

Enfrentar un diagnóstico de cáncer

Guía para las personas afectadas por el cáncer

Esta hoja informativa ha sido preparada para ayudar(a) a comprender mejor el impacto emocional que se sufre cuando le dicen que tiene cáncer.

Descubrir que tiene cáncer puede implicar un cambio de vida. Podría sentir muchas emociones diferentes y eso está bien. Cada persona lo maneja a su manera.

Al principio, puede ser difícil de creer o de comprender. Podría preguntarse “¿Por qué a mí?” o sentirse triste, enojado(a) o preocupado(a) por el futuro. Es normal sentirse de esta manera.

Hable con su médico acerca de lo que implica el diagnóstico para usted. Es posible que saber más sobre el cáncer le ayude a calmar el miedo.

Saber qué esperar

Obtener información sobre el cáncer y cómo se trata puede ayudar(a) a tomar decisiones, a planificar con anticipación y a sentirse más seguro(a). Para obtener más información:

- hable con su equipo de tratamiento;
- hable con su médico de cabecera (general practitioner, GP);
- llame al Cancer Council al 13 11 20;
- vea otras de nuestras hojas informativas en su idioma.

Si quiere usar un intérprete para sus citas médicas o para hablar con un profesional de la salud con experiencia en el Cancer Council, vea *Dónde obtener ayuda e información* en la página siguiente.

“Es común cuestionar su visión del mundo y sus creencias. Saber eso y cuán normal es, ayudó muchísimo”. DAVID

Consejos para ayudar(a) a manejarlo

Cada persona encontrará diferentes maneras que la ayuden a enfrentar un diagnóstico de cáncer. Entre algunas maneras, se incluyen:

Estar activo(a)



Las investigaciones han demostrado que la actividad física regular puede ayudar a sobrellevar el estrés, la ansiedad y la depresión. También puede aumentar los niveles de energía y mejorar el sueño. Incluso una caminata corta puede ser de ayuda.

Comer bien



Comer comida saludable y beber abundante agua puede ayudar a que el cuerpo soporte el estrés físico y emocional. Hable con su médico, le puede sugerir que vea a un nutricionista.

Hacer las cosas que disfruta



Piense qué le gusta hacer para relajarse y sentirse bien. Podría ser escuchar música, estar en la naturaleza, tomar un baño o hacerse masajes. Pasar tiempo haciendo cosas que disfruta puede ayudar(a) a sentirse más como es usted.

Aprovechar la espiritualidad



Algunas personas encuentran un significado y confort en su fe, religión o espiritualidad. Un diagnóstico de cáncer puede desafiar profundamente las creencias. Podría ser útil hablar con un practicante de cuidado espiritual o con un líder religioso.

Buscar apoyo



Puede hablar con un profesional de la salud, tal como un psicólogo o consejero. Cancer Council también puede ayudar(a) a contactarse con alguien que hable su idioma y que haya pasado por una experiencia similar.

Contarle a otras personas

Puede ser difícil contarles a otras personas que usted tiene cáncer. Puede sentirse incómodo(a) al hablar sobre asuntos personales o inseguro(a) sobre cómo reaccionará su pareja, sus familiares o amigos. Es posible que no quiera cargar a otros con esta información. Puede elegir decirle solo a sus familiares cercanos. Es su elección con quién compartir su información.

En algunas comunidades, se puede sentir vergüenza o miedo cuando a alguien se le dice que tiene cáncer. Es posible que se sienta aislado(a) o solo(a). Puede ser útil hablar con un trabajador social, psicólogo o consejero.

Si necesita apoyo para buscar una manera de contárselo a sus familiares y amigos, llame al Cancer Council al 13 11 20. Si necesita usar un intérprete para su llamada al Cancer Council, vea *Dónde obtener ayuda e información* (derecha).

“Hablar con un consejero me hizo dar cuenta de que no tengo que sobrellevarlo sola. Solo necesitaba poder dar un paso atrás y ver las posibilidades”. SANDRA

Hablar con los hijos sobre el cáncer

Cuando a alguien le diagnostican cáncer, los adultos pueden pensar que es mejor no hablarlo con los hijos. Los padres mismos pueden sentir miedo o preocupación, y quieren proteger a sus hijos de que se sientan de la misma manera.

Los niños a menudo saben que algo anda mal. Hablar con los hijos de manera abierta y honesta puede ayudarlos a sentirse seguros y menos confundidos. También les da la oportunidad de hacer preguntas y de compartir sus sentimientos sobre lo que está pasando.

Si no se siente cómodo(a) para hablar con ellos sobre el cáncer, puede solicitarle a su médico, a un familiar, a un amigo o a un consejero escolar que lo(a) ayude.

Dónde obtener ayuda e información en su idioma



- **Llame al Cancer Council al 13 11 20.** Podemos conectarlo(a) con servicios de interpretación y brindarle recursos en su idioma.
- **Llame a TIS National al 131 450.** Este es un servicio de interpretación gratuito que puede conectarlo(a) con un intérprete que puede utilizar para sus citas médicas o puede contactar al Cancer Council.

► **How to find this resource in English and other languages.** Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

Agradecimientos

La hoja informativa ha sido elaborada por el Cancer Council NSW utilizando la información de la serie de Understanding Cancer (Comprender el cáncer) de Cancer Council Australia como material fuente. Quisiéramos agradecer a los profesionales de la salud y a los consumidores que han trabajado en esta información.

Visite [nuestro sitio web](#) para obtener la lista de expertos y revisores de consumidores para esta hoja informativa.

Esta traducción está financiada a través de la generosidad de las personas de NSW. Para apoyar al Cancer Council, llame al 1300 780 113 o visite cancercouncil.com.au.



Cancer Council NSW agradece a los guardianes tradicionales del país en toda Australia y reconoce su permanente conexión con la tierra, el agua y las comunidades. Les presentamos nuestro respeto a las culturas de los pueblos aborígenes e isleños del Estrecho de Torres, y a los jefes de clanes pasados y presentes.

