

GUÍA DE RECURSOS PARA LOS SOBREVIVIENTES DEL CÁNCER

¿Qué es sobrevivir al cáncer?

Se usan muchas definiciones para describir lo que significa sobrevivir al cáncer. Una frecuente es el proceso de vivir con, a través y más allá del diagnóstico de cáncer. Entre los sobrevivientes se encuentran quienes reciben tratamiento prolongado, quienes padecen cáncer crónico (enfermedad con metástasis) y quienes sobreviven a largo plazo.

¿Por qué es importante la vigilancia?

La vigilancia después del tratamiento contra el cáncer les permite a los médicos monitorear la propagación o reaparición del cáncer. También les permite monitorear los efectos a largo plazo y detectar efectos tardíos del cáncer o del tratamiento.

Atención continua después del tratamiento del cáncer

- Seguimiento regular con su médico primario (PCP)
- Solicitar información sobre pruebas genéticas para comprender su riesgo de padecer cáncer
- Exámenes de detección de la reaparición o del cáncer secundario, entre otros:
 - Cáncer de seno (mamas): mamografías
 - Cáncer colorrectal: prueba inmunoquímica fecal (FIT) o colonoscopia
 - Cáncer de cuello uterino: prueba de Papanicolau
 - Cáncer de próstata: exploración física o prueba del antígeno prostático específico (PSA)
 - Cáncer de pulmón: hable con su proveedor, si corresponde

Consulte a su proveedor si observa cualquiera de estos síntomas tardíos o a largo plazo:

- Problemas de atención, memoria y razonamiento
- Problemas en los huesos, las articulaciones y los tejidos blandos
- Problemas de digestión y deglución (para tragar)

- Problemas emocionales: temor, ira, culpa, fatiga, depresión, ansiedad y aislamiento
- Problemas cardíacos o pulmonares
- Problemas hormonales
- Linfedema (acumulación inusual de líquido en los tejidos blandos)
- Entumecimiento, hormigueo, dolor o debilidad

Recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable

Como sobreviviente del cáncer, será importante comprometerse con un estilo de vida saludable permanente.

- Mantenga un peso saludable para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y de reaparición del cáncer.
- Haga ejercicio de manera regular para reducir el riesgo de reaparición del cáncer.
- Limite su consumo de alcohol.
- Deje de fumar.
- Evite exponerse demasiado al sol. Use protector solar de manera regular, especialmente si ha recibido radioterapia.
- Conozca sus antecedentes médicos, los de su familia y su riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades.
- Tenga presente su salud emocional, social y espiritual.

Recursos

Escanee este código QR para educación adicional sobre el cáncer, los programas de apoyo y los recursos comunitarios locales para los sobrevivientes del cáncer.



[Harrishealth.org/survivorship](https://harrishealth.org/survivorship)

RECURSOS DE HARRIS HEALTH PARA LOS SOBREVIVIENTES DEL CÁNCER

Cancer Resource Center (CRC)

The Cancer Resource Center (CRC) at Harris Health provide education, support, and assistance to patients and survivors living with cancer. Staff help patients throughout their treatment with emotional support and connect them to beneficial resources such as:

- Monthly Art Therapy Support Group for peer support and social interactions
- Refer and connect patients to social resources
- Head coverings such as wigs, scarves, and hats
- Breast prostheses for after mastectomy
- Look Good Feel Better workshops to address treatment related side-effects

Smith Clinic	LBJ Hospital
Planta 5, sala 5C-5101 Al lado del Infusion Center (Centro de Infusión) 2525-A Holly Hall Houston, TX 77054 (713) 566-3508 Lunes a jueves: 8 a. m. a 4 p. m.	Planta 1, sala 1E-8 Dentro del Infusion Center 5656 Kelly St Houston, TX 77026 (713) 566-4608 Lunes a jueves: 8 a. m. a 4 p. m.
CancerResourceCenter@harrishealth.org	

Servicios nutricionales

Después de completar el tratamiento activo, es esencial que los sobrevivientes tengan una dieta equilibrada para mejorar o mantener su estado de salud. Algunas quimioterapias y radioterapias dejan a los sobrevivientes con dificultades para tolerar la ingestión oral o mantener un peso saludable. Este tipo de necesidades nutricionales requieren un plan individualizado. Hable con su proveedor para una derivación al servicio de nutrición.

Medicina culinaria

Programa diseñado para enseñarles a los sobrevivientes las habilidades culinarias para preparar alimentos saludables a la vez que aprenden sobre recetas y tamaño de porciones saludables. Esta serie de 3 clases ofrece prácticas en nuestra cocina didáctica que se encuentra en LBJ Food Farmacy (Farmacia de alimentos de LBJ). Comuníquese con el CRC para registrarse.

Recursos alimentarios

Harris Health tiene una alianza con el Houston Food Bank para ofrecer asistencia con los alimentos. Llame al 832-369-9390 para ubicar el banco de alimentos más cercano a usted.

Gestión de la atención médica

Tenemos trabajadores sociales para ayudar con las necesidades sociales como el transporte, la vivienda y

los recursos alimentarios. Contamos con enfermeros gestores de atención para apoyar en la coordinación de la atención y con los suministros médicos según las ordenes del proveedor. Comuníquese con su proveedor para una derivación a estos servicios para cubrir cualquier necesidad de gestión de la atención médica.

	Smith Clinic	LBJ Hospital
Trabajador social	(713) 566 - 3445	(713) 566 - 4653
Gestor de la atención	(713) 566 - 3444	(713) 566 -4262

Servicios de rehabilitación

Los tratamientos contra el cáncer, como la radioterapia y la cirugía, pueden producir dolor, dificultades para la actividad física, realizar las habilidades de cada día, tragar o hablar. El equipo de rehabilitación, formado por fisioterapeutas, logopedas y terapeutas ocupacionales, les ofrece atención especializada a los pacientes con necesidades diferentes. Para los sobrevivientes del cáncer:

- Los fisioterapeutas pueden mejorar o recuperar la movilidad, así como ayudar a reducir o eliminar el dolor.
- Los terapeutas de linfedemas les hacen drenajes linfáticos y terapia de compresión a los pacientes a quienes se les han extirpado los ganglios linfáticos.
- Los terapeutas ocupacionales ayudan a mejorar el funcionamiento, la comodidad y la seguridad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Los logopedas ayudan con los trastornos de la deglución (para tragar) y la comunicación.

Comuníquese con su proveedor para una derivación. Una vez la tenga, llame al (713) 526-4243 para programar la terapia.

Salud mental

La Clínica de Psicología de LBJ está pensada para que los pacientes y los sobrevivientes del cáncer aborden los problemas de salud mental como trastornos por ansiedad, depresión y el abuso de sustancias. Comuníquese con su proveedor para una derivación.

ALAC (vida activa después del cáncer)

Los sobrevivientes que siguen hábitos saludables después del tratamiento pueden reducir el riesgo de reaparición del cáncer, la fatiga y el estrés, así como mejorar la fortaleza. ALAC es un programa de 12 sesiones diseñado por médicos y científicos de MD Anderson Cancer Center para promover la actividad física y ofrecerles apoyo y recursos a los sobrevivientes. Para participar, los sobrevivientes no pueden estar recibiendo quimioterapia ni radioterapia contra el cáncer. Comuníquese con su trabajador(a) social o con el CRC para una derivación. Envíe un correo electrónico a alac.program@mdanderson.org para más información.