

Tendencias



# Sobre el cáncer:

# SUPERVIVIENTES DEL CÁNCER

▶ El Incan creó el Registro de Supervivientes de Cáncer, una iniciativa que permitirá mejorar la atención oncológica en México al identificar a quienes vencieron la enfermedad y comprender sus necesidades físicas, emocionales y sociales. Con la información los médicos y tomadores de decisiones podrán desarrollar programas que aborden las necesidades reales de los pacientes. El registro está abierto a mayores de edad que hayan sido diagnosticados con cáncer y estén curados.

## ¿QUIÉNES SON?



Son pacientes curados que ya no reciben tratamiento para el cáncer y que necesitarán adaptarse a distintos sentimientos, retos y a una "nueva forma de vida". Finalizar el tratamiento contra el cáncer es motivo de alegría e implica afrontar transformaciones físicas, emocionales y sociales.



## TRATAMIENTO Y EFECTOS SECUNDARIOS



Dependiendo del tipo de cáncer y su tratamiento, pueden experimentarse cambios en el cuerpo y efectos secundarios. Muchos síntomas se pueden controlar y algunos efectos secundarios desaparecen con el tiempo.

### Los cinco efectos secundarios más reportados son...

Las alteraciones en el cuerpo no son las mismas en cada persona, incluso si se tuvo 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



Trastornos de la memoria



Cansancio (fatiga)



Hinchazón (linfedema)



Dolor



Hormigueo en manos y pies



73%

de los supervivientes de cáncer se reincorporó a la vida laboral y familiar que tenía antes del tratamiento



## HÁBITOS SALUDABLES

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



## ALTERACIONES PSICOSOCIALES

Son producidas por el tratamiento. Las más frecuentes son...



## VOLVER A LA VIDA SOCIAL Y LABORAL

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



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



Regresar al trabajo puede ayudar a los supervivientes a sentir que vuelvan 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



Problemas familiares



Ansiedad



Dificultades económicas



Disfunción sexual



Temor por una recaída



Depresión



Percepción negativa de la autoestima e imagen corporal



### Coma sanamente

- Consuma diariamente frutas, verduras y cereales
- Tome al día dos litros de agua simple potable
- Si consume carne, prefiera pollo y pescado; carne roja únicamente de 1 una a dos veces por semana
- No consuma grasas en exceso ni utilice aceite en todas sus comidas
- Consuma lácteos (leche, quesos, crema, nata) únicamente de dos a cuatro veces por semana
- Haga tres comidas fuertes y dos colaciones al día
- Evite el consumo de comidas procesadas/ industrializadas



**Realice alguna actividad física que disfrute**  
Al menos 30 minutos al día



**Si se siente cansado**  
Duerma al menos 8 horas al día  
Haga siestas ¡Actívese!



**Viva su presente**  
Los tratamientos han terminado, ahora es momento de relajarse y disfrutar de la vida con sus seres queridos



**Mantenga un peso adecuado**



**Modere su consumo de alcohol**



**No fume ni se exponga al humo del tabaco**

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

### Mario Casas Guzmán Cáncer de testículo



"Me di cuenta porque me empezó a dar un dolorcito, pero nunca lo tomé en cuenta. Me trajeron al hospital cuando ya estaba bien malo, no podía ni hablar. Lo platico para que otros que tengan ese dolor que se atiendan a tiempo, porque cuando vas tarde ya no hay remedio.

"Son golpes que nos da la vida para valorarla, uno descuida más la vida que el trabajo... es cuando dices: 'Le voy a dar más tiempo a mi hijo, a mi esposa'".

### Rocío Guillén Cortés Cáncer de mama



"Yo sé que mi error fue no buscar otra opinión. Hace un año cuatro meses yo ya sospechaba, porque yo ya tenía una dureza y me la tocaba. Yo conozco mi cuerpo y sabía que había algo que que no debía estar ahí.

"Entonces me fui a hacer una mamografía. Fui con la doctora y me dijo que era benigno. Después me dijo que sí era cáncer. El 21 de julio quitaron toda la mama, de ahí me mandaron al hospital para que me dieran las quimioterapias. "Antes no valoras la vida porque la verdad nada más la vives al ahí se va".

## TESTIMONIOS