

La vida con cáncer de piel

Living with Skin Cancer – Spanish

Aprender a vivir con cáncer puede ser estresante. Ya sea que su cáncer haya desaparecido, o que necesite continuar el tratamiento, probablemente tiene algunas inquietudes.



Durante y después del tratamiento

Su doctor querrá vigilarlo de cerca, ya sea que haya terminado el tratamiento o no. Querrá cerciorarse de que usted está mejorando y que el cáncer no ha recurrido. Además, su riesgo de presentar un cáncer de piel nuevo o en una parte diferente del cuerpo es alto. Así que asegúrese de seguir visitando a su médico.

Asegúrese de:

- Preguntar a su médico con qué frecuencia necesita verlo.
- Preguntar si necesitará hacerse pruebas para detectar otros cánceres o si su tratamiento le está causando problemas.
- Pedir una lista de los efectos secundarios de aparición tardía o de largo plazo que debe vigilar.
- Preguntar a qué debe estar alerta y cuándo debe comunicarse con su médico.
- Notifique a su médico o a un miembro de su equipo de profesionales que atiende su salud cualquier síntoma que tenga para que lo ayuden a tratarlo.
- Pida una copia de sus expedientes médicos importantes y un plan de cuidado después del tratamiento.



Permanezca sano

Puede hacer muchas cosas para conservar la salud durante y después de su tratamiento de cáncer de piel. Comer bien, ser activo y mantener un peso saludable pueden ayudarlo a que se sienta mejor. Los comportamientos saludables también podrían reducir su riesgo de tener otros cánceres.

Hay cosas que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de tener un cáncer de piel nuevo o presentar uno nuevo prematuramente:

- Protéjase y no se exponga demasiado al sol.
- No use productos del tabaco. Si consume tabaco, trate de dejarlo.
- Examine su piel al menos una vez al mes. Vea si hay cambios en el área de su cuerpo en la que se trató el cáncer. También busque cambios o manchas nuevas en el resto de su piel.

Visite periódicamente a su médico para que le haga exámenes de la piel. Los cánceres de piel que se detectan en las primeras etapas con frecuencia son más fáciles de tratar.

Recuerde que le hagan pruebas de detección de otros tipos de cáncer y problemas de salud.



Para enfrentarse a sus sentimientos

Tener cáncer puede hacer que se sienta atemorizado, triste o nervioso. Estos sentimientos son normales, y hay maneras de ayudarlo a enfrentarse a ellos.

- No trate de enfrentarse solo a sus sentimientos.
- Hable sobre ellos, independientemente de cuáles sean.
- Está bien sentirse triste o deprimido de vez en cuando. Hable con alguien si se siente infeliz durante más de algunos días consecutivos.
- Permanezca activo y mantenga hábitos saludables.

- Haga las cosas que disfruta, como tomar un baño caliente, una siesta o comer sus comidas favoritas.
- Vaya al cine, salga a cenar o a ver un evento deportivo, si su médico lo aprueba.
- Busque ayuda con tareas tales como cocinar o limpiar.

Considere pedir ayuda y apoyo a otras personas. Es recomendable que se acerque a sus amigos y a sus familiares, o a líderes o grupos religiosos. A algunas personas les resulta útil hablar con otros que han tenido la misma experiencia. Un grupo de apoyo puede ofrecerle esto. Otras personas reciben ayuda mediante asesoramiento personal. Diga a su equipo de profesionales que atiende su salud cómo se siente. Ellos pueden ayudarlo a encontrar el apoyo adecuado.

Si desea información sobre el cáncer, ayuda diaria y apoyo, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** o visítenos en línea en **www.cancer.org/skincancer**.
Estamos aquí cuando usted nos necesite.

