

El seguimiento a largo plazo del cáncer



Opciones de tratamiento

•Las opciones de tratamiento para el cáncer pueden

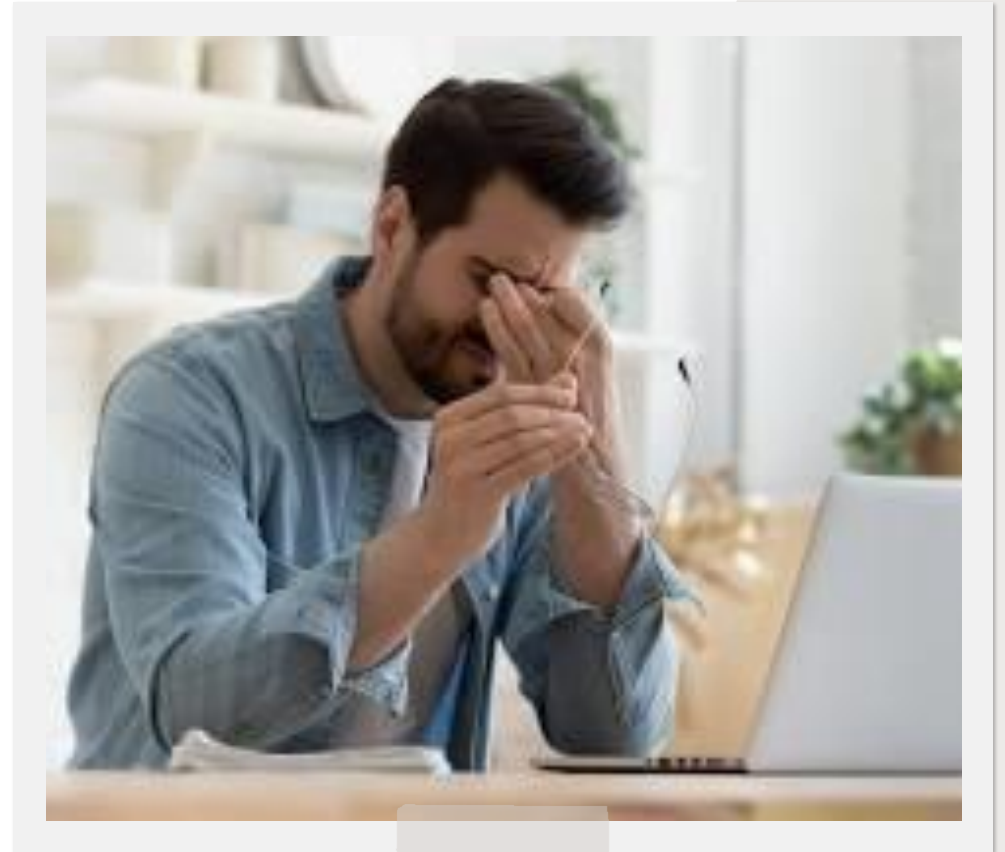
incluir:

- Cirugía**
- Radioterapia**
- Quimioterapia**
- Terapia dirigida**
- Inmunoterapia.**



Manejo de los efectos secundarios del tratamiento

- El tratamiento del cáncer puede causar efectos secundarios, como fatiga, náuseas, vómitos, pérdida de cabello y cambios en el apetito.
- El oncólogo trabajará con el paciente para controlar y manejar los efectos secundarios del tratamiento, asegurando que el paciente reciba el apoyo y la atención adecuados para minimizar su impacto en la calidad de vida.



Monitoreo y seguimiento

- Después del tratamiento, el oncólogo continuará monitoreando al paciente para detectar cualquier signo de recurrencia del cáncer.
- Las citas de seguimiento regulares incluirán exámenes físicos, pruebas de laboratorio y estudios de imagen, como tomografías computarizadas o resonancias magnéticas.
- El monitoreo continuo es crucial para detectar recurrencias tempranas y tomar medidas oportunas si es necesario.



Apoyo emocional y psicosocial

- El diagnóstico y tratamiento del cáncer pueden ser experiencias emocionales y psicosociales difíciles.
- El oncólogo puede referir al paciente a servicios de apoyo emocional y psicosocial, como grupos de apoyo, terapia individual o asesoramiento nutricional.
- Estos servicios pueden ayudar al paciente a sobrellevar el estrés, la ansiedad y la depresión asociados con el cáncer y mejorar su bienestar general.

Esperanza y calidad de vida

- A pesar de los desafíos, el cáncer es una enfermedad tratable, y muchos pacientes pueden lograr una supervivencia a largo plazo y una buena calidad de vida.
- El oncólogo trabajará con el paciente para establecer metas de tratamiento realistas y brindarles la esperanza y el apoyo que necesitan para navegar por el proceso de tratamiento y vivir una vida plena y significativa.



El ejercicio y el
cáncer: Un
camino hacia una
mejor salud



Beneficios del ejercicio para pacientes con cáncer

1. Reduce la fatiga y aumenta la energía.
2. Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
3. Fortalece los músculos y los huesos.
4. Ayuda a controlar el peso.
5. Mejora la calidad del sueño.
6. Fortalece el sistema inmunológico.
7. Reduce el riesgo de recurrencia del cancer.



¿Cuánto ejercicio es suficiente?

- Las recomendaciones generales para adultos son al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana.
- También es importante incluir ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Es importante comenzar lentamente y aumentar gradualmente la intensidad y la duración de sus entrenamientos a medida que su condición física mejore.
- Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente.



Tipos de ejercicio recomendados

- **Caminar:** Es una excelente manera de comenzar a hacer ejercicio y es de bajo impacto, lo que lo hace bueno para las personas con dolor en las articulaciones.
- **Correr:** Es una excelente manera de quemar calorías y mejorar su estado cardiovascular.
- **Nadar:** Es un ejercicio de bajo impacto que trabaja todo el cuerpo y es fácil para las articulaciones.
- **Ciclismo:** Es una excelente manera de hacer ejercicio al aire libre y disfrutar del paisaje.
- **Yoga y Pilates:** Ayudan a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular.
- **Entrenamiento de fuerza:** Es importante para fortalecer los músculos y los huesos, lo que puede ayudarlo a sentirse más fuerte y a reducir el riesgo de lesiones.



Consejos para comenzar un programa de ejercicio

- **Hable con su médico:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, es importante hablar con su médico para asegurarse de que sea seguro para usted.
- **Comience lentamente:** No intente hacer demasiado demasiado pronto. Comience con entrenamientos cortos y de baja intensidad y aumente gradualmente la duración y la intensidad a medida que se sienta más fuerte.



Consejos para comenzar un programa de ejercicio

- **Encuentre una actividad que disfrute:** Es más probable que se adhiera a un programa de ejercicio si elige una actividad que le guste hacer.
- **Establezca metas realistas:** Establezca metas pequeñas y alcanzables y recompénsese por alcanzarlas.



Consejos para comenzar un programa de ejercicio

- **Encuentre un compañero de ejercicios:** Hacer ejercicio con un amigo o familiar puede ayudarlo a mantenerse motivado y responsable.
- **Diviértase:** El ejercicio debe ser agradable, no una tortura. Si no se está divirtiendo, es menos probable que se adhiera a su programa.



Recursos para comenzar un programa de ejercicio

IPSEN

nutriactivos

Nutrición y ejercicio físico para personas con cáncer renal

- La iniciativa
- Actividad física**
- Alimentación saludable
- Recetas

Servicios a disposición del
paciente

Servicios integrales para el paciente con cáncer

- Un equipo multidisciplinario altamente especializado.
- Atención integral centrada en el bienestar y calidad de vida.
- Servicios personalizados para cada etapa de la enfermedad.



Psicooncología

- Apoyo emocional y psicológico durante el diagnóstico, tratamiento y recuperación.
- Manejo del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Terapia individual y grupal.
- Acompañamiento a familiares y cuidadores.



Endocrinología

- Manejo de trastornos hormonales relacionados con el cáncer renal.
- Evaluación y tratamiento de osteoporosis.
- Control de la diabetes y otras enfermedades metabólicas.



Nutrición

- Asesoramiento personalizado sobre alimentación y nutrición durante el tratamiento.
- Manejo de los efectos secundarios del tratamiento en el apetito y la digestión.
- Recomendaciones para una dieta saludable y equilibrada.



nutriactivos
El canal de nutrición para las personas con Cáncer renal.

Vive tu vida de una forma activa y aprende a llevar una nutrición saludable. ¡Cúidate!

www.nutriactivos-renal.com

Una iniciativa de
IPSEN SOGLIG ALER ¿Qué es?

Cuidados paliativos domiciliarios

- Atención médica y de enfermería en la comodidad de su hogar.
- Control de síntomas y manejo del dolor.
- Apoyo emocional y social para pacientes y familiares.
- Coordinación con otros servicios de salud.



Cuidados paliativos hospitalarios

- Atención médica especializada en pacientes con enfermedades avanzadas.
- Control de síntomas y manejo del dolor.
- Apoyo emocional y espiritual.
- Acompañamiento en el final de la vida.



**Momento de
compartir: Q&A**

