenos efectos durante el resto de su vida. Se sentirá mejor y además estará más sano(a).

Usted puede comenzar a ocuparse de los aspectos que más le inquietan. Obtenga ayuda en los cambios que le resulten más difíciles. Por ejemplo, si está pensando en dejar de fumar y necesita ayuda, llámenos al teléfono 1-800-227-2345.

Una alimentación saludable

Comer bien puede ser difícil durante y después del tratamiento del cáncer. El tratamiento puede cambiar su sentido del gusto. Puede que haya enfermado del estómago. Tal vez no tenga ganas de comer. Incluso puede que esté perdiendo peso sin desearlo. Por otro lado, algunas personas aumentan de peso incluso cuando no comen más. Esto también puede ser perturbador.

Si ha perdido peso o tiene problemas con el sentido del gusto, coma lo mejor que pueda y sepa que estos problemas se aliviarán. Puede preguntar a su doctor o enfermera si puede consultar con un dietista para que le dé ideas para lidiar con algunos de estos efectos secundarios. También puede que le convenga ingerir comidas ligeras cada dos o tres horas hasta que se sienta

mejor.

Una de las mejores cosas que puede hacer después del tratamiento consiste en adoptar hábitos sanos de alimentación. Trate de consumir por lo menos una cantidad equivalente a 2½ tazas de frutas y verduras al día. Consuma alimentos de grano integral en vez de azúcares y harinas blancas refinadas. Trate de limitar las carnes con alto contenido de grasa. Disminuya el consumo de carnes procesadas, como perros calientes (hot dogs), carnes frías y tocino. Si toma alcohol, límitelo a una bebida al día para las mujeres y un máximo de dos bebidas para los hombres por día. Recuerde también hacer ejercicios. Una buena alimentación y el ejercicio regular le ayudarán a mantener un peso saludable y le darán más energía.

Descanso, cansancio y ejercicio

El cansancio es la sensación de estar muy agotado. Resulta muy común entre las personas con cáncer. Este “cansancio hasta los huesos” no desaparece con el descanso. Para algunas personas, el cansancio dura por mucho tiempo tras el tratamiento.

Puede ser difícil mantenerse activo cuando se siente agotado(a) todo el tiempo. Sin embargo, estar activo puede ayudar a reducir su cansancio. Los estudios han mostrado que los pacientes que siguen un programa de ejercicios se sienten mejor y también tienen una mejor disposición.

Si estuvo enfermo o en cama durante el tratamiento, es normal haber perdido algo de su condición física, resistencia y fuerza muscular. El ejercicio puede ayudar a fortalecer sus músculos, y puede ayudar a combatir el cansancio. Además, puede ayudarle a combatir ese sentimiento de depresión que algunas veces surge al estar tan cansado.

Su programa de ejercicios debe ser adecuado a sus necesidades. Es posible que una persona de edad más avanzada que nunca ha sido muy activa no pueda realizar la misma cantidad de ejercicio que una persona de 40 años de edad. Si no ha estado activo durante varios años, pero aún le es fácil moverse, puede considerar comenzar con paseos cortos.

Hable con su médico o enfermera antes de comenzar e infórmeles sobre sus planes de ejercicio. Además, trate de conseguir a alguien que le acompañe a hacer ejercicios de manera que no los haga solo. Cuando los familiares o los amigos se integran en un nuevo programa de ejercicio, usted obtiene el refuerzo de apoyo adicional que necesita para mantenerse activo. Sin embargo, si se siente muy cansado, debe asegurarse de descansar. En ocasiones, es difícil para las personas permitirse descansar cuando acostumbraban trabajar todo el día o cuidar de un hogar y de una familia. No

obstante, está bien descansar cuando lo necesite.

Su salud emocional

Cuando termine su tratamiento es posible que sienta muchas emociones. Esto les sucede a muchas personas. Es posible que usted haya pasado por mucho desde el diagnóstico a tal punto que sólo se pueda enfocar en finalizar con todo su tratamiento. Ahora puede encontrarse pensando sobre su propia muerte o en el efecto que su cáncer tiene sobre su familia. También es posible que piense más sobre su relación con su cónyuge o pareja.

Éste es el momento en que necesita personas a las cuales acudir para que le den fuerzas y le consuelen. Este apoyo puede provenir de familiares, amigos, grupos de apoyo de cáncer, grupos religiosos, grupos de apoyo en Internet y consejeros.

Casi todas las personas que han pasado por la experiencia de tener cáncer se pueden sentir mejor al recibir algún tipo de apoyo. Algunas personas se sienten seguros en grupos, y otras prefieren hablar en un entorno informal, como en una iglesia. Otras personas se sienten con más confianza hablando con un amigo cercano o con un consejero. Sea cual fuere su fuente de fortaleza o consuelo, asegúrese de tener un lugar a donde acudir en caso de tener preocupaciones o inquietudes.

El cáncer puede ser una experiencia muy solitaria. No necesita hacerlo solo. Si decide excluir a sus familiares y amigos, es posible que se sientan relegados. Permítales participar, e incluya a otras personas que le puedan ayudar. Si no está seguro quién puede ayudar, llámenos al **1-800-227-2345** a cualquier hora, de día o de noche.

Usted no puede cambiar el hecho de que ha tenido cáncer, pero *sí* puede cambiar cómo vivirá el resto de su vida.

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2016 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org