

Completar el tratamiento e iniciar el camino de la supervivencia al cáncer es un momento de felicidad y un gran logro. Sin embargo, volver a la “normalidad” también puede ser un desafío. Manejar la atención médica de seguimiento y la vigilancia constantes del cáncer, volver a encaminar su vida, regresar al trabajo y las obligaciones familiares y lidiar con las preocupaciones acerca del futuro y el autocuidado psicológico son algunos de los principales desafíos que enfrentan los pacientes al finalizar el tratamiento.

El programa de bienestar para sobrevivientes del cáncer del Rutgers Cancer Institute of New Jersey se dedica a aliviar estos desafíos y a ofrecer servicios gratuitos para los sobrevivientes del cáncer.

Tres prácticas de salud importantes son fundamentales para el bienestar de los sobrevivientes:



Cuidar su bienestar emocional



Adoptar prácticas de alimentación saludables



Dejar de fumar



## Bienestar emocional

Después de completar el tratamiento, volver a la “nueva normalidad” (recuperar sus rutinas diarias, las responsabilidades familiares, el trabajo, la vida social y las actividades recreativas) puede ser un desafío, en particular si está teniendo efectos secundarios físicos como producto del tratamiento. Adaptarse puede llevar un tiempo, y puede tener preocupaciones acerca del futuro. Es fundamental que recuerde **ser amable con usted mismo, que se tome las cosas con calma y que cuente con todo el apoyo posible de sus amigos y su familia.**

También es importante que **evalúe regularmente sus niveles de angustia psicológica.** Si se siente triste, ansioso o preocupado todos los días o la mayoría de los días, es importante que visite a un profesional de la salud mental para hablar sobre la posibilidad de acudir a terapia o tomar medicación. También puede hablar con su médico de cabecera, quien puede realizar una derivación a servicios de salud mental de bajo costo. A continuación se ofrecen algunos recursos excelentes para el manejo del estrés en general.

### Aplicaciones de meditación de bajo costo

- **Calm**—aplicación de meditación adecuada para personas que cuentan con alguna experiencia en meditación
- **Insight Timer**—incluye diferentes cursos de meditación adecuados para todo público
- **Smiling Mind**—aplicación gratuita que ofrece a los usuarios una guía minuciosa sobre los conceptos básicos de la meditación

### Recursos gratuitos para sobrevivientes

- **Red Door Community (antes denominado Gilda's Club)**—apoyo gratuito sobre el cáncer para aportar conocimiento, esperanza y empoderamiento a los pacientes con cáncer
- **CancerCare**—servicios de apoyo profesionales y gratuitos para los sobrevivientes, así como información sobre servicios posteriores al tratamiento y supervivencia

Regístrese en nuestra serie de conferencias sobre bienestar en la supervivencia



Visite  
[go.rutgers.edu/ylb2a3f6](https://go.rutgers.edu/ylb2a3f6)  
o escanee este código  
para más información.





## Prácticas de alimentación saludables



Una buena alimentación puede ayudar a los sobrevivientes a convertirse en personas más fuertes y a mejorar su calidad de vida. Algunos alimentos y dietas pueden mejorar su fortaleza y hacerle sentir más sano y fuerte. Mantener un peso saludable y realizar actividad física también contribuye a mejores resultados de supervivencia y a mejorar el bienestar mental y físico.

### El modelo del plato saludable

El método de [New American Plate](#), del American Institute for Cancer Research (AICR) pone el énfasis en los alimentos que pueden reducir el riesgo de recidiva y de otras enfermedades crónicas. Este método aconseja:

- Cubrir al menos dos tercios de su plato con alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, frutas y frijoles
- El tercio restante de su plato puede llenarse con alimentos de origen animal ricos en proteínas, como

mariscos, carne de ave, lácteos u, ocasionalmente, carne roja magra

### Recursos sobre alimentación

- [Nutrition.gov](#)—este sitio patrocinado por USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) ofrece información útil que puede ayudarlo a elegir alimentos saludables
- [American Cancer Society](#)—ofrece consejos y recursos sobre cómo mantenerse activo, alimentarse adecuadamente y vivir bien como sobreviviente

## Más recursos

### Dejar de fumar

- 1-800-QUITNOW
- [SmokeFree.gov](#)
- [BeTobaccoFree.gov](#)

### Supervivencia

- [Rutgers Center for Cancer Survivorship](#)
- [RWJ Cancer Fitness & Wellness Program](#)
- [Cancer Support Community](#)
- [National Cancer Survivorship Resource Center](#)
- [National Coalition for Cancer Survivorship](#)



## Dejar de fumar



El consumo de tabaco puede causar adicción a la nicotina, y exponer a los sobrevivientes al riesgo de sufrir afecciones crónicas y un segundo cáncer primario. La naturaleza altamente adictiva de la nicotina puede hacer que dejar de fumar sea más difícil, pero el [Rutgers Tobacco Dependence Program](#) puede ayudar.

### ¿Por qué debe dejar de fumar?

- Ahorrará dinero: una cajetilla por día equivale a \$2,000 al año
- Sus hijos estarán más sanos y tendrán menos probabilidades de empezar a fumar
- Recuperará el sentido del olfato y la comida comenzará a saber mejor

### ¿Cómo dejarlo?

- Tratamientos comprobados científicamente
- Apoyo grupal
- Apoyo personalizado
- Medicamentos con nicotina (parche, goma de mascar, pastillas)

¡Visite [tobaccoprogram.org](#) para dar sus primeros pasos hacia el objetivo de dejar de fumar!

