



Rehabilitación del cáncer

¿Qué es la rehabilitación del cáncer?

La rehabilitación del cáncer es un programa para ayudar a las personas con cáncer a recuperarse de una manera más rápida y completa antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Se trata de un grupo de profesionales de la salud que trabajan juntos para ayudar a las personas con cáncer a:

- Mantenerse lo más activas posible y participen en el trabajo, la familia y otros roles de la vida
- Disminuir los efectos secundarios y síntomas del cáncer y su tratamiento
- Mantenerse lo más independientes posible
- Mejorar su calidad de vida

¿En qué puede ayudar la rehabilitación del cáncer?

Efectos secundarios físicos

- Dolor
- Inflamación
- Entumecimiento y hormigueo en manos o pies (neuropatía)
- Debilidad y pérdida de fuerza
- Sentirse muy cansado (fatiga)
- Problemas de equilibrio y miedo a caer
- Disfunción sexual
- Pérdida de apetito o malestar estomacal (náuseas)
- Problemas de movilidad, tales como:
 - Levantarse del suelo o de una silla
 - Subir escaleras
 - Ducharse o bañarse
 - Vestirse

Puedes beneficiarte de la rehabilitación del cáncer si comienzas a tener:

- Más problemas para moverte o con las tareas diarias
- Dolor, debilidad u otros síntomas
- Problemas para pensar con claridad

Para programar una visita en el Robert E. Hardy Cancer Center, llama al 615-341-4383

Efectos secundarios mentales (cognitivos)

- Dificultad para realizar múltiples tareas
- Problemas para pensar con claridad o confusión mental (niebla mental)
- Problemas de memoria

Efectos secundarios emocionales

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión



¿A qué profesionales de la salud podría ver en la rehabilitación del cáncer?

A quién veas dependerá de tus síntomas y de los desafíos a los que te enfrentes.

Problema que podrías tener	Profesional que podrías ver
Problemas o dolor en los nervios, músculos, huesos y articulaciones que cambian la forma en que te mueves y funcionas	Los médicos rehabilitadores son médicos que se especializan en rehabilitación física. Pueden recetar inyecciones, analgésicos, aparatos ortopédicos o fisioterapia.
Dolor o dificultad para moverte	Los fisioterapeutas (FT) ayudan a mejorar el movimiento y el equilibrio, así como el dolor. Los FT en oncología trabajan específicamente con personas que padecen cáncer y sobrevivientes de cáncer.
Problemas para realizar actividades diarias como ducharte, vestirte, tareas domésticas o trabajo de oficina	Los terapeutas ocupacionales (TO) ayudan a las personas a adaptarse a la vida cotidiana. Los TO también enseñan formas de reducir el esfuerzo necesario para ciertas tareas, lo que puede ayudar con la fatiga.
Problemas con el habla y la deglución	Los patólogos del habla y del lenguaje (PHL) ayudan a las personas a deglutir y comer después de la radioterapia y la quimioterapia para los cánceres de cabeza y cuello. Los PHL también pueden ayudar a mejorar la memoria y las habilidades organizativas.
Daño a tu sistema linfático por cirugía de extirpación de ganglios linfáticos (una cirugía común de cáncer de mama) o por radioterapia (Tu sistema linfático ayuda a combatir las bacterias y las infecciones)	Los terapeutas de linfedema ayudan a aliviar y controlar la inflamación de un sistema linfático dañado.

Problema que podrías tener	Profesional que podrías ver
Problemas de salud mental, tales como estrés, ansiedad o depresión, o efectos secundarios como confusión mental o problemas de memoria	Los psicólogos pueden ayudarte a sobrellevar la salud mental. Los psicólogos cognitivos pueden ayudarte a lidiar con cualquier problema de razonamiento, como la niebla mental.
Problemas relacionados con el movimiento o con el bienestar social y emocional	Los terapeutas recreativos utilizan métodos creativos para mejorar el bienestar físico, mental y emocional. Pueden utilizar actividades como artes y manualidades, deportes o salidas comunitarias.
Efectos secundarios tales como pérdida de peso, fatiga, y náuseas	Los dietistas especializados en oncología pueden ayudar a hacer un plan de alimentación para reducir los efectos secundarios. Pueden ayudar a las personas a obtener la nutrición que necesitan para mejorar su fuerza y energía.
Problemas relacionados con el movimiento o el ejercicio	Los fisiólogos del ejercicio ayudan a las personas a hacer ejercicio para mejorar su estado físico.
Querer volver a trabajar	Los orientadores vocacionales ayudan a las personas a volver a trabajar durante o después del tratamiento del cáncer.

¿Cuándo debo comenzar la rehabilitación del cáncer?

Puedes comenzar la rehabilitación del cáncer en cualquier momento antes, durante o después de tu tratamiento contra el cáncer:

- **Antes del tratamiento** para preparar tu cuerpo y mente para la quimioterapia, radiación, o cirugía, y para realizar un seguimiento a lo largo de tus tratamientos para detectar problemas antes de que se agraven
- **Durante el tratamiento** en cualquier momento que notes un cambio en los síntomas que te haga sentir menos activo o te dificulte realizar las tareas cotidianas
- **Después del tratamiento** para ayudar con los efectos secundarios a largo plazo del cáncer



Habla con tus médicos sobre la rehabilitación del cáncer

Tus síntomas pueden empeorar si los ignoras: por ejemplo, un poco de rigidez en las articulaciones puede impedirte estirar los brazos por encima de la cabeza, por lo que usas menos el brazo, lo que lo debilita y lo vuelve más rígido con el tiempo.

Si notas un cambio en tus síntomas, habla con sus médicos para que puedan trabajar para mejorarlos.

Esta información fue publicada originalmente en:

www.cancer.net/survivorship/follow-care-after-cancer-treatment/importance-follow-care.

© 2005-2022 Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (ASCO). Todos los derechos reservados. Se usó con permiso.

Esta información fue desarrollada por la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (ASCO), y se presenta en cancer.org como parte de una colaboración entre la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer y la ASCO. Ambas organizaciones han compartido durante mucho tiempo el compromiso de empoderar a las personas con información confiable sobre el cáncer. Aprende más sobre esta colaboración y cómo ayudará a promover ese objetivo:

<https://www.cancer.org/about-us/our-partners/asco.html>

Para programar una visita en el Robert E. Hardy Cancer Center, llama al 615-341-4383

