



# Wellness Monthly

Temas de salud para tener en cuenta.

Noviembre del 2016

## Sobrevivir al Cáncer

### Cómo Hacer la Transición de Vuelta al Trabajo

Además del importante avance médico y social que ha extendido y mejorado las vidas de millones de sobrevivientes al cáncer, hay más buenas noticias: Una investigación ha revelado que los sobrevivientes al cáncer que continúan trabajando son tan productivos como otros trabajadores<sup>1</sup>.

Por otra parte, la mayoría de las empresas parecen ser sumamente sensibles y adaptarse a las necesidades de los empleados que han sobrevivido al cáncer. En una encuesta del 2006, tres de cada cinco sobrevivientes al cáncer manifestaron recibir el apoyo de la empresa y de sus compañeros de trabajo, por ejemplo, ayuda con el trabajo o gestos espontáneos de amabilidad. Los sobrevivientes también informaron incidencias muy bajas de reacciones negativas de las empresas y los compañeros de trabajo<sup>2</sup>.

#### Cómo Facilitar la Transición

Con un 44 por ciento de nuevos pacientes diagnosticados con cáncer en edad laboral en el 2014, estas estadísticas pueden ser reconfortantes para los sobrevivientes al cáncer que se reintegran al trabajo<sup>3</sup>. La mayoría de los sobrevivientes al cáncer con aptitud física para trabajar se reincorporan a sus puestos. Volver

a trabajar puede ayudarles a sentir que están recuperando la vida que tenían antes de su diagnóstico.

Sin embargo, el reintegro al trabajo puede causar emociones encontradas: alivio, temor, esperanza y extrañeza. Aunque usted esté seguro de estar preparado para reintegrarse, tal vez se pregunte si se encontrará con escepticismo o apoyo. Las siguientes son algunas sugerencias para facilitar la transición de ser un paciente oncológico a volver a ser un empleado valioso.

#### Cómo Recuperar la Confianza

Una vez que esté decidido a reintegrarse, evalúe si está preparado para trabajar. ¿Está preparado para volver a trabajar a tiempo completo o parcial? Considere los medicamentos que toma y sus posibles efectos secundarios. ¿Limitarán su capacidad para conducir al trabajo o para mantenerse alerta durante largas reuniones?

Una vez que haya decidido si se reintegrará a tiempo completo o parcial, proponga un horario, vea si se adapta a las necesidades de la empresa y luego prepárese para cumplirlo.

Examine su estación de trabajo. ¿Es necesario rediseñarla o

adaptarla con equipo como respaldo lumbar u otros dispositivos para que esté más cómodo? ¿Debería asistir a talleres o seminarios para refrescar sus habilidades? ¿O asistir a eventos de la industria para actualizar sus conocimientos?

También es importante recuperar la confianza en sí mismo y en sus habilidades laborales. Una manera es sentirse psicológicamente apto para las circunstancias.

Si se siente decaído o que no está completamente a la altura de la tarea, busque el asesoramiento personal de un trabajador social o de un terapeuta, o únase a un grupo de apoyo de otros pacientes oncológicos que se reintegran al trabajo<sup>4</sup>.

#### Cómo Manejar el Cansancio

Algunos sobrevivientes al cáncer manifiestan sentirse cansados o agotados después de volver del trabajo. De hecho, el cansancio es una de las molestias más frecuentes durante el primer año de recuperación. Las personas pueden sentirse muy frustradas cuando el cansancio persiste más de lo que piensan que debería durar y cuando interfiere en su rutina normal. También podrían preocuparse de que sus compañeros de trabajo se molesten con ellos si continúan

## Consejos para Viajes de Negocios Cuando se Reintegre

Si tiene que viajar por trabajo, la buena noticia es que puede hacerlo con comodidad y seguridad si toma las debidas precauciones y hace caso a su sentido común<sup>7</sup>.

- Lleve consigo la información de su médico en todo momento. Considere usar un brazaletes médico. También lleve las recetas recientes firmadas por su médico.
- Lleve todos los medicamentos encima y, en caso de demoras, tenga un suministro extra. Mantenga los medicamentos en sus envases originales.
- Consiga los números de emergencia de cada ciudad que visitará y los números del consulado o la embajada estadounidense, si viaja al exterior.
- Investigue qué cubre su seguro de salud. Quizás no cubra sus costos fuera de los Estados Unidos. En ese caso, debería contratar un seguro de salud para viajes.
- Si va a viajar en avión, levántese y camine al menos una vez por hora durante el vuelo para activar la circulación.
- Manténgase hidratado, especialmente cuando esté en un avión, en una habitación de hotel en un clima árido. No beba alcohol durante los vuelos de aerolínea.
- Consumir comidas bien equilibradas durante un viaje puede ser complicado. Lleve consigo bocadillos que reemplacen las comidas (por ejemplo, mantequilla de cacahuete, galletas saladas y barras energéticas).
- En cuanto regrese del viaje, visite a su médico. Programe esta cita antes de irse para estar tranquilo durante el viaje.

dando muestras de cansancio. Las siguientes son algunas maneras de manejarlo<sup>5</sup>:

- Hable con su médico o enfermera sobre qué podría estar causando su cansancio y cómo reducirlo. Pregunte por medicamentos y/o especialistas que puedan ayudarlo.
- Planee su día para estar más activo cuando se sienta más alerta y con energía.
- Cambie la forma de hacer las cosas para ahorrar energía (por ejemplo, cuando haga una presentación, en lugar de estar parado, siéntese en una banqueta).
- Permita que le ayuden. Si nadie se ofrece, pida lo que necesite. Es probable que sus compañeros de trabajo estén dispuestos a ayudar, pero que no sepan cómo hacerlo.
- Únase a un grupo de apoyo. Hablar sobre su cansancio con otras personas que han tenido el mismo problema puede ayudarlo a encontrar nuevas maneras de enfrentarlo.

### La Respuesta de sus Compañeros de Trabajo

La respuesta de sus compañeros de trabajo después de su tratamiento contra el cáncer puede variar. Algunos

podrían ser una enorme fuente de apoyo, mientras que otros podrían ser una fuente de ira o frustración. Algunas personas tienen buenas intenciones, pero quizás no sepan qué deben decir. Otras quizás no quieran tener nada que ver con su enfermedad. Es posible que algunas personas no comprendan el cáncer ni sepan cuál es su capacidad mientras se recupera del tratamiento<sup>6</sup>.

No hay una forma correcta de tratar con otros en esta situación, pero conviene pensar con tiempo en qué dirá cuando se reintegre al trabajo. Algunos sobrevivientes al cáncer no quieren concentrarse en su enfermedad ni que los demás los asocien con el cáncer cuando piensen en ellos. Otras personas son muy abiertas al respecto, hablan con franqueza con su jefe u otros compañeros para despejar sus dudas, corregir ideas equivocadas y decidir cómo trabajar juntos.

El mejor enfoque es aquel con el que usted se sienta bien. Si usted piensa que reintegrarse al trabajo es un paso importante para su recuperación, los demás también lo percibirán así.

## Cómo Cuidarse

Cuando vuelva a trabajar, es probable que descubra que sus actitudes y prioridades laborales han cambiado o que no han vuelto a la normalidad emocional o físicamente.

Las siguientes son algunas estrategias que pueden ayudar<sup>8</sup>:

**Establezca Límites Profesionales:** Aprenda a establecer límites para poder rechazar pedidos como quedarse hasta tarde para tareas que no son esenciales o aceptar nuevos proyectos. Diga que "no" de una manera que sea profesional y orientada al equipo.

**Reduzca el Estrés en el Lugar de Trabajo:** Aproveche los programas para reducir el estrés que se ofrecen en la mayoría de los centros de tratamiento contra el cáncer.

**Delegue:** Revise su carga de trabajo para determinar qué necesita su atención personal y qué puede delegar a otros. Usted puede orientar y dar indicaciones a distancia.

**Ponga sus Prioridades por Escrito:** Enumere las tareas más importantes y luego concéntrese en realizar esas primero. Cuando no se sienta bien, vuelva a leer su lista de prioridades y solamente haga lo que sea absolutamente necesario hacer.

**Concéntrese en lo que le Resulta Familiar:** Si decide aspirar a un nuevo puesto, regrese a su puesto anterior durante un tiempo antes de hacer una entrevista para

un trabajo diferente. Recuperar su confianza como empleado en un ambiente familiar puede ser lo más conveniente.

**Respire:** Dedique unos minutos a respirar hondo. Llevar más oxígeno al organismo reducirá su frecuencia cardíaca, bajará la presión arterial y aliviará el estrés.

**Ejercicio:** La actividad física es una de las maneras más eficaces de combatir el estrés. Vaya al gimnasio para hacer una clase de yoga o caminar un rato en la cinta. Tome descansos breves para estirarse o haga ejercicios simples en su silla escritorio. O bien, pruebe con la meditación.

**Escuche Música:** Es más fácil relajarse cuando escucha su canción preferida. Llène su iPod de música que le guste o ponga unos CD en la computadora y escúchelos tranquilo.

**Salga a Tomar Aire:** La luz del sol y el aire fresco pueden ayudar a relajarlo. Almuerce afuera, dé paseos durante los descansos o haga que su próxima reunión personal sea una caminata para hablar.

**Ríase:** La risa puede reducir los síntomas físicos del estrés ya que aumenta el flujo de oxígeno por el cuerpo y libera endorfinas de bienestar en el cerebro.

## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

En la sección EstarBien, haga clic en "Cáncer" para tener acceso a artículos y enlaces a recursos valiosos. Para buscar apoyo adicional, puede hacer clic en la herramienta Búsqueda de Especialistas para encontrar un profesional clínico.

La información, los consejos, tratamientos y enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan solo con fines informativos y educativos. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos por su beneficio, por lo tanto, consulte a su plan de salud para conocer su cobertura de servicios. No recomendamos ni avalamos ningún tratamiento, medicamento, enfoque sugerido, específico o de otra índole, ni a ninguna organización, entidad o material de recurso que pueda mencionarse en el presente documento. Excepto Liveandworkwell.com, ningún otro sitio identificado aquí está afiliado a nosotros o está controlado por nosotros. Usted está sujeto a las condiciones de uso, las condiciones de privacidad y las políticas de cualquier sitio que visite.

1 National Cancer Institute, <http://www.journeyforward.org/document/life-after-cancer-treatment-social-and-work-relationships>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

2 National Coalition for Cancer Survivorship, <http://www.canceradvocacy.org/resources/cancer-survival-toolbox/special-topics/>, Cancer Survival Toolbox® Special Topics. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

3 Cancer + Careers, <http://www.cancerandcareers.org/en>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

4 Ibid., Cancer + Careers, <http://www.cancerandcareers.org/en/at-work/back-to-work-after-cancer/Your-Mindset>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

5 Ibid., National Cancer Institute.

6 Ibid., National Cancer Institute.

7 Ibid., Cancer + Careers. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

8 Ibid., Cancer + Careers. Fecha de Acceso: febrero del 2016.