

Tratamiento después del cáncer: Cuidado personal

Consejos saludables

Usted puede experimentar muchas emociones después de que termine su tratamiento contra el cáncer. Algunas personas esperan que su vida vuelva a ser la misma que tenían antes del diagnóstico. Sin embargo, puede ser que su cuerpo necesite tiempo para recuperarse y adaptarse a ciertos cambios.

Para asegurarse de que usted esté cuidando su cuerpo después del tratamiento contra el cáncer, siga los siguientes consejos:



Haga citas de control médico para su cuidado

Programe sus visitas dependiendo del tipo de cáncer con el cual que usted fue diagnosticado. Su médico le dará la cita según su caso.

Sea positivo y mire hacia adelante

Usted acaba de terminar su tratamiento contra el cáncer y eso es grandioso. ¡Felicitaciones! Dedique tiempo a curarse y recuperarse. Reflexione sobre su jornada con el cáncer y las maneras en las que lo ha cambiado tanto física como emocionalmente.

Venza la fatiga

Muchos sobrevivientes del cáncer todavía se sentirán cansados después del tratamiento. Intente acostarse y despertarse a la misma hora cada día. Tome siestas cortas durante el día. Deje que otros lo ayuden con los quehaceres diarios.

Consulte con su médico

Hable con su médico sobre los problemas que usted puede estar experimentando después del tratamiento. Los síntomas pueden incluir dolor, insensibilidad, dificultades para ir al baño, problemas con la intimidad sexual u otras preocupaciones. Su médico puede apoyarlo y ayudarlo.



Recupere su apetito

Algunos sobrevivientes del cáncer no tienen apetito o ganas de comer. Trate de comer porciones pequeñas durante el día en vez de porciones grandes. Concéntrese en sus comidas favoritas para mejorar su interés en la comida.



Sea activo

Si usted ha ganado peso, intente incluir ejercicio en su vida diaria. Cualquier ejercicio, por pequeño que sea, puede ayudar. Recuerde: su cuerpo ha cambiado y es probable que usted tenga que cambiar lo que hacía antes.

Mejore su enfoque y memoria

Trate de anotar las cosas para recordarlas o poner notas alrededor de su casa para no olvidarse de las cosas que debe hacer. Está bien conversar consigo mismo mientras está haciendo algo para así recordarse de todos los pasos

¿Dónde puedo obtener más información?

El Instituto Nacional del Cáncer

Usted encontrará información actualizada y confiable sobre tratamiento, investigaciones clínicas, los tipos de cáncer, su prevención, detección, diagnóstico y temas relacionados con la supervivencia y el cuidado hacia la etapa al final de la vida.

Teléfono: 1-800-4CANCER (1-800-422-6237)

Sitio web: www.cancer.gov/espanol

Cancer.Net

Le proporciona en forma oportuna información integral sobre el cáncer. Ofrece la experiencia y los recursos de la *American Society of Clinical Oncology* (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica) a las personas que viven con cáncer y a quienes los cuidan y se preocupan por ellos.

Sitio web: www.cancer.net/es

La Sociedad Americana Contra El Cáncer

Ofrece literatura, información y recursos sobre la detección del cáncer, el tratamiento, la etapa final de la vida y la supervivencia. También llevan a cabo investigaciones sobre el cáncer. Para programas en su área, llame al:

Teléfono: 1-800-227-2345 o visite

Sitio web: www.cancer.org/espanol/index

Notas:



Carbone Cancer Center
UNIVERSITY OF WISCONSIN
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH



Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí