

# Viva —¡y viva bien!— después del cáncer

Sobrevivir al cáncer es algo mucho más complicado que simplemente estar enfermo o gozar de buena salud, o tener o no tener cáncer. Sobrevivir al cáncer es, un proceso continuo de día a día que comienza con su diagnóstico y que perdura por el resto de su vida. *Vivir después del cáncer significa aspirar a gozar de la mejor salud posible dentro de sus circunstancias personales.*

## Cómo mantener su salud

La supervivencia puede durar meses, años e inclusive, décadas. Es poco lo que se sabe sobre cómo prevenir los efectos posteriores del cáncer, de manera que es de importancia clave que usted vigile su salud y diseñe un plan para la vida después del cáncer:

- Pídale al médico o a la enfermera que le ayude a crear un resumen de tratamiento por escrito y un plan de seguimiento mensual o anual.
- Obtenga el nombre de alguien a quien pueda llamar si comienza a angustiarse o si tiene preguntas.
- Pida fotocopias de su historial médico, e incluya los informes de cirugía, de patología y las radiografías. Obtenga también detalles sobre todos los tratamientos contra el cáncer a los que lo hayan sometido, inclusive las dosis de los medicamentos de la quimioterapia, y la cantidad y duración de la terapia de radiación.
- Mantenga un archivo de su historia médica para que pueda darle un recuento detallado a cualquier proveedor de cuidado de la salud que lo vea en el futuro.

- Acuda a una clínica de seguimiento a largo plazo (a veces les dicen clínicas para sobrevivientes o clínicas de efectos tardíos) si hay una cerca. (El Proyecto de Sobrevivientes de Cáncer [www.cancersurvivorsproject.org](http://www.cancersurvivorsproject.org) tiene listas de estas clínicas en todo el país).

## Cómo fomentar la intimidad

Muy a menudo se hace caso omiso de los temas de la intimidad y la fertilidad entre sobrevivientes de cáncer. Durante y después del tratamiento, los sobrevivientes pueden vivir cambios en sus deseos de estar cerca de otras personas, en sus niveles de deseo sexual y en su capacidad de disfrutar de la actividad sexual, así como en su capacidad para tener hijos. Es importante tratar estos temas con el médico y, posiblemente, con un profesional especialista en salud mental. Además, las diversas opciones sobre la fertilidad se pueden explorar a través de grupos tales como *Fertile Hope*, que se encuentra en [www.fertilehope.org](http://www.fertilehope.org).

## **Cómo enriquecer las relaciones en familia**

Los investigadores han descubierto que entre las realidades más ásperas que enfrentan los sobrevivientes al cáncer se encuentran las reacciones de los seres más cercanos. La comunicación abierta y el respeto mutuo por parte tanto del sobreviviente como de los miembros de la familia son elementos vitales para crear un entorno que se preste a la convalecencia y la sanación.

## **El manejo de las emociones**

Aunque muchos sobrevivientes se recuperarán en términos físicos, posiblemente les sea más difícil recuperarse de los traumas emocionales que resultan del cáncer y su tratamiento. Los investigadores han descubierto que alrededor de una tercera parte de los sobrevivientes de cáncer tienen sentimientos de angustia y depresión suficientemente graves como para requerir intervención profesional. Si usted sufre desasosiego emocional, por su bien, procure ayuda.

Una nota positiva es que muchos sobrevivientes encuentran valor en reevaluar la vida y reordenar sus prioridades. Es posible que descubran un nuevo amor y aprecio por la vida luego de haber superado sus experiencias dolorosas.

## **Es hora de poner en orden sus asuntos**

Si le parece importante arreglar sus asuntos —es decir, asegurar sus deseos para el futuro con un plan económico y de sus finanzas, y con

la elaboración de un testamento y de directivas de atención médica— consulte con un abogado que le colabore. Luego, anúnciele a la familia que está elaborando estos planes.

Hay dos documentos legales importantes que tienen que ver con el cuidado de la salud en el futuro. El testamento en vida les da a los médicos instrucciones sobre los tratamientos deseados en caso de que usted pierda la capacidad de comunicarse por sí mismo. El poder perdurable sobre el cuidado de su salud le permite designar a alguien que tome decisiones sobre su salud a nombre suyo, en caso de que usted no pueda hacerlo por su propia cuenta.

## **Cómo vivir con esperanza y manejar la incertidumbre**

Después de que le diagnostiquen cáncer, es posible que usted se encuentre con sentimientos de inseguridad sobre el futuro. Lo bueno es que los estudios han demostrado que los sobrevivientes de cáncer se cuentan entre las personas más fuertes, con mayor capacidad para seguir adelante en términos de recuperarse emocionalmente y de recobrar el optimismo después de un trauma. Todos podemos aprender a ver el futuro con esperanza.

La distinción entre optimismo y esperanza es importante para los sobrevivientes. Optimismo significa hacer hincapié en los aspectos positivos de una situación. Esperanza, en contraste, es una manera de sentirse, de pensar, de comportarse, así como una manera de relacionarse con los demás. La esperanza es componente fundamental de la recuperación.

## Recursos

COALICIÓN NACIONAL PARA LA SUPERVIVENCIA AL  
CÁNCER

*(National Coalition of Cancer Survivorship)*

“Herramientas para la Supervivencia al Cáncer”

[www.canceradvocacy.org/toolbox](http://www.canceradvocacy.org/toolbox)

Acuda a la siguiente sección: *La vida después  
del cáncer* [sólo en inglés]

La vida después del cáncer

[http://www.canceradvocacy.org/search.  
jsp?query=emociones&page=1](http://www.canceradvocacy.org/search.jsp?query=emociones&page=1)

“Guía para después del tratamiento”

[www.canceradvocacy.org/resources/  
treatment-issues/post-treatment.html](http://www.canceradvocacy.org/resources/treatment-issues/post-treatment.html)

“Sus derechos a tener esperanzas”

[www.canceradvocacy.org/resources/  
publications/hopeful.pdf](http://www.canceradvocacy.org/resources/publications/hopeful.pdf) [sólo en inglés]

THE TRUTH ABOUT CANCER ES UNA  
PRODUCCIÓN DE CAROUSEL FILMS LLC  
PARA WGBH BOSTON



LOS FONDOS PARA THE TRUTH ABOUT CANCER  
FUERON DONADOS POR LA JOHN WAYNE CANCER  
FOUNDATION Y SUSAN G. KOMEN FOR THE CURE



OTROS FONDOS DONADOS POR LA  
CORPORATION FOR PUBLIC BROADCASTING  
Y LOS TELEVIDENTES DE LA TV PÚBLICA



A private corporation funded  
by the American people

THE TRUTH ABOUT CANCER ES LA  
TERCERA SECCIÓN DE LA CAMPAÑA DE  
PBS TAKE ONE STEP PARA LA SALUD

