



Hoja informativa sobre el cáncer ginecológico

Supervivencia: *su guía*



La supervivencia al cáncer es más que sobrevivir a su tratamiento o hacer que el cáncer desaparezca para siempre. La supervivencia se trata de vivir, y es algo en lo que usted y su equipo de tratamiento deben pensar desde el momento en que recibe el diagnóstico, durante su tratamiento y posteriormente. La serie *Your Guide* (su guía), disponible en el sitio web de la Fundación para el Cáncer de la Mujer (*Foundation for Women's Cancer*), pretende ser un recurso que usted puede analizar con su proveedor de atención médica.

Usted es un sobreviviente desde el día en que le diagnosticaron cáncer. Esta hoja informativa ofrece información y recursos para ayudarla a mantenerse bien y saludable durante su viaje de supervivencia.

Mantenerse en buen estado

Es tan fácil quedar atrapada en el diagnóstico de cáncer que nos olvidamos del resto de nuestro cuerpo (¡y mente!). Fomentamos el cuidado personal durante y después del tratamiento, ya que promoverá su bienestar y salud en general. Esto es importante para combatir el cáncer o prevenir su reaparición y para vivir la vida plena que se merece. Esto significa que hay que cuidar el cuerpo con ejercicio, una dieta saludable y cuidar su mente y espíritu.

Actividad física: se ha demostrado que el ejercicio mejora la salud, aumenta la fuerza, aumenta la inmunidad, reduce el estrés y mejora la fatiga. Los estudios también han demostrado que los pacientes con cáncer se benefician de mantenerse activos y hacer ejercicio regularmente, incluso durante su tratamiento. Los expertos recomiendan que la mayoría de las personas hagan 30 minutos de ejercicio moderado al menos cinco días a la semana, pero es posible que esto no sea posible todavía. ¡Eso está bien! Lo más importante es que elija una actividad que disfrute, la haga regularmente y sea paciente consigo mismo. Está bien comenzar de a poco y comprometerse con diez minutos de actividad al día. Es posible que su comunidad tenga programas de actividades diseñados específicamente para sobrevivientes de cáncer, que pueden ser un lugar excelente para comenzar.

Nutrición: su comida es el combustible para su cuerpo, y una dieta saludable puede promover su fuerza y bienestar y darle la energía para sanar. A continuación se enumeran algunos consejos para tener hábitos alimenticios más saludables:

- Primero llene su plato con verduras. Las frutas y las verduras son buenas para usted. La Sociedad Americana del Cáncer (*American Cancer Society*) recomienda cinco porciones al día para prevenir el cáncer.
- Los granos integrales son más saludables que los carbohidratos blancos (tales como el pan blanco y las papas) y son una fuente útil de fibra y proteína.
- Elija proteínas magras. El pescado y el pollo son preferibles a las carnes rojas. En general, solo un tercio de su dieta debe ser de un producto animal.
- Elija agua en lugar de jugos o refrescos y limite la cantidad de alcohol que bebe.

Hable con su médico acerca de cómo su diagnóstico y tratamiento de cáncer influyeron en sus necesidades nutricionales y solicite una consulta con un nutricionista.

Mantenga un peso saludable: tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de que el cáncer regrese y aumenta la probabilidad de enfermedades cardíacas, diabetes y accidentes cerebrovasculares. Recuerde que las enfermedades del corazón acaban con la vida de 1 de cada 3 mujeres en los Estados Unidos. Hable con su equipo de atención médica sobre lo que significa un peso saludable para usted y analice formas seguras y saludables para que alcance la meta y la mantenga. Una dieta saludable y un plan de ejercicios son los primeros pasos hacia esta meta para todos.

Salud preventiva: además de recordar su protector solar y sus vacunas, es importante que se mantenga conectado con su proveedor de atención primaria (PCP) después de su diagnóstico de cáncer, ya que su PCP es el especialista a cargo de ayudarla con los exámenes de detección, la atención preventiva y el manejo de enfermedades no relacionadas con el cáncer. Si aún no tiene un PCP, debe contactarse con uno lo antes posible.

Dejar de fumar: existen muchas buenas razones para dejar de fumar. El consumo de tabaco es la principal causa de muerte prevenible en los Estados Unidos. Fumar tabaco sigue siendo la causa más común de cáncer de pulmón, que es la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres. Fumar también causa cáncer de cuello uterino y aumenta la probabilidad de recurrencia de la enfermedad. Y, para las mujeres que se someten a un tratamiento para cualquier tipo de cáncer, es importante comprender que fumar aumenta el riesgo de complicaciones relacionadas con la cirugía y empeora las toxicidades de la quimioterapia

y de la radiación. Si ha completado su tratamiento contra el cáncer, ¡felicidades! Dejar de fumar ahora la ayudará a sentirse mejor, sanar más rápido y evitar que tenga enfermedades cardíacas, pulmonares u otro tipo de cáncer. Hable con su equipo de atención médica sobre cómo establecer una fecha para dejar de fumar y conocer las opciones de tratamiento que pueden ayudarla a tener éxito.

Apoyo emocional y espiritual, manejo del estrés:

El estrés es una respuesta normal al sentirse amenazado o al enfrentarse a un desafío que no está seguro de poder superar. ¡Recibir un diagnóstico de cáncer es estresante! El estrés también puede colarse en la vida de un sobreviviente a través del impacto que el tratamiento puede tener en la salud mental, las interacciones sociales y el bienestar financiero. Es muy común experimentar síntomas de ansiedad y depresión durante y después del tratamiento del cáncer (como por ejemplo, sentirse triste, solo o temeroso). Estos son ejemplos de estrés emocional. Todos afrontan estos desafíos de manera diferente, y la alentamos a que pida ayuda a su equipo de atención médica, ya que merece vivir una vida de esperanza. Algunos recursos que pueden ayudar a mitigar el estrés son los profesionales de la salud mental, los grupos de apoyo y el compromiso social.

Kit de herramientas de supervivencia

El kit de herramientas de supervivencia de la Sociedad de Oncología Ginecológica (*Society of Gynecologic Oncology*, SGO) y la Fundación para el Cáncer de la Mujer (*Foundation for Women's Cancer*, FWC) proporciona recursos convenientes para ayudarla a organizar la información sobre su diagnóstico, tratamiento y seguimiento a largo plazo. También puede dirigir a su proveedor de atención médica a estos recursos para que puedan completarse y usarse con precisión. Utilice nuestra herramienta "Encuentre a un especialista" para encontrar un oncólogo ginecológico en su área. El "Calendario de supervivencia" de una página la ayudará a realizar un seguimiento de sus citas después de su tratamiento contra el cáncer.

Recursos adicionales:

NCCS Cancer Survival Toolbox® (Kit de herramientas de supervivencia del cáncer de NCCS)

canceradvocacy.org/shop/cancer-survival-toolbox-eng/

Supervivencia, de la Sociedad Americana del Cáncer: durante y después del tratamiento (American Cancer Society Survivorship: During and After Treatment)

cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment.html

Cancer.Net Survivorship

cancer.net/survivorship

La Fundación para el Cáncer de la Mujer (Foundation for Women's Cancer, FWC) es una organización sin fines de lucro 501(c)3 dedicada a apoyar la investigación, la educación y la concientización pública sobre los cánceres ginecológicos.

foundationforwomenscancer.org

La FWC es la fundación oficial de la Sociedad de Oncología Ginecológica (Society of Gynecologic Oncology).



Society of Gynecologic Oncology