

REGRESA A LA VIDA COTIDIANA TRÁS EL CÁNCER



APOYO EMOCIONAL Y MENTAL



ENTRE EL **20% Y 50%** de los sobrevivientes desarrollan ansiedad o depresión después de su tratamiento^[3].

EN EE.UU., EL **32%** de los adultos que completaron un tratamiento reportan ansiedad por la posibilidad de recurrencia, y el 28% declara que "no se sienten como antes" del cáncer^[1].

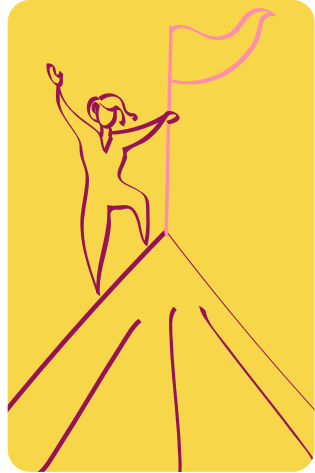


SOLO **21%** busca ayuda profesional en salud mental; el resto depende de apoyo informal de familiares y amigos^[1]



CLAVES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Fortalece tu **red de apoyo** con familiares, amigos o grupos de supervivientes.
- Acude a **psicólogos especializados** o programas de psicooncología.
- Desarrolla **habilidades de regulación emocional** y resiliencia para afrontar cambios^[2].



EFFECTOS EN SALUD MENTAL

A LARGO PLAZO

Las personas diagnosticadas en la adolescencia o juventud tienen mayores riesgos de ansiedad y depresión a lo largo de su vida^[4].

Más del **90%** reporta al menos un cambio positivo tras el cáncer, mientras que menos de un tercio percibe efectos negativos^[2].



IMPORTANCIA DEL BIENESTAR FÍSICO

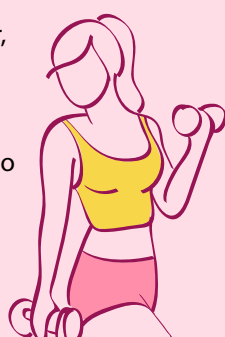
EN 2022, EL **36.7%** de los sobrevivientes en EE.UU. no realizaba actividad física de manera regular^[5].

REALIZAR ENTRE 2.5 Y 5 HORAS DE CAMINATA RÁPIDA A LA SEMANA se asocia con mejor supervivencia en varios tipos de cáncer^[6].

CLAVES PARA FORTALECER

EL CUERPO

- Comienza con ejercicio suave: caminar, estiramientos o yoga.
- Aumenta poco a poco la intensidad y añade ejercicios de fuerza, de la mano de profesionales.
- El ejercicio ayuda a reducir fatiga, mantener masa muscular, mejorar sueño y estado de ánimo^[7].



UN PROCESO PASO A PASO



Monitorea tu estado emocional y físico de forma continua.



Acude a apoyo psicológico especializado si sientes ansiedad, miedo o baja motivación.



Incorpora la actividad física como parte de tu rutina diaria.



Valida tus emociones: reconocer lo vivido es clave para avanzar.

Referencias:

- [1] Iowa Public Radio. More Iowans are surviving cancer... mental health challenges. 2025 Dec 16.
- [2] Fritzon E, Bellizzi KM, Zhang N, Park CL. Effects of resilience ... cancer survivors. Ann Behav Med. 2024;58(4):253-263.
- [3] Osazuwa Peters N, et al. Study reveals gaps... survivors' access to mental health care. Healio. 2025 Sep 10.
- [4] Zhang A, Urban Wojcik E, Seewald M, et al. Mental health trajectories... JAMA Netw Open. 2025;8(5).
- [5] Cancer Trends Progress Report. Survivors and physical activity. 2022.
- [6] Rees Punia E, et al. More Evidence Links Physical Activity With Improved Cancer Survival. ACS Press Release. 2025 May 21.
- [7] Mangen JF. Role of physical activity in cancer survivorship. IDOSR JST. 2024;10(3):10-13