



# Viviendo bien después del cáncer

**Cada año, muchas personas con cáncer son tratadas exitosamente. Es común que las personas con cáncer vivan por largo tiempo después del tratamiento. Algunas se curan. Esta hoja informativa es para las personas que han finalizado el tratamiento para el cáncer, como la quimio o radioterapia. A éstas podrían llamarlas “sobrevivientes del cáncer”.**

**Hay más de 700.000 personas en Australia que han tenido cáncer. Esta cantidad está aumentando debido a detección temprana y al mejor tratamiento.**

## Cuando el tratamiento finaliza

Durante el tratamiento del cáncer, usted podría haber tenido la sensación de que su vida estaba en suspenso. Ahora que el tratamiento ha finalizado, podría esperar que la vida vuelva a la normalidad. Sin embargo, podría ser difícil volver a sus actividades diarias. Podría sentirse y verse diferente.

Con el paso del tiempo, los sobrevivientes a menudo encuentran una forma nueva de vivir. Muchas personas lo llaman “una nueva normalidad”.

## Sus sentimientos

Es común que las personas tengan reacciones diversas cuando el tratamiento finaliza. Usted podría necesitar tiempo para detenerse y mirar hacia atrás sobre lo que ocurrió, antes de poder pensar en el futuro.

Los sentimientos frecuentes incluyen:

- alivio de que el tratamiento haya finalizado
- soledad o aislamiento
- un sentimiento de pérdida y pesar al recordar cómo solía ser antes la vida
- culpa por no sentirse contento
- ansiedad respecto a volver a la vida normal
- cansado o agotado
- contento o motivado para tratar cosas nuevas o hacer cambios en su estilo de vida
- temor de que el cáncer retorne.

Cómo se sienta depende del tipo de cáncer y tratamiento que haya tenido, y de qué apoyos tiene. Cualquier efecto secundario (*side effect*) de su tratamiento también desempeñará un importante papel.

Algunas personas encuentran que su familia y amigos no entienden sus sentimientos. Sus seres queridos desean que la angustia del cáncer quede detrás de usted, y podrían no darse cuenta de que la experiencia con el cáncer no termina necesariamente cuando finaliza el tratamiento.

Podría ser útil que se dé usted tiempo para adaptarse a estos cambios, y explicar a su familia y amigos que necesita su apoyo. Saber que estos sentimientos son naturales, y de qué forma deben manejarse, es un componente importante para el sobreviviente de cáncer.

## Consejos

- Concéntrese en cada día, y espere días buenos y malos.
- Haga las cosas a su propio ritmo. Evite presiones para tomar decisiones o comenzar nuevas actividades de inmediato. Planee períodos de descanso entre actividades.

- Si tiene temor acerca de salir por primera vez, pídale a alguien a quien quiere y en quien confía que lo acompañe.
- Si las personas no saben cómo reaccionar, trate de no molestarlas. Algunas personas evitan el contacto porque el cáncer saca a la luz emociones difíciles.
- Comparta sus sentimientos y preocupaciones con familiares y amigos.
- Si le preocupa la depresión hable con su médico.
- Practique alguna forma de relajación, como meditación, yoga o respiración profunda. A algunas personas les gusta relajarse haciendo otras cosas, tales como jardinería, lectura, cocina o escuchar música.
- Mantenga un diario para anotar sus sentimientos.
- Lea las historias de otros sobrevivientes. Entender cómo otras personas han respondido al diagnóstico de cáncer podría ayudar.

Algunas personas encuentran que las semanas, meses y años después de la finalización del tratamiento es un momento para reflexionar sobre sus vidas. Podrían reevaluar lo que es importante y gratificante, o hacer cambios en su estilo de vida.

## Temor de que el cáncer retorne

Sentirse ansioso y atemorizado de que el cáncer retorne (recurrencia) es el temor más común de los sobrevivientes del cáncer, especialmente en el primer año después del tratamiento. Para algunas personas, este temor podría afectar su capacidad para disfrutar de la vida y hacer planes para el futuro. Vivir con este temor ha sido descrito como una sombra en la vida.

Podría ayudar hablar con su médico sobre su riesgo de recurrencia. Es distinto para cada persona. Depende de muchos factores, incluyendo el tipo de cáncer, etapa en que fue diagnosticado, tratamiento y tiempo transcurrido desde el mismo. Generalmente, mientras más tiempo transcurre, menos probable es que el cáncer retorne. Algunos sobrevivientes dicen que sus temores disminuyen con el tiempo.

## Seguimiento clínico

Después de finalizado su tratamiento, podría necesitar chequeos regulares. Estos chequeos permitirán a su médico verificar su salud y bienestar.

La frecuencia de los chequeos varía dependiendo del tipo de cáncer que ha tenido. Algunas personas tienen chequeos cada 3 a 6 meses durante los primeros años después del tratamiento, y menos frecuentemente después. Puede preguntarle a su médico sobre las normas y recomendaciones del gobierno para los períodos de seguimiento clínico.

**Muchas personas se preocupan porque piensan que cualquier achaque o dolor es un signo de que el cáncer ha retornado. Esto es poco probable, pero si está preocupado, o si tiene síntomas nuevos o distintos, póngase en contacto con su médico. No espere hasta la próxima cita programada.**

## ¿Dónde puedo conseguir información confiable?

**Cancer Council NSW 13 11 20:** Información y apoyo para usted y su familia por el costo de una llamada local desde cualquier lugar de Australia.

**Sitio web:** [www.languages.cancercouncil.com.au](http://www.languages.cancercouncil.com.au)

**Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) 13 14 50**



# Living well after cancer

**Each year, many people with cancer are successfully treated. It's common for people who have cancer to live a long time after treatment. Some people are cured. This fact sheet is for people who have finished cancer treatment, such as chemotherapy or radiotherapy. These people may be called 'cancer survivors'.**

**There are more than 700,000 people in Australia who have had cancer. This number is growing due to earlier detection and better treatment.**

## When treatment finishes

During cancer treatment, you might have felt that your life was on hold. Now that treatment has ended, you might expect life to return to normal. However, it can be hard to get back to your daily activities. You might feel and look different.

With time, survivors often find a new way of living. Many people call this a 'new normal'.

## Your feelings

It's common for people to have mixed feelings when treatment ends. You might need time to stop and look back on what has happened before you can think about the future.

Common feelings include:

- relief that treatment has finished
- loneliness or isolation
- a sense of loss and grief for how life used to be
- guilt that you don't feel happy
- anxiety about returning to normal life
- tired or run down
- happy or motivated to try new things or make lifestyle changes
- scared about the cancer coming back.

How you feel will depend on the type of cancer and treatment you had and what other support you have. Any side effects from your treatment will also play a big part.

Some people find their family and friends don't understand their feelings. Your loved ones want the distress of cancer to be behind you, and they may not realise that the cancer experience doesn't necessarily stop when treatment ends.

It may be helpful to allow yourself time to adjust to these changes, and to explain to your friends and family that you need their support. Knowing that these feelings are natural, and how to manage them, is an important part of being a cancer survivor.

## Tips

- Focus on each day and expect both good and bad days.
- Do things at your own pace. Avoid pressure to make decisions or start new activities right away. Plan rest time between activities.

- If you feel apprehensive about going out for the first time, ask someone you love and trust to come along.
- If people don't know how to react, try not to get upset. Some people avoid contact because cancer brings up difficult emotions.
- Share your feelings and worries with family and friends.
- Talk to your doctor if you are concerned about depression.
- Practise some form of relaxation, such as meditation, yoga or deep breathing. Some people like to relax by doing other things, such as gardening, reading, cooking or listening to music.
- Keep a journal to write down your feelings.
- Read other survivors' stories. Learning how other people have understood a cancer diagnosis may help.

Some people find that the weeks, months and years after treatment finishes is a time to look back on their lives. They may reassess what is important and fulfilling, or make changes to their lifestyle.

## Fear of the cancer coming back

Feeling anxious and frightened about the cancer coming back (recurrence) is the most common fear for cancer survivors, especially in the first year after treatment. For some people, this fear may affect their ability to enjoy life and make plans for the future. Living with this fear has been described as a shadow on your life.

It may help to talk to your doctor about your risk of recurrence. This is different for each person. It depends on many factors including the type of cancer, stage at diagnosis, treatment and time since treatment. Generally, the more time that goes by, the less likely it is that the cancer will come back. Some survivors say that their fears lessen with time.

## Follow-up care

After your treatment has finished, you may need regular check-ups. These will allow your doctor to monitor your health and wellbeing.

The frequency of check-ups varies depending on the type of cancer you had. Some people have check-ups every 3–6 months for the first few years after treatment, then less frequently thereafter. You may want to ask your doctor about what the government's standards and recommendations are on follow-up treatment periods.

**Many people worry that every ache or pain is a sign that cancer has come back. This is unlikely, but if you are worried, or if you experience new or different symptoms, contact your doctor. Don't wait until your next scheduled appointment.**

## Where can I get reliable information?

**Cancer Council NSW 13 11 20** – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.

**Website** – [www.languages.cancerCouncil.com.au](http://www.languages.cancerCouncil.com.au)

**Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50**