

INCAn
cuida **más**



Módulo 3

Cuidado integral



INCan
cuida **más**



Módulo 3

Cuidado integral



Índice

Presentación	4
¿Qué es el Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI)?	5
Un equipo y muchos profesionales	6
¿Qué terapias complementarias me pueden ayudar?	7
Técnicas simples de relajación	9
Consejos prácticos para distraer mi mente	10
Sitios de interés	11
Contacto	12
Anotaciones importantes	13
Referencias bibliográficas	15

Presentación

Esta guía de lectura ofrece, al paciente y su familia, información y herramientas útiles con el propósito de ampliar el uso de terapias que, junto con el tratamiento convencional, puedan mejorar la calidad de vida, tanto de los pacientes como de los familiares.

Las personas más informadas pueden afrontar, de mejor manera, las situaciones que se van presentando y ser más activos en el cuidado de su propia enfermedad.

Siempre mantente en estrecha comunicación con el grupo de profesionales de salud que te atiende e infórmale de cualquier situación o nueva práctica que vayas a realizar.



¿Qué es el Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI)?

Es un espacio para el paciente con cáncer, su familia y el personal que labora en la institución, a través de la Oncología Integrativa.

La Oncología Integrativa combina la medicina convencional (cirugía, quimioterapia y radioterapia) con las prácticas de la medicina complementaria que han demostrado ser eficaces y que aportan una atención y un tratamiento más completo, promoviendo una mejor calidad de vida.



¿Cuáles son los objetivos principales y en qué me pueden ayudar?

- Satisfacer las demandas y necesidades psicológicas, educativas y espirituales de las personas afectadas por el cáncer.
- Promover cambios positivos en el paciente y su familia.
- Desarrollar habilidades para afrontar mejor la enfermedad.

Un equipo y muchos profesionales

Un equipo de profesionales, preparados específicamente, están a disposición, tanto del paciente como de la familia, para ayudarles a afrontar cada situación durante el proceso de la enfermedad.

Las actividades terapéuticas que se pueden llevar a acabo, promueven el restablecimiento de un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, a fin de experimentar una mejor calidad de vida.



¿Qué terapias complementarias me pueden ayudar?

Acupuntura

- Consiste en aplicar agujas, tan delgadas como un cabello, en puntos específicos del cuerpo, las cuales son metálicas y de punta fina, esterilizada.
- Esto puede ayudarte a mejorar síntomas como: cansancio, ansiedad, depresión, náusea, dolor, diarrea y resequedad en la piel, entre otros.





Yoga, thai chi, ZhiNeng QiGong, relajación y visualización guiada.

Por sus beneficios, te ayudan a:

- Liberar el estrés
- Aumentar tu capacidad de concentración
- Favorecer tu agilidad física
- Aprender hábitos de postura para evitar lesiones o dolor crónico

Danza, música y arte

Con estas técnicas podrás crear las mejores condiciones para enfrentar las dificultades personales relacionadas con la enfermedad, por medio de la estimulación de tu capacidad creativa.



Actividades manuales

Te pueden ayudar a encontrar alguna actividad, con base en tus intereses y gustos, con la que aprenderás a reconocer y desarrollar tus habilidades, compartir con los demás, ser autosuficiente y elaborar productos.

Técnicas simples de relajación

1. Cierra los ojos

El 80% de todos los estímulos se perciben a través de la vista. Cerrar los ojos, de vez en cuando, nos ayuda a darle un descanso a nuestro cerebro.

2. Sacúdete

Moviendo brazos, piernas y manos, realiza movimientos con tu cuerpo, como si te estuvieras sacudiendo.

Es excelente para liberar el estrés.





Consejos prácticos para distraer mi mente

- Dibujar mandalas es una forma de meditar que puede ayudarte a reducir tus niveles de estrés y ansiedad mientras esperas tus consultas.





Sitios de interés

Sitios de interés para pacientes con cáncer

- www.incan.salud.gob.mx/principales/pacientes/Gruposdeapoyo/CAAI.
- Medicina complementaria e integradora:
<http://www.mdanderson.es/el-cancer/tratar-el-cancer/medicina-complementaria-e-integradora/>
- Salud complementaria:
<https://nccih.nih.gov/node/3768/>



Contacto

Para entrar en contacto directo con el equipo del CAAI:

Estamos ubicados en la siguiente dirección: Allende s/n esquina Calzada de Tlalpan, atrás del mercado de las flores.

Puedes comunicarte con nosotros en los siguientes teléfonos: 56 55 17 92 y 56280400, ext. 62305

Síguenos a través de las siguientes redes sociales:
Twitter @CAAINCan, Facebook Centro de Apoyo para la Atención Integral, Instagram @caaincan

Este folleto fue realizado por el equipo que trabaja en el CAAI, en diciembre de 2016.



Anotaciones importantes



Referencias bibliográficas:

- Jeremy R et al. Integrative Medicine for the whole person: a multidimensional approach to cancer care. *Integrative Cancer Therapies* 2010; 9(1): 105–21.
- Gansler T et al. A population-based study of prevalence of complementary methods use by cancer survivors: a report from the American Cancer Society's studies of cancer survivors. *Cancer* 2008; 113 (5):1048-57.
- Acupuncture (PDQ®): Patient Version. Consultado el 01 diciembre de 2016, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26389264/>
- Sohl SJ, Birdee GS, Ridner SH, Wheeler A, Gilbert S, Tarantola D, Berlin J, Rothman RL. Intervention Protocol for Investigating Yoga Implemented During Chemotherapy. *Int J Yoga Therap.* 2016 Jan;26(1):103-111.
- Medicina Complementaria. Consultado el 01 diciembre de 2016, de <https://nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es/>

INCan
cuida **más**

