

Si necesita ayuda sobre cómo manejar la vida con o ser afectado por cáncer, únase a un taller de Cáncer: prosperar y sobrevivir.

¿Qué es el cáncer: prosperar y sobrevivir?

Cáncer: Prosperar y sobrevivir es un taller interactivo para sobrevivientes de cáncer y aquellos afectados por el cáncer. Las sesiones de taller son altamente participativas donde el apoyo mutuo y el éxito crean confianza en la capacidad de manejar la salud y mantener una vida activa y satisfactoria. Los participantes aprenden habilidades para ayudar a abordar preocupaciones como el miedo a la recurrencia, los cambios en la imagen corporal, la fatiga, el dolor, la nutrición y más. Los participantes son guiados para adaptar el contenido del taller a sus propias necesidades. También disponible en inglés.

¿Quién debe asistir a un taller?

- Adultos con cáncer, sobrevivientes, familiares, amigos, y cuidadores
- Los participantes deben ser capaces de funcionar en un Configuración del grupo

Beneficios de unirse a un taller:

- Mayor energía y menos fatiga
- Aumento de la actividad física
- Mayor confianza en la gestión de la salud
- Disminución del dolor y la depresión
- Menos frustración o preocupación por la salud



Temas tratados durante las sesiones del taller:

- Miedo a la recurrencia y cambios en la imagen corporal
- Tomar decisiones sobre el tratamiento y las terapias complementarias
- Comunicación con familiares, amigos y proveedores de atención médica
- Lidar con problemas emocionales como la depresión, la ira y el miedo
- Ejercicio apropiado para mantener y mejorar la fuerza y la resistencia
- Resolución de problemas, toma de decisiones, establecimiento de metas y muchos más

Duración de un taller:

- Los talleres se reúnen semanalmente durante seis semanas durante 2,5 horas con un descanso incorporado
- Los talleres se reúnen en persona en entornos comunitarios o clínicos convenientes O virtualmente (**se proporciona asistencia técnica**)

¿Cómo me uno a un taller?

- Para encontrar un taller cerca de usted o para obtener más información, llame al número a continuación o envíe un correo electrónico al Equipo de Promoción de la Salud a AgeOptions.