

# En El Espiritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**  
Making Cancer History®

“Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud.” - 3 Juan 1:2

## Celebramos a los sobrevivientes del cáncer a través de los cancerversarios



Sobrevivir a un diagnóstico de cáncer puede aportar un nuevo significado a la vida de una persona. A Olivia Franz, sobreviviente de cáncer de seno de etapa IV, le comunicaron que no tenía indicios de enfermedad el 30 de marzo de 2021.

“Mi familia celebra este día todos los años con una buena cena y un pastel que dice: «Bravo por no morir»”, dice Olivia. “Estamos planeando algo grande para los cinco años: posiblemente un crucero o un viaje internacional”.

Algunas personas llaman a este tipo de planes “cancerversarios”, un término que combina las palabras “cáncer” y “aniversario”, y se utiliza como un día de celebración para alguien que ha padecido cáncer.

“Las fechas de celebración son específicas para cada persona y lo que sienten que fue el acontecimiento más significativo para ella”, dice la consejera senior de trabajo social Tabeen Urbach. “Las celebraciones pueden tener lugar el día en que recibieron el primer diagnóstico, el día en que completaron la cirugía para extirpar el cáncer, el día en que completaron el tratamiento o cualquier otro hito que sea importante para la persona”.

Hay muchas formas de celebrar un cancerversario, ya sea celebrando una cena, organizando una fiesta, planeando un viaje o incluso visitando el hospital donde recibió el

tratamiento. También puede elegir celebrarlo a solas o con muchos seres queridos, incluidos sus familiares, amigos y cuidadores.

También está bien no celebrarlo. Para algunos sobrevivientes de cáncer, un cancerversario es un recuerdo de un periodo difícil de su vida.

Los sobrevivientes no siempre tienen que celebrarlo de inmediato. A Bart Wilson le diagnosticaron un cáncer de colon de etapa IV a los 37 años y le dijeron que tenía un 15% de posibilidades de vivir cinco años.

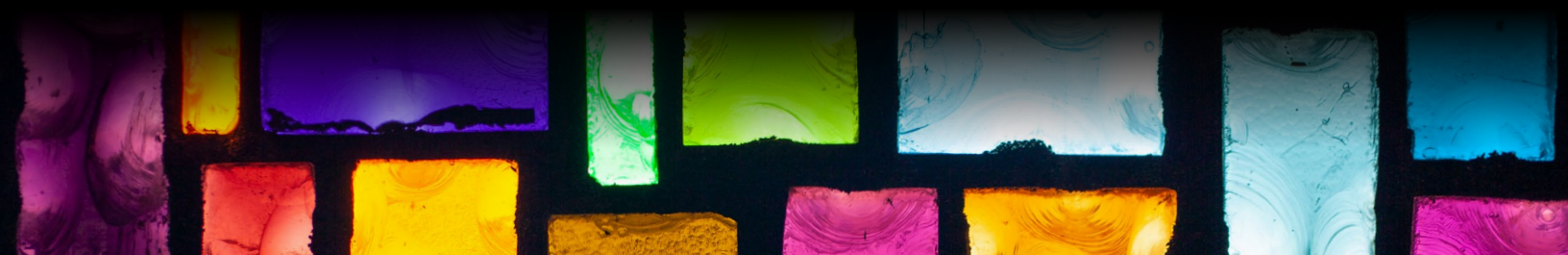
“No me gustan las grandes celebraciones, pero si alcanzo la marca de los cinco años sin cáncer el año que viene, mi familia planea hacer un gran viaje para celebrarlo”, dice Wilson. “Cada año me recuerdan el día en que no mostré ningún indicio de enfermedad, pero siempre quise llegar a esa marca de cinco años antes de hacer cualquier celebración”.

Los cuidadores también pueden participar en las celebraciones. Puede ser algo pequeño como llamarle al sobreviviente o pasar tiempo con él/ella.

Si decide celebrar su cancerversario o no, igual la sobrevivencia sigue siendo algo de lo que debe sentirse orgulloso.

**“ Las fechas de celebración son específicas para cada persona y lo que siente que fue el acontecimiento más significativo para ella ”**

- Tabeen Urbach, Consejera senior de trabajo social



# Conexión espiritual a través del cáncer

Tener una base religiosa o espiritual puede ayudarle a encontrar un sentido si está afrontando una enfermedad o cuidando a alguien. Trate estas tres formas que le ayudarán a conectar:



## Conectase con si mismo

Practique la autorreflexión mediante la meditación, conecte con su cuerpo a través del yoga o quizás puede escribir en un diario. Trate de dedicar parte de cada día a reflexionar sobre su trayectoria y piense qué metas tiene para el futuro.



## Conectase con la familia y los amigos

Poder contar con una comunidad de familiares y amigos no solo nos ayuda en momentos de confusión espiritual, sino que también puede ayudarnos a reafirmar nuestro “por qué” en la vida. Sus relaciones con amigos y familiares pueden ayudarle a alimentar su espiritualidad y animarle a llegar más profundo en ellas. Rodearse de personas en las que confía también puede ayudarle a volver a enfrentarse a las pruebas de la vida.



## Conectase con otros tipos de apoyo

Si tiene una inclinación espiritual o no, el apoyo emocional es un paso crucial hacia el autocuidado. Considere la posibilidad de acudir a una persona amiga de confianza, a un consejero religioso o a un grupo de apoyo para abordar cualquier sentimiento que pueda estar experimentando.

## La fe sin obras está muerta - Jaime 2:14



**Active Living after Cancer** es un programa financiado por el Cancer Prevention and Research Institute of Texas diseñado para mejorar la calidad de vida de los sobrevivientes de cáncer en Texas. Este programa de ejercicio de 12 semanas es gratis, ofrecido tanto en persona como virtualmente, incluye actividad física y conversaciones guiadas sobre temas de supervivencia, y los participantes reciben un podómetro, una banda de resistencia y otros obsequios para motivar sus objetivos de forma física.

Escanee el código QR para obtener más información sobre el programa Active Living After Cancer.



Si tiene preguntas sobre En El Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a [Community@MDAnderson](mailto:Community@MDAnderson) o llame al 713-792-3363.