



La supervivència dels pacients amb càncer s'ha vist incrementada els darrers anys gràcies al diagnòstic precoç i a les millores en els tractaments mèdics i quirúrgics. L'Hospital de Mataró compta amb un programa específic per garantir una continuïtat en el seguiment d'aquests pacients, anomenats "llargs supervivents".

Peu de foto: *part de l'equip d'oncologia*



"En el moment de l'alta sents alegria, però també por", Antonio García, 58 anys

Amb cinquanta anys em van diagnosticar un càncer de col·lon. Em van operar i vaig estar durant més de mig any amb quimioteràpia i radioteràpia. En acabar el tractament em feien controls, primer cada sis mesos i després cada any, amb colonoscòpies, TAC, ressonàncies...

Tot va anar molt bé i al cap de sis anys el meu oncòleg em va donar l'alta. És un moment contradictori perquè, d'una banda estàs molt content de deixar enrere la malaltia però, de l'altra, també tens por de no estar tan controlat i que hi pugui haver una recaiguda. La por sempre hi és, i has de saber conviure-hi. Ara ja no soc un pacient oncològic i simplement continuo fent les colonoscòpies i analítiques de control que em corresponen.



Cuida la teva salut i, al finalitzar el tractament oncològic:



Porta una dieta equilibrada



Fes activitat física diària



Dorm un mínim de 8 hores i descansa si estàs cansat



Mantingues un pes adequat



No prenguis begudes alcohòliques ni fumis



Viu el present i gaudeix de la vida

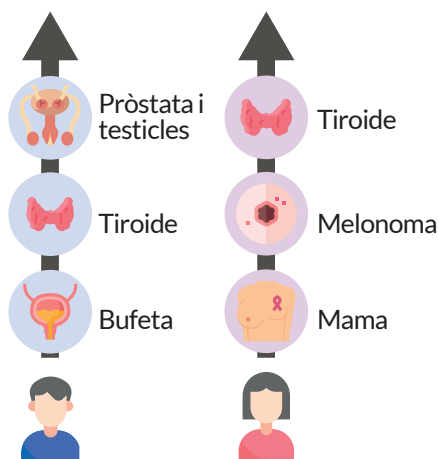


Fes els seguiments i exploracions indicats



Sabies que... un **73%** dels supervivents de càncer es reincorporen a la vida laboral i familiar que portaven abans del tractament.

Major supervivència



FONT: CSdM

Efectes secundaris més comuns



Fatiga



Trastorns de la memòria i la concentració



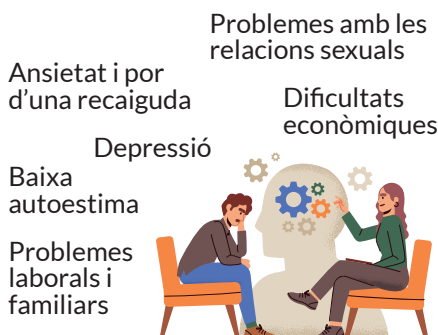
Dolor



Sensació de formigueig en mans i peus

Alteracions psicosocials

Un cop superada la malaltia, poden persistir alguns problemes psicològics, socials, familiars...



Si no desapareixen, es pot buscar ajuda psicològica o d'associacions de supervivents.