

EJEMPLAR GRATUITO Y DE COLECCIÓN | COMPARTA ESTA GUÍA
POR UN MÉXICO SIN CÁNCER

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

GUÍA DEL SUPERVIVIENTE PARTE 2



1MINUTO VS EL
CÁNCER



#CANCEROTÓN





Trabajamos cada año para ayudar

A NUESTRAS AMAS DE CASA

a prevenir esta enfermedad

OCTUBRE MES DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA APOYANDO A LA MUJER CON CÁNCER



#salva tu vida



#explórate



**GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER
GUÍA DEL SUPERVIVIENTE PARTE 2**

© D.R. Agencia Promotora de
Publicaciones, S.A. de C.V.
Avenida Eugenio Garza Sada Sur 2245
Colonia Roma, C.P. 64700
Monterrey, N.L.

ISBN de la colección: 978-607-464-595-8
ISBN de este tomo: xxx-xxx-xxx-xxx-xx

Primera edición, 2016

Dirección Médica

Dra. Laura Suchil
Jefa de Vinculación del Instituto Nacional de
Cancerología

Consejo Editorial

Dr. Abelardo Meneses
Francisco González
Alfredo Cantú
Dra. Laura Suchil

Textos

Dra. Laura Suchil Bernal

Bibliografía

Suchil, L.; Verástegui, E.; Meneses, A. *Estilo de vida y cáncer en la mujer*. Primera Edición. México. Instituto Nacional de Cancerología: 2014.

Thomas, R.; Verástegui, E.; Suchil, L. *Cáncer y estilo de vida*. Primera Edición Iberoamericana: México. Instituto Nacional de Cancerología. México: 2009.

Suchil, L. *Manual para personas que han superado al cáncer. Ser Superviviente y Sobrevivir*. Tomos 1 a 4. Primera Edición México. Instituto Nacional de Cancerología: 2015.

Corrección de estilo

Elva Elizabeth Rivas Ramírez

Diseño editorial

Ma. Luisa Medina Ayala

Fotografía

Instituto Nacional de Cancerología
Thinkstock photo

Impreso en México

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamos públicos.

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

GUÍA DEL SUPERVIVIENTE PARTE 2

CONTENIDO

- 4 Consecuencias psicológicas, emocionales y espirituales
- 6 Miedo a la recaída
- 7 Duelo
- 8 Ansiedad
- 9 Tristeza y Depresión
- 10 Autoestima
- 11 Culpa
- 11 Relaciones y vida social
- 13 Espiritualidad y religión
- 14 Autocuidado y bienestar
- 16 Actividad y ejercicio físico
- 17 Alimentación
- 17 Descanso
- 18 Cuidado de los huesos
- 18 Acciones para mejorar la calidad de vida
- 19 Plan de salud
- 21 Red Nacional Centros estatales de Cancerología
- 22 Sitios de interés
- 23 Directorio de grupos de apoyo para sobrevivientes



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS, EMOCIONALES Y ESPIRITUALES

Además de los efectos físicos del cáncer, los supervivientes experimentan consecuencias psicológicas, emocionales y espirituales.

EMOCIONES

Después de los tratamientos los supervivientes no solo necesitan realizar un propio proceso de recuperación sino, también, empiezan una etapa de reajuste. Quieren con todas sus fuerzas retomar la vida que tenían antes del diagnóstico, pero descubren que cuando el cáncer termina, comienza un nuevo camino caracterizado por un cambio de valores, prioridades y formas de pensar, y también, con muchas dificultades.

Los principales problemas que surgen en esta "nueva normalidad" tienen que ver tanto con aspectos físicos como emocionales, pero también incluyen a la familia, relaciones de pareja y vida

social. Entre las dificultades, hay que mencionar el temor a la recurrencia, la preocupación por los síntomas y las alteraciones físicas, el regreso a las tareas de desarrollo vital, el alejamiento de la vida social y la transición (paso) de ser paciente a ser un individuo sano.

Cuando el cáncer termina, comienza un nuevo camino caracterizado por un cambio de valores, prioridades y formas de pensar, y también, con muchas dificultades.



MIEDO A LA RECAÍDA

Muchos supervivientes viven con temor a que el cáncer regrese en algún momento. El miedo a la recurrencia es una de las principales preocupaciones de los supervivientes y puede durar muchos años después de terminado el tratamiento. Datos derivados de estudios realizados han mostrado que más de la mitad de los supervivientes refieren tener miedo moderado o severo a que el tumor regrese.

En algunos casos, un acontecimiento importante, como el aniversario del diagnóstico, o las visitas con el oncólogo para revisión, pueden desencadenar gran temor a volver a vivir la enfermedad, produciendo gran tensión y sensación de inseguridad. El miedo puede ser bueno si le anima a hablar de sus cambios de salud con su médico, pero también puede provocar una preocupación innecesaria al sentir su bienestar en riesgo.

El miedo a la recurrencia es una de las principales preocupaciones de los supervivientes y puede durar muchos años después de terminado el tratamiento.



DUELO

El duelo es la respuesta emocional de la pérdida. En el cáncer, las pérdidas se refieren a la salud, el deseo sexual, la fertilidad, una parte del cuerpo y la independencia física, pero también a la pérdida de un ser querido, el trabajo o dinero.

El proceso de enfermedad que sufre el paciente oncológico va más allá de la sintomatología que padece. La interpretación que cada persona realiza de la enfermedad, del tratamiento y de la propia supervivencia puede dar lugar a una serie de pérdidas funcionales que, de no encararse adecuadamente y en el momento justo, provocarán complicaciones en distintas áreas del desarrollo de la persona, las que a su vez tendrán un efecto en el propio proceso de la enfermedad.

La atención de los supervivientes, por tanto, no debe enfocarse solo a los problemas físicos que presenta sino que hay que apoyarlo para la elaboración del proceso de duelo que padece, proporcionándole un estilo de afrontamiento ante las pérdidas que se producen por la enfermedad, el tratamiento y, en caso de superar el cáncer, la supervivencia.

La comunicación entre médico y paciente es una de las estrategias más efectivas para proporcionar una interpretación adecuada de la enfermedad, para anticiparse a las posibles pérdidas y reducir su impacto, así como para potenciar las distintas áreas de desarrollo del sujeto. Los grupos de apoyo y la asistencia psicológica también pueden ayudarle a enfrentar el proceso de adaptación emocional a las pérdidas producidas por el cáncer.

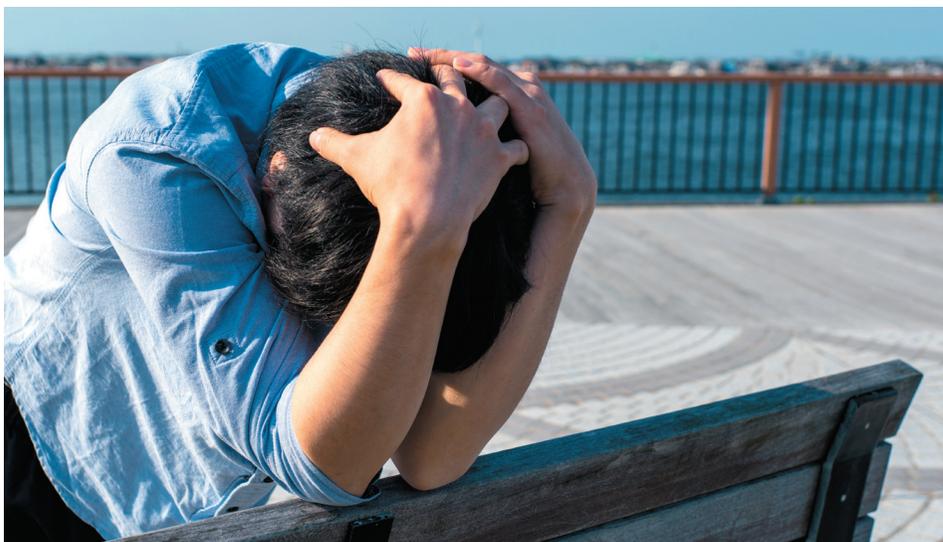


Los grupos de apoyo y la asistencia psicológica también pueden ayudarle a enfrentar el proceso de adaptación emocional a las pérdidas producidas por el cáncer.

Muchos supervivientes han descubierto que les es muy útil llevar un diario en el que escriben sus pensamientos y sentimientos de pérdida o aflicción. Esa es una forma muy privada de expresar los sentimientos. También ayuda leer las vivencias de otros supervivientes.

ANSIEDAD

La ansiedad es un estado de la mente en el cual se siente gran inquietud, excitación intensa y mucha inseguridad.



Tras la remisión del cáncer los supervivientes pueden sentir miedo, repetidas preocupaciones o ansiedad. La ansiedad es un estado de la mente en el cual se siente gran inquietud, excitación intensa y mucha inseguridad.

La ansiedad es una respuesta normal del organismo cuando enfrentar una situación difícil. Si la ansiedad se mantiene en el tiempo, puede provocar sobrecarga o agotamiento del cuerpo que se presenta en forma de inquietud, temor, intranquilidad, preocupaciones, miedos, falta de seguridad, e incluso algunas alteraciones físicas. También son comunes las sensaciones de falta de confianza y nerviosismo, así como los pensamientos sobre la manera en que la enfermedad afectará la vida.

Una causa frecuente de ansiedad en los supervivientes es el alejamiento de

sus médicos y del hospital al término del tratamiento. Las numerosas visitas durante su atención le servían de apoyo, le daban seguridad y solucionaban sus dudas. Es posible que estar cerca de su médico y de otros profesionales de la salud le hiciera sentir que alguien estaba pendiente de su salud. Mientras recibía tratamiento sentía que estaba “haciendo algo” o que tenía “un objetivo” pero al terminar este proceso puede sentirse frágil, ya que le falta un propósito en la vida. Muchas personas que han vencido el cáncer se sienten inseguras y desvalidas cuando se alejan del hospital y llega el momento en que tienen que tomar el control de sus revisiones y el proceso de rehabilitación. Al retomar su vida es bastante común que sientan angustia, soledad o inseguridad, que están solos cuidando de su salud, que su bienestar está amenazado.

Otra situación que puede alimentar sus miedos y preocupaciones es el recuerdo de las experiencias vividas, que le producen sensación de amenaza y malestar, y mucho temor de volver a experimentarlas de nuevo.

Es bastante común que tengan miedo al dolor, a que la enfermedad regrese, a que su autonomía (capacidad de una persona de tomar decisiones sin intervención ajena) disminuya y, desde luego, a la muerte. Estos temores y su intensidad son muy diversos e incluso pueden cambiar con el tiempo y con las situaciones, y dependen de facto-

res personales y, también, de aspectos relacionados con la experiencia que les dio la enfermedad.

La ansiedad es desesperante y agotadora por lo que hay que buscar remedios para controlarla. La psicoterapia ha demostrado que es uno de los tratamientos más eficaces y sus efectos be-

néficos se ven a corto tiempo. También existen otras opciones más naturales con efectos a largo plazo que se pueden practicar para reducir la ansiedad: ejercicios de respiración y relajación, hacer ejercicio, comer una dieta balanceada, dormir, practicar yoga y remedios herbales.

TRISTEZA Y DEPRESIÓN

Cuando a una persona con cáncer le dan la buena noticia de que la enfermedad ha desaparecido después del tratamiento, desea estar bien lo antes posible; sin embargo, puede que se sienta sin fuerzas y sin ganas de pasarla bien. No es raro que cuando los tratamientos terminan, aparezcan sentimientos como la tristeza.

La tristeza puede provocar síntomas psicológicos que afecten el bienestar de los supervivientes, tales como apatía, falta de ganas, dificultades para disfrutar de las cosas que más le gustaban, o falta de confianza en sí mismo. Un aspecto importante que alimenta la tristeza son los pensamientos negativos acerca del proceso por el que ha pasado o los cambios que se han producido en su cuerpo. Algunos estarán relacionados al sentimiento de pérdida, de no ser ya la persona que era antes del diagnóstico, a la sensación de incapacidad, de dependencia o de inseguridad en el futuro.

La tristeza es parte del proceso de aceptación de lo vivido y de la adaptación a los cambios, tanto físicos como psicológicos. Por tanto, es un sentimiento muy frecuente, casi normal, pero que se

debe de combatir.

Por otro lado, hay que distinguir la depresión de la tristeza, dos conceptos que se confunden con mucha frecuencia. La tristeza es una emoción normal que se caracteriza por el sentimiento de pena,

Se calcula que el 70% de los supervivientes de cáncer presenta depresión en algún momento.



abatimiento o malestar que suele aparecer cuando hay cambios o pérdidas. Si esta emoción se hace más intensa, se prolonga en el tiempo y es difícil de manejar, entonces puede tratarse de un trastorno depresivo. La depresión es una alteración mental que se caracteriza por decaimiento, profunda tristeza, falta de interés por todo, baja autoestima y disminución de las funciones mentales como rapidez de pensamiento, lenguaje memoria y aprendizaje. Se calcula que el 70% de los supervivientes de cáncer presenta depresión en algún momento. La depresión puede ser difícil de diagnosticar, ya que los síntomas como pérdida de peso, cansancio, insomnio e incapacidad para concentrarse son muy

semejantes a los efectos secundarios del tratamiento oncológico. En un estudio de seguimiento a 10 años se ha confirmado que los síntomas de la depresión se asocian a una supervivencia más corta, por lo que es fundamental que la depresión sea atendida.

El tratamiento con fármacos para la depresión solo debe ser recetado por el médico, quien también decidirá cómo y cuándo debe dejarse el tratamiento. Automedicarse (usar medicamentos sin prescripción médica) puede producir efectos no deseados, como ansiedad, mayor tristeza, fatiga, dolor de cabeza o mareos. Es muy recomendable complementar estos tratamientos con terapia psicológica.



AUTOESTIMA

La autoestima es el grado de aceptación y valoración de uno mismo que afecta a la forma de actuar. La autoestima aporta seguridad y facilita las relaciones sociales. Los cambios que se producen como consecuencia de los tratamientos pueden manifestarse a corto o a largo plazo y, en algunos casos, son permanentes. Cuando disminuye la autoestima, empeora el estado de ánimo y crece el sentimiento de incapacidad, el aislamiento social y las dificultades en las relaciones sociales. Una baja autoestima puede afectar la capacidad de los supervivientes para mantener relaciones íntimas con su pareja, lo que tendrá consecuencias importantes en su calidad de vida.

Cuando estos sentimientos generan malestar es recomendable que se consulte con un profesional de la psicooncología.

CULPA

La culpabilidad es una emoción que tiene la finalidad de restaurar un supuesto daño. Puede aparecer después de terminados los tratamientos cuando se tiene la sensación de haber provocado dolor, malestar o preocupación en los seres queridos, o cuando se ha respondido bien a los tratamientos y en cambio otros compañeros no han superado la enfermedad. Algunos supervivientes se sienten culpables por pasar el cáncer cuando otros no lo han logrado. Quizá se pregunten nuevamente ¿Por qué yo? o vuelva a evaluar

El fallecimiento de un compañero de enfermedad puede hacer sentir miedo y producir una gran tristeza en las personas que sobreviven al cáncer.

sus metas y sus ambiciones en la vida. El fallecimiento de un compañero de enfermedad puede hacer sentir miedo y producir una gran tristeza en las personas que sobreviven al cáncer. Es normal pues la identificación, la empatía y la cercanía que se siente hacia un compañero de enfermedad o de tratamientos produce una unión muy especial con esa persona.

RELACIONES Y VIDA SOCIAL

Después de superar un cáncer son muchas las emociones, sentimientos o reacciones que puede presentar una persona. Todos ellos son normales en el superviviente, pero también en sus familiares o personas cercanas, que también han vivido el proceso oncológico con gran intensidad y que, en muchas ocasiones, tuvieron que modificar diferentes aspectos de sus vidas. La familia y en concreto la pareja son un apoyo extraordinario durante todo el proceso del tratamiento, asumen los roles y se responsabilizan por las tareas que el paciente realizaba antes del diagnóstico.

La vuelta a la normalidad es un alivio pero también puede ser el origen de

varios conflictos familiares. Cuando el tratamiento termina, las familias no están preparadas para aceptar que la recuperación necesita tiempo y esperan cosas que no se pueden cumplir. Los familiares desean que el superviviente retome sus tareas diarias y responsabilidades, lo cual el enfermo puede interpretar como una falta de apoyo y comprensión. En ocasiones es el propio superviviente el que considera que la familia debería seguir realizando dichas tareas aunque él ya pueda desempeñarlas y en otras es la familia la que mantiene una actitud sobreprotectora que impide al paciente reincorporarse a su vida. Todas estas situaciones generan gran malestar por ambas partes.

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

Así como la experiencia del cáncer es única para el paciente, también lo es para la familia y los amigos cercanos, quienes tienen una forma propia de vivirla y de sentirla. Cuando se superan las diferentes etapas del cáncer los familiares presentan reacciones, sensaciones y emociones semejantes a las del enfermo y su adaptación emocional depende de diversos factores, como las dificultades emocionales que tenían antes a la enfermedad, los aspectos médicos, la edad, la situación económica y el apoyo social que reciben.

Otro reto que enfrentan los supervivientes en sus relaciones, es el modo en el que los demás reaccionan ante su enfermedad. Los familiares, los amigos, y los compañeros de trabajo pueden sentirse incómodos a la hora de hablar sobre el cáncer. Pueden quedarse callados, evitarlo o fingir que no ha pasado nada. Es posible que otros utilicen el humor para intentar distraerlo y que no piense en su situación, en lugar de ofrecerse para hablar

de sus problemas. En general, los amigos y familiares se esfuerzan tanto en decir únicamente cosas positivas que ni siquiera se atreven a pensar en los aspectos negativos. Así pues, no perciben que en ocasiones los supervivientes están sintiendo ira o tristeza.

Una lección que muchas personas dicen haber aprendido con el cáncer es la importancia de pedir y aceptar ayuda. Hacer el esfuerzo de expresar sus sentimientos y descubrir que otras personas lo apoyan, es tan útil para manejar la pérdida y la aflicción como lo es celebrar los avances y logros que también son parte de la experiencia del cáncer. El cáncer puede ser una enfermedad duradera, por lo que es fundamental superar las barreras de comunicación.

La rehabilitación psicológica tras superar el cáncer es tan importante como la física, ya que es el equilibrio emocional les permitirá adaptarse mejor a su nueva vida y disfrutar de las metas alcanzadas y los objetivos logrados.



ESPIRITUALIDAD Y RELIGIÓN

Los valores religiosos y espirituales son importantes en los pacientes que deben hacer frente al cáncer. Los términos espiritualidad y religión tienen diferentes significados. La espiritualidad es el sentido que una persona le da a la paz interior, propósito en la vida y creencias acerca del significado de la vida. La religión, por otro lado, se define como un conjunto específico de creencias y prácticas que comparte un grupo organizado de personas. Las personas pueden considerarse espirituales o religiosos o las dos cosas.

La importancia que las personas les dan a los valores religiosos y espirituales depende de la cultura, la edad, el sexo y el nivel de educación. La mayoría de los adultos dicen que creen en Dios y sus creencias religiosas afectan la forma en que viven sus vidas. Sin embargo, las personas tienen diferentes ideas sobre la vida después de la muerte y los milagros.

A muchos pacientes con cáncer sus creencias y prácticas religiosas o espirituales les ayudan a hacer frente a su enfermedad. A esto se le conoce como "enfrentamiento espiritual". Aunque no se sabe con seguridad el modo en que la espiritualidad y la religión se relacionan con la salud, algunos estudios indican que crean una actitud mental positiva que puede ayudar a que un paciente se sienta mejor.

Muchos supervivientes sienten que la vida cobra un nuevo sentido después

del cáncer y renuevan su compromiso con determinadas prácticas espirituales o una religión organizada. Las investigaciones indican que la espiritualidad mejora la calidad de vida gracias a una sólida red de apoyo social.

La importancia que las personas le dan a los valores religiosos y espirituales depende de la cultura, la edad, el sexo y el nivel de educación.





AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Recuperar y mejorar la salud a través de hábitos saludables que reduzcan el riesgo de desarrollar cáncer son particularmente importantes para los supervivientes.

Muchas personas quieren saber qué deben hacer para que la posibilidad de que regrese su cáncer sea mínima. Algunos se preocupan por lo que comen, por el estrés en sus vidas o por su exposición a sustancias químicas. Los supervivientes de cáncer se dan cuenta que ahora es tiempo de vivir una vida saludable.

Para muchas personas, la transición a la supervivencia sirve como una motivación para hacer cambios en el estilo de vida. Aún cuando cultivar estilos de vida saludables es una buena idea para cualquier persona, es especialmente importante para los supervivientes de cáncer ya que a menudo tienen mayor

riesgo de desarrollar otros problemas como resultado de su tratamiento.

Los hábitos saludables pueden ayudar a los supervivientes a ser más fuertes, reducir la severidad de los efectos secundarios, disminuir el riesgo de desarrollar segundos cánceres y otros problemas de salud, y a gozar más de la vida.

Para muchas personas, la transición a la supervivencia sirve como una motivación para hacer cambios en el estilo de vida.



ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

La actividad física puede acelerar la recuperación de los efectos secundarios del tratamiento, prevenir las consecuencias a largo plazo y reducir el riesgo de recurrencia e incrementar la supervivencia. Investigaciones han mostrado que el ejercicio mejora la

La rutina de ejercicio para las supervivientes debe de ser individualizada de acuerdo con la etapa clínica y las capacidades físicas.

fatiga, la ansiedad, depresión, autoestima, felicidad y calidad de vida en los supervivientes.

La actividad física posterior al tratamiento se ha asociado con mayor supervivencia general y periodos libres de la enfermedad, mientras que el sobrepeso y la obesidad se han visto relacionados consistentemente con un aumento del riesgo de recurrencia y menor supervivencia. Varios estudios clínicos han mostrado que el ejercicio puede mejorar la función del corazón y de los pulmones y disminuir la fatiga en los supervivientes.

La rutina de ejercicio para las supervivientes debe de ser individualizada de acuerdo con la etapa clínica y las capacidades físicas. Las barreras que impiden realizar actividad física incluyen a los síntomas, la capacidad física, y aspectos psicosociales o financieros. Otras causas son la falta de sensibilización sobre programas de ejercicio, ambientes poco favorables en la comunidad y las obligaciones laborales o familiares.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda que los supervivientes de cáncer eviten la inactividad en lo máximo de sus posibilidades, realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado como caminar, y ejercicios de resistencia dos o tres veces por semana.



ALIMENTACIÓN

La nutrición y mantener un peso de acuerdo con la edad y estatura es importante para los supervivientes de cáncer. Durante el tratamiento algunos pacientes pierden peso como consecuencia de los efectos secundarios del tratamiento, pero otros ganan kilos.

Una dieta con cinco a nueve porciones de frutas y verduras, y baja en grasa y azúcares refinados pueden reducir el riesgo de desarrollar segundos cánceres y otras enfermedades crónicas.

El alcohol está asociado con el riesgo de desarrollar otros cánceres como el de la boca, faringe, laringe, esófago y colon y recto.

Escoger alimentos saludables y practicar alguna actividad física pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer o de que regrese. Hable con su médico o con una nutrióloga para saber cuáles son sus necesidades alimenticias

Escoger alimentos saludables y practicar alguna actividad física pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer o de que regrese.



DESCANSO

Lo necesita; es imprescindible para que el organismo se recupere de la actividad tanto mental como física. La cantidad de sueño que se requiere es variable para cada persona pero en cualquier caso debe evitar la falta del mismo.

CUIDADO DE LOS HUESOS



La osteoporosis y la pérdida de masa (densidad) ósea (de los huesos) son problemas muy frecuentes en los supervivientes del cáncer. Están asociados con un aumento en el riesgo de fracturas y por lo tanto un deterioro de la calidad de vida. Es muy importante tomar medidas para prevenir la pérdida de masa ósea y evitar en la medida de lo posible los factores de riesgo existentes, tales como una dieta con poca cantidad de calcio, vitamina D, frutas y verduras; un exceso de proteínas, sodio y cafeína; una vida sedentaria y hábitos como el tabaquismo y el exceso de alcohol.

La prueba de densidad mineral (cantidad de calcio y otros minerales que

contiene una sección de hueso) mide la masa ósea en diferentes partes del cuerpo. Es una prueba segura y no dolorosa que puede detectar la osteoporosis (pérdida de masa ósea) antes de que ocurra una fractura y puede además predecir el riesgo de fractura en el futuro. Los resultados de la prueba también ayudan a determinar si es necesario que se prescriba tratamiento. Como superviviente de cáncer debe de preguntar a su médico si es candidato a una densitometría ósea.

No hay cura para la osteoporosis. Sin embargo, hay varios medicamentos disponibles para prevenir y tratar esta enfermedad.

ACCIONES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Los siguientes son cambios que los supervivientes pueden hacer para mejorar su estado de salud

Dejar de fumar.

Las investigaciones indican que fumar puede aumentar la probabilidad de padecer cáncer en otro sitio.

Tomar menos alcohol.

Las investigaciones indican que tomar alcohol aumenta la probabilidad de padecer ciertos tipos de cáncer.

Mantener un peso saludable.

Hacer ejercicio y mantener la actividad.

Reducir la ansiedad y la depresión

Fomentar la autoestima

PLAN DE SALUD



Todos los supervivientes de cáncer deberán recibir cuidados de seguimiento. Saber qué es lo que pueden esperar después del tratamiento del cáncer podrá ayudarlos a hacer planes, a cambiar su estilo de vida y a tomar decisiones importantes.

Al participar en las decisiones acerca de su cuidado médico y de su estilo de vida los ayudará a recuperar parte del control que perdieron durante el tratamiento del cáncer. La investigación ha mostrado que quienes sienten que tienen más control funcionan mejor que quienes no se sienten así. El pri-

Una vez que hayan terminado su tratamiento del cáncer, deberán recibir un plan de cuidados de seguimiento del cáncer.

mer paso es convertirlos en aliados activos de su médico y que obtengan ayuda de los demás miembros de su equipo de atención médica.

Una vez que hayan terminado su tratamiento del cáncer, deberán recibir un plan de cuidados de seguimiento del cáncer. El propósito de los cuidados de

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

seguimiento es ver a un médico para exámenes médicos regulares. El plan de cuidados de seguimiento depende del tipo de tratamiento que recibió, así como de su estado general de salud. En general, los supervivientes normalmente vuelven al médico cada tres meses durante los primeros uno o dos años después del tratamiento, y una o dos veces al año después de ese tiempo. En las consultas, el médico revisará si tiene efectos secundarios del tratamiento y examinará si su cáncer ha regresado (recurrido).

El propósito de los cuidados de seguimiento es ver a un médico para exámenes médicos regulares.



#YOCORRO VSEL CÁNCER

5-10k

27.11.2016
EDICIÓN CDMX
CAMINATA 1K

- [Celebrando el 70º Aniversario del INCAN] -

23 personas fallecen por cáncer, **diariamente**, en la **CDMX**. **¡Tú puedes ayudar a prevenirlo!**

▶ INSCRIPCIONES Y REGISTRO

- www.trottime.com / 1minuto.org
- Tiendas Innova Sport
- Instituto Nacional de Cancerología (Av. San Fernando No. 22, Tlalpan)

▶ PREVENTA

- Público general: \$300
- Comunidad INCAN: \$200
- Pacientes INCAN y mayores 60 años: \$170
- Sillas de ruedas y capacidades diferentes: Gratis

▶ CIRCUITO

- San Fernando Delegación Tlalpan
- Salida y Meta (Industria, esq. con Av. Renato Leduc)

▶ MÁS INFORMACIÓN

F/ 1Minuto vs el Cáncer
1minuto.org
trottime.com.mx
www.incan-mexico.org
01800 22 62371 (InfoCáncer)



1MINUTO VS EL CÁNCER



RED NACIONAL CENTROS ESTATALES DE CANCEROLOGÍA



ACAPULCO, GRO.

1. Instituto Estatal de Cancerología de Guerrero "Dr. Arturo Beltrán Ortega"
01 (744) 445-8300 y 445-6547

AGUASCALIENTES, AGS.

2. Hospital Miguel Hidalgo
01 (449) 915-3142

CAMPECHE, CAMP.

3. Centro Estatal de Oncología de Campeche
01 (981) 813-1711

CHIHUAHUA, CHIH.

4. Centro de Cancerología de Chihuahua
01 (614) 410-4214

CIUDAD VICTORIA, TAMPS.

5. Centro Oncológico de Tamaulipas
01 (834) 315-3470

COLIMA, COL.

6. Centro Estatal de Cancerología de Colima
Conm. 01(312) 316-2740

CULIACÁN, SIN.

7. Instituto Sinaloense de Cancerología
01(667) 729-7946 y 34

DURANGO, DGO.

8. Centro Estatal de Cancerología de Durango
01 (618) 825-6482

GUADALAJARA, JAL.

9. Instituto Jalisciense de Cancerología
01 (333) 613-3600

HERMOSILLO, SON.

10. Centro Estatal de Oncología
01 (662) 217-5836

LA PAZ, B.C.S.

11. Centro Estatal de Oncología "Dr. Rubén Cardoza Macías"
Conm. 01 (612) 122-6370

LEÓN, GTO.

12. Hospital General Regional de León
01 (477) 719-7400 ext. 206-209

13. Hospital Regional Alta Especialidad del Bajío
01 (477) 267-2000

MÉRIDA, YUC.

14. Centro Anticanceroso de Mérida
01 (999) 928-5679

15. Hospital Alta Especialidad Península de Yucatán
01 (999) 942-7600 Ext 51021

MEXICALI, B. C.

16. Unidad de Especialidades Médicas UNEME
01 (686) 841-5084

MÉXICO, D. F.

17. Hospital Juárez de México
01 (55) 5747-7560

18. Hospital General de México
01 (55) 2789-2000

19. Instituto Nacional Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"
01 (55) 5487-0900 Ext.2254-2255

20. Instituto Nacional de Cancerología
01 (55) 5628-0401 y 30

MONTERREY, N.L.

21. "Centro Universitario contra el Cáncer", Hospital Universitario "Dr. José E. González"
01 (81) 8333-8111 Ext.221

MORELIA, MICH.

22. Centro Estatal de Atención Oncológica de Morelia
01 (443) 317-3025 y 29

OAXACA, OAX.

23. Centro de Oncología y Radioterapia de Oaxaca
01 (951) 513-4253

24. Hospital Regional de Alta Especialidad
01 (951) 501-8080 Ext. 1098

PUEBLA, PUE.

25. Unidad de Oncología S.S.
01 (222) 395-0923

26. Hospital Universitario de Puebla Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
01 (222) 229-5500 Ext. 6193

SALTILLO, COAH.

27. Hospital Universitario de Saltillo "Dr. Gonzalo Valdés Valdés"
01 (844) 411-3000 Ext.2014

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

28. Centro Potosino Contra el Cáncer
01 (444) 811-8664

TAPACHULA, CHIS.

29. Centro Estatal de Cancerología de Chiapas
01(962) 628-1050; Conm. 628-1060

30. Hospital Regional de Alta Especialidad "Ciudad Salud"
01 (962) 620-1100 Ext.10004 y 10010

TEPIC, NAY.

31. Centro Estatal de Cancerología de Nayarit
01 (311) 213-5546 y 45

TOLUCA, EDO. DE MÉXICO

32. Centro Oncológico Estatal del ISSEMYM
01 (722) 210-7121

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIS.

33. Hospital de Especialidades Pediátricas
01 (961) 617-0704

VILLAHERMOSA, TAB.

34. Hospital Regional de Alta Especialidad "Dr. Juan Graham Casasús"
01 (993) 310-0300 Ext. 75005

XALAPA, VER.

35. Instituto Estatal de Oncología "Dr. Miguel Dorantes Mesa"
01 (228) 843-3590 al 99

SITIOS DE INTERÉS

Sobrevivientes de leucemia

<https://www.facebook.com/grupounido.deleucemia?fref=ts>

<https://www.facebook.com/groups/23061404364/?fref=ts>

Sobrevivientes de cáncer de ovario

<https://www.facebook.com/groups/irenealbarran27/?fref=ts>

<https://www.facebook.com/groups/131921276985543/?fref=ts>

Sobrevivientes de cáncer de tiroides

<https://www.facebook.com/groups/22107047342/?fref=ts>

Sobrevivientes de cáncer de mama

<https://www.facebook.com/Sobrevivientes-de-Cancer-de-Seno-351316161624468/>

<https://www.facebook.com/Asociacion-Esperanza-de-vida-Sobrevivientes-Cancer-de-Seno-PZ-1625335531029003/>

<https://www.facebook.com/grupomorivivi14>

<https://www.facebook.com/groups/108002665968127/>

Sobrevivientes de cáncer (todo tipo de cáncer)

<https://www.facebook.com/Sobrevivientes-de-c%C3%A1ncer-318327355036084/>

<https://www.facebook.com/En-La-Lucha-Y-Sobrevivientes-De-Cancer-856858367731277/>

<https://www.facebook.com/grupodeapoyo.gamc>

<https://www.facebook.com/Fundaci%C3%B3n-Red-de-Sobrevivientes-de-C%C3%A1ncer-26722290025283/>

<https://www.facebook.com/groups/2431773112/>

<https://www.facebook.com/groups/286191428076612/>

<https://www.facebook.com/Ednaelizagutierrez>

<https://www.facebook.com/groups/303373743119886/>

<https://www.facebook.com/groups/769602969772096/>

<https://www.facebook.com/Yo-soy-sobreviviente-de-cancer-301354736560564/>

Jóvenes sobrevivientes de cáncer

<https://www.facebook.com/JOVENES-SOBREVIVIENTES-DE-CANCER-EN-MEXICO-124312500927370/>

<https://www.facebook.com/CSCancerSurvivor/>

DIRECTORIO DE GRUPOS DE APOYO PARA SOBREVIVIENTES

ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C. (AMTAC)

Av. Insurgentes sur No. 1160, 3er. Piso,
Col. del Valle, México, D.F.
Tel. (01 55) 5575-5995 y (01 55) 5575-5996
www.tanatologia-amtac.com
info@tanatologia-amtac.com

Servicios: terapias tanatológicas (Tel. 5524-8510), consultorios, diplomados, talleres, conferencias, congresos, supervisión de casos, cuidados paliativos en diferentes aspectos de la tanatología.

TECH PALEWI

Tel. (901 55) 5523-7444
contactotech@techpalewi.org.mx
www.techpalewi.org.mx

Servicios: Tanatología clínica y cuidados paliativos, atención y prevención de la violencia familiar.

CENTRO PSINEIN

Artemisa No. 129, Col. Nueva Santa María. México, D.F.
Tel. (01 55) 5016-4676
psiconeuro@cancerpsinein.com
www.cancerpsinein.com

Servicios: ayuda psicológica, individual y grupal, sesiones teóricas y talleres con temas de Psicología, Inmunología, manejo del estrés.

ASOCIACIÓN MEXICANA DE SOBREVIVIENTES AL CÁNCER ONCOAYUDA. A. C.

Tel. (01 55) 3096-1646, Cel. (044 55) 4373-5824
www.oncoayudamexico.org
info@oncoayudamexico.org

Servicios: información sobre síntomas, tratamientos y canalización médica; apoyo emocional personal o en grupo, para la paciente y la familia; conferencias de cáncer de mama y testimoniales; taller Información básica del cáncer y anti-estigma; consultoría en imagen oncológica.

ASOCIACIÓN MEXICANA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Chilpancingo 114, Oficina 102, Col. Roma sur. México, D.F.
Tel. (01 55) 5574-0393
www.amlcc.org

Servicios: Grupo de apoyo para pacientes y supervivientes.

ASOCIACIÓN MEXICANA DE PERSONAS CON ESTOMAS DE ELIMINACIÓN

ampee.ac@gmail.com
www.facebook.com/ampeemx

Servicios: Grupo de apoyo para pacientes y supervivientes, asesoría e información para personas con ostomías.

CÍRCULO DE GANADORES

Calle sur No. 132, esquina con Artificios. Col. Américas,
Del. Álvaro Obregón, México, D.F.
Tel. (01 55) 5230-8000 extensión: 3363

Servicios: Grupo de apoyo para pacientes y supervivientes.

INSTITUTO MEXICANO DE TANATOLOGÍA

Avenida Insurgentes sur No. 594 P.H., Col. Del Valle,
C.P. 03100, México, D.F.
Tel. (01 55) 5536-0071 y 01 800 62 39 06

Servicios: Grupo de apoyo para pacientes y supervivientes.

ASOCIACIÓN MEXICANA DE LARINGECTOMIZADOS I.A.P.

Eje Central Lázaro Cárdenas 395. Despacho 123 planta baja
Col. Narvarte. México, D.F.
Tel. (01 55) 5674-4166.

Servicios: Grupo de apoyo para personas con laringectomía.



INFÓRMATE EN

1MINUTO.ORG

**1MINUTO VS EL
CÁNCER**

INCan
Instituto Nacional de Cancerología
Av. San Fernando No. 22
Col. Sección XVI Tlalpán
México D.F., CP 14080
www.incan.edu.mx

Línea INFOCANCER
01 800 226 2371
www.infocancer.org.mx

**Nuevo Patronato del Instituto
Nacional del Cancerología A.C.**
info@1minuto.org

Infórmate en:
01 800 1MINUTO

 /1MinutoVsElCancer

 /1vscancer