



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

info@cancercares.org

www.cancercares.org/espanol

hoja informativa

CÓMO ENFRENTARSE AL MIEDO DE LA RECURRENCIA

Para los sobrevivientes de cáncer, el temor a la recurrencia (el regreso del cáncer) es una preocupación común. Hay muchas maneras en que puede manejar esta ansiedad para vivir una vida plena y significativa.

ENCUENTRE EL EQUILIBRIO

Cuando le toque su próximo chequeo, análisis de sangre, o cuando acontezca un momento histórico en su vida o aniversario, podría sentirse triste, irritable o ansioso. Permitirse reconocer y aceptar sus sentimientos es el primer paso. Desarrollar maneras de manejar estos sentimientos es extremadamente importante y una forma de ser amable consigo mismo. Un acto importante de bondad para usted mismo es vivir en el ahora y encontrar formas de equilibrar su miedo a la recurrencia al disfrutar de su vida, y la esperanza de un bienestar continuo.

Aliviar el estrés. Encuentre cosas de hacer que sean reconfortantes, como la meditación, una clase de yoga, escribir en un diario o pasar tiempo con su mascota. Todos



tenemos actividades que encontramos relajantes y es importante desarrollarlas y hacerlas cuando lo necesite.

Tomar decisiones saludables puede ayudar a las personas a sentirse fuertes tanto emocional como físicamente. Dormir lo suficiente, mantener una dieta saludable y participar en actividades físicas también puede proporcionar una sensación de control.

Hable con sus amigos o familiares acerca de sus preocupaciones. Incluso si solo hay una o dos personas con las que se sienta a gusto al compartir sus miedos, esta puede ser una forma poderosa de aliviar su ansiedad.

Reflexione sobre lo que hace que su vida sea significativa, tanto antes como después del cáncer. ¿Qué valores y actividades son importantes para usted? ¿Cómo puede seguir honrando esas cosas que ama? Centrarse en una visión más amplia puede ayudarle a minimizar la ansiedad y recordarle lo que puede hacer en el aquí y ahora para vivir una vida plena.

MANTÉNGANSE INFORMADO

Manténgase activamente involucrado en su cuidado de seguimiento al hacerle preguntas específicas a su médico sobre la probabilidad de recurrencia. Discuta qué puede hacer para minimizar sus posibilidades de recurrencia. También debe consultar con su médico sobre cuál será su plan de atención de seguimiento.

(over)

Esto debería incluir:

- Una descripción de su estado de salud al final del tratamiento
- Un futuro horario de visitas (hora y fecha)
- Quién brindará atención de seguimiento (y dónde)
- Pruebas que se realizarán y por qué son necesarias
- Qué efectos a largo plazo pueden ocurrir (como hinchazón o entumecimiento en las extremidades, dolor o depresión), cómo vigilarlos y cómo serán tratados.
- Síntomas a tener en cuenta que podrían indicar un regreso de su cáncer
- Pasos que puede seguir para adoptar un estilo de vida más saludable

APOYO EMOCIONAL

Muchos sobrevivientes de cáncer encuentran que los grupos de apoyo son muy útiles. Los grupos de apoyo le permiten compartir sus sentimientos y aprender cómo otros están lidiando con sus temores de recurrencia, lo que puede brindarle una comunidad de fortaleza y comprensión. CancerCare ofrece grupos de apoyo presenciales, telefónicos y en línea gratuitos dirigidos por trabajadores sociales profesionales de oncología.

El asesoramiento individual brinda un espacio seguro para expresar sus inquietudes.

Los sobrevivientes de cáncer tienen temores de recurrencia y otras ansiedades que los amigos y seres queridos pueden no comprender por completo. El proceso de explorar abiertamente las emociones con un consejero profesional ayuda a muchas personas a sentirse menos ansiosas. Un trabajador social en oncología de CancerCare puede sugerirle formas de controlar su ansiedad y ayudarle a manejar sus sentimientos.



CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página web www.cancercare.org/espanol o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

Facebook: facebook.com/cancercare

Twitter: @cancercare



CANCERCare®

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2018 CancerCare®