



DESDE EL ESCRITORIO DE LA EDUCADORA EN SALUD
Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE-CN-BM
Abril 2024



EDUCADORA
EN SALUD
HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Sobreviviendo el Cáncer

Gracias al progreso en la medicina muchas personas sobreviven un diagnóstico de cáncer y viven muchos años después de finalizar tratamiento. Un sobreviviente mantiene una mejor calidad de vida si cumple con el cuidado médico de seguimiento. El seguimiento médico para el cáncer es de por vida.



Beneficios del Cuidado de Seguimiento

Cuidado de seguimiento significa visitar a los médicos para evaluación rutinaria, y completar

y discutir los resultados de exámenes que sean ordenados. Las visitas de seguimiento permiten:

- Manejar efectos secundarios del tratamiento.
- Identificar a tiempo si el cáncer regresa.
- Identificar si el cáncer se disemina a otros órganos del cuerpo.
- Identificar temprano si la persona desarrolla nuevos tipos de cáncer.
- Revisar el estado de salud general.
- Evaluar si se practican estilos de vida saludables.

El cuidado médico de seguimiento puede variar de una persona a otra. Dependerá del tipo de cáncer que se trató, el tratamiento que se administró y el estado de salud del sobreviviente.

El cuidado de seguimiento puede incluir:

- Exámenes físicos.
- Exámenes de sangre.
- Estudios de imágenes como MRI o CT Scan.

Plan de Bienestar

Muchos sobrevivientes desean encontrar formas de reducir el riesgo de tener cáncer nuevamente. Les ayuda adoptar estilos de vida saludables como:

- No fumar ya que estudios demuestran que fumar aumenta el riesgo de recurrencia y de desarrollar un nuevo tipo de cáncer.
- Reducir el consumo de alcohol ya que estudios asocian el uso de alcohol con el aumento en riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, especialmente si la persona también fuma.
- Consumir dieta alta en frutas y vegetales que igualmente incluya granos y alimentos integrales como cereales, pan y pasta integral.
- Consumir alimentos bajos en grasa y sal.
- Mantener un peso adecuado.
- Practicar actividad física como caminar, correr bicicleta o nadar, luego de consultar al médico.
- Proteger la piel del exceso de sol.

El sobreviviente de cáncer se beneficia si atiende su salud física, emocional, social y espiritual. Puede unirse a grupos de apoyo, y orientarse sobre formas de cuidarse mejor con una Educadora en Salud, Psicóloga, Nutricionista, Trabajadora Social o Capellán.

Educación al Paciente

El Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez cuenta con una Oficina de Educación en Salud en donde el paciente y su familia pueden recibir educación. Un paciente bien orientado podrá cuidarse mejor.

Para información adicional puede llamar al teléfono (787) 763-4149 Ext. 2906.



El Oncológico piensa en Usted.

Referencias

American Society of Clinical Oncology (2015). ASCO Treatment Summary and Survivorship Care Plan (Template released on January). <http://www.asco.org/quality-guidelines/>

Feuerstein, M. (2007). Defining Cancer Survivorship. J Cancer Surviv 1:5-7. doi 10.1007/s11 764- 006-0002-x

National Cancer Institute (2018). Facing Forward: Life After Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/life-after-treatment.pdf>