



Pasaporte al Bienestar



World-class care. Closer than you think.



Bienvenido a la Supervivencia

En MarinHealth, definimos “supervivencia” como el período que va desde el diagnóstico hasta la vida después del tratamiento. Nuestro objetivo es proporcionarle las herramientas que necesita para manejar la transición del tratamiento del cáncer hacia la recuperación. Este folleto incluye una descripción general de muchas preguntas y preocupaciones frecuentes, y enlaces a más información. Nos esforzamos por ofrecer orientación, apoyo, soluciones prácticas y tranquilidad emocional.

Esperamos que esta información le sirva de apoyo y lo ayude a optimizar su calidad de vida después del tratamiento y a prosperar.



Seguimiento clínico en la supervivencia

Aunque haya terminado el tratamiento contra el cáncer, es posible que siga necesitando hacerse pruebas rutinarias de exámenes diagnósticos y de laboratorio, y visitas con sus médicos. Estas citas son importantes para ayudarle a controlar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer y a detectar señales de recurrencia del cáncer. Hable con su oncólogo sobre su plan individualizado de cuidados de seguimiento.

Un plan de cuidados de supervivencia es un resumen del tratamiento del cáncer que se usa para ayudarle a organizar la información sobre su seguimiento recomendado. Los pacientes pueden crear su plan de cuidados de supervivencia en línea y llevarlo a las citas con el médico.



[MyMarinHealth.org/followupcare](https://www.mymarinhealth.org/followupcare)



Efectos secundarios del cáncer

Los pacientes pueden sufrir efectos secundarios durante o después del tratamiento. Los síntomas pueden variar de leves a fuertes. Pueden durar solo unos días o, en algunos casos, algunos síntomas pueden hacerse crónicos. Esperamos proporcionar educación y recursos para ayudar a nuestros pacientes con los efectos secundarios al final del tratamiento y más.



[MyMarinHealth.org/cancersideeffects](https://www.marinhealth.org/cancersideeffects)



Bienestar Emocional

La montaña rusa emocional de una experiencia de cáncer puede ser agotadora, y la transición final del tratamiento activo puede ser un factor de estrés emocional único. Muchas personas pueden sentir ansiedad, frustración o incluso sentirse abrumadas por todo lo que han pasado durante el tratamiento. Dos elementos clave para apoyar el bienestar emocional en la supervivencia son, en primer lugar, identificar cómo se siente y, segundo, buscar apoyo emocional cuando manejarlo por sí mismo sea demasiado. Relacionarse con otros supervivientes, buscar un profesional de la salud mental, buscar salidas productivas para el estrés o incluso aumentar las actividades que le producen alegría: todo ello puede tener un profundo impacto positivo en su bienestar emocional.



[MyMarinHealth.org/emotionalwellness](https://www.mymarinhealth.org/emotionalwellness)



Miedo a la Reaparición

Después de pasar por un diagnóstico y un tratamiento de cáncer, es natural tener pensamientos sobre su reaparición. El miedo a la reaparición puede provocar emociones como ansiedad y tristeza. Acudir al médico según el calendario recomendado y seguir el plan de seguimiento después del tratamiento puede ayudar a reducir el miedo a la reaparición de un cáncer. Existen muchos recursos para ayudar a afrontar las preocupaciones sobre la recurrencia, como las reuniones con un profesional de salud mental oncológico, los grupos de apoyo a supervivientes, el apoyo de personas que han pasado por lo mismo, y más.



[MyMarinHealth.org/recurrence](https://www.MyMarinHealth.org/recurrence)



Nutrición

Comer comidas nutritivas puede ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse fuerte durante y después del tratamiento. Una dieta saludable desempeña un papel fundamental en la reducción de los efectos secundarios, el mantenimiento de la energía, el restablecimiento de la salud física a nivel celular, el apoyo al sistema inmunológico y la recuperación. Nuestro equipo experimentado de nutricionistas dietistas licenciados está a su disposición para reunirse con usted durante y después del tratamiento del cáncer. Consulte nuestros recursos para la nutrición, incluyendo el Healthy Weight for Wellness Program, el entrenamiento de la salud y los eventos especiales relacionados con la nutrición para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.



[MyMarinHealth.org/survivorshipnutrition](https://www.marinhealth.org/survivorshipnutrition)

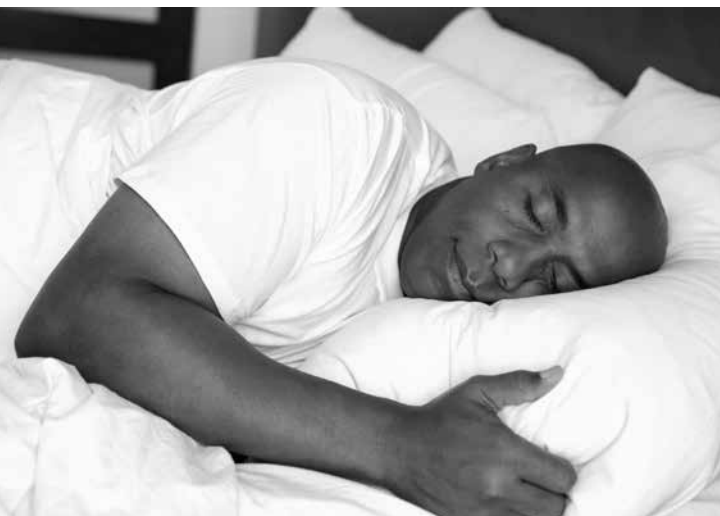


Ejercicio

Las investigaciones clínicas han demostrado que hacer ejercicio durante y después del tratamiento del cáncer tiene muchas ventajas. Mantenerse activo puede aumentar la energía, ayudar a controlar los efectos secundarios, mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de la aparición de nuevos cánceres en el futuro. Es importante que consulte a su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio. Lo invitamos a consultar nuestros recursos para mantenerse activo, que incluyen artículos, videos y enlaces a ejercicios al aire libre, clases en grupo, gimnasios y clases virtuales. El ejercicio puede ser una parte fundamental de su plan de salud y bienestar después del tratamiento.



[MyMarinHealth.org/survivorship/exercise](https://www.mymarinhealth.org/survivorship/exercise)



Sueño

Dormir bien es un factor importante en su recuperación. Los supervivientes de cáncer pueden sufrir interrupciones del sueño debido a los efectos físicos y emocionales del tratamiento o al aumento del estrés. Un sueño de calidad permite al cuerpo reponerse y reconstruirse, mejora la función inmunológica, la concentración mental y el bienestar emocional. Nuestros recursos para el sueño lo ayudarán a reducir el estrés y a crear una rutina para dormir de forma óptima.



[MyMarinHealth.org/survivorshipsleep](https://www.marinhealth.org/survivorshipsleep)



Sexualidad y las Relaciones

Los tratamientos contra el cáncer pueden afectar el bienestar sexual, la intimidad y las relaciones de pareja. Pueden producir problemas sexuales como consecuencia de los efectos físicos y psicológicos de la cirugía, la quimioterapia, la terapia hormonal y los medicamentos. Es importante que hable con su médico sobre cualquier cambio en su salud sexual durante y después del tratamiento. Nuestros profesionales de salud mental oncológica están a su disposición para ayudarlo a afrontar los cambios en la sexualidad y las relaciones.



[MyMarinHealth.org/survivorshipsexuality](https://www.mymarinhealth.org/survivorshipsexuality)



Linfedema

El linfedema secundario suele estar causado por la extirpación o el daño de los ganglios linfáticos como parte del tratamiento del cáncer. El linfedema se produce cuando el sistema linfático no logra drenar adecuadamente el líquido linfático de un área del cuerpo. Esto causa una acumulación de líquido rico en proteínas e hinchazón en esa parte del cuerpo. El linfedema puede aparecer en semanas, meses o años después de finalizar los tratamientos contra el cáncer. El linfedema puede reducir la amplitud de movimiento y aumentar el riesgo de infección. Si nota señales y síntomas de linfedema, como hinchazón, sensación de plenitud, pesadez o dolor, es importante que hable con su médico. Nuestro equipo de terapeutas certificados en linfedema ofrece talleres educativos y recursos para mantenerlo informado y proactivo en su salud.



[MyMarinHealth.org/lymphedema](https://www.mymarinhealth.org/lymphedema)



Asistencia Financiera

Muchos pacientes y familiares se enfrentan a obstáculos económicos durante y después del tratamiento del cáncer. A menudo, el tratamiento y los medicamentos son costosos, incluso con cobertura de seguro. El seguro es una de las partes más complejas de la atención médica, y familiarizarse con su plan de seguro médico y los beneficios del seguro es esencial. Asegúrese de conocer los montos de la prima, el deducible, el coseguro y los copagos, así como los límites de su póliza de seguro, y lleve un registro de los gastos de bolsillo. Podemos ayudarlo a encontrar muchos recursos que pueden proporcionar apoyo y educación para ayudar a reducir las preocupaciones financieras.



[MyMarinHealth.org/survivorshipfinancial](https://www.MyMarinHealth.org/survivorshipfinancial)



Estamos aquí para usted

No dude en comunicarse con nosotros si tiene alguna pregunta:

MarinHealth Integrative Wellness Center

IWC@MyMarinHealth.org

628-336-7689



MarinHealth Integrative Wellness Center
1350 S Eliseo Dr Suite 120, Greenbrae, CA 94904
IWC@MyMarinHealth.org
628-336-7689

"MarinHealth™" and the MarinHealth® logo are registered servicemarks of Marin General Hospital and used with permission.