

¿y ahora?

vivir con
cáncer

ai aulas
y andamios
e d i t o r a

¿y ahora?

Ojea, María Florencia

¿Y ahora? : vivir con cáncer / María Florencia Ojea ; contribuciones de Laura Vidal ; Luciana Gennari ; coordinación general de María Florencia Ojea ; Paula Martínez ; Laura Prol ; ilustrado por Jorge Docco ; Julia Irulegui. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aulas y Andamios, 2016.

16 p. : il. ; 21 x 15 cm. - (Salud y familia)

ISBN 978-987-1597-61-1

1. Consejos de Salud. I. Vidal, Laura, colab. II. Gennari, Luciana, colab. III. Ojea, María Florencia, coord. IV. Martínez, Paula, coord. V. Prol, Laura, coord. VI. Docco, Jorge, ilus. VII. Irulegui, Julia, ilus. VIII. Título.
CDD 613

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autora >>> **Lic. María Florencia Ojea**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Colaboradoras >>> **Lic. Laura Vidal - Dra. Luciana Gennari**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Ilustraciones >>> **Jorge "El Chino" Docco**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social, **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y Andamios Editora.

VIVIR con cáncer

¿sabías que?

Si te acaban de decir que tenés cáncer, posiblemente estás en medio de una **enorme confusión** entre las dudas propias de la enfermedad y el tratamiento que te van a indicar y muchos sentimientos encontrados como **impotencia, ansiedad, angustia, miedo, negación, culpa**, entre otros. Este cuadernillo está pensado para ayudarte a pensar qué hacer ahora que te dieron este diagnóstico.

¿Sabías que Facundo Arana tuvo Linfoma de Hodgkin cuando era adolescente y **se recuperó**? Fue papá de tres chicos, es uno de los actores más conocidos del país y encima tiene su banda de jazz!



¿Sabías que Jonás Gutiérrez siendo jugador de fútbol profesional fue diagnosticado con cáncer de testículo? Hizo un tratamiento, **volvió a jugar** y un gol suyo hizo que su equipo no descendiera.



¿Y ahora?

Tratamiento

Tu tratamiento puede ser una cirugía, radioterapia, quimioterapia, inmunoterapia, terapia hormonal, terapia dirigida o trasplante de células madre.

Hay **distintos tipos de tratamientos así como diferentes tipos de cáncer**.

Algunas personas reciben un solo tratamiento, otras, una combinación, por ejemplo, entre cirugía y quimioterapia. Eso va a depender del tipo de cáncer y de lo que el médico sugiera.

Drogas - Alcohol - Tabaco

El consumo de sustancias tóxicas no es conveniente para ningún adolescente. En tu caso, podrías sumar una **complicación mayor** a tu diagnóstico. Si consumís alguna de estas sustancias, es muy importante que tu médico lo sepa para que pueda ayudarte a dejarlas.





Sexo

Muchos de los chicos que tienen cáncer se preocupan porque no saben si van a poder seguir con su vida sexual o iniciarla. Es importante que recuerdes que **no hay indicación médica contraria al sexo**. A veces puede pasar que, mientras estás en tratamiento, no tengas tantas ganas, y eso es muy común. **Es necesario que te cuides más** que antes porque sería complicado que te contagies una infección de transmisión sexual o que quedes embarazada si sos una chica.

Si estás de novio o novia, es muy importante que tengan buena comunicación, que puedas expresar lo que sentís y que, si no tenés ganas de sexo, puedan buscar otras maneras de demostrarse amor.

¿Y ahora?

¡Salir!

Disfrutar y pasarla bien con amigos es algo que podés hacer. Ojo, es necesario que tomes algunas precauciones porque tenés que pasarla bien cuidándote.



Para tener en cuenta en este tiempo

- ▶ Es genial que **sigas ensayando si sos músico** y tenés tu banda. Fijate de hacerlo en alguna casa.
- ▶ Intentá evitar lugares con mucha gente, así no te pescás **ningún virus**.
- ▶ Hacé **torneos de Play** con amigos.
- ▶ Elegí una serie y disfrutá de **hacer maratones**.
- ▶ **Mantenete activo en las redes** para seguir compartiendo con tus amigos y conectando, más allá de las visitas y las salidas.



Seguir yendo a la escuela

Hacer tratamiento oncológico **no implica que abandones la escuela** pero puede ser que pierdas algunos días. Lo importante es que intentes mantener las tareas al día y pedir lo que se hizo para mantenerte al tanto de los contenidos, o si vas a quedarte mucho en el hospital averiguar por odies la escuela para ayudarte a no perderle el hilo a las clases. Quizás No te preocupes porque **la idea es que vuelvas y sigas yendo como siempre.**

¿No sabés si contarle a la profesora o a tus compañeros?

Es importante que cuentes con **el apoyo de todas las personas que quieras**. Si no querés decirle directamente a tu profesora ni a ninguno de tus compañeros, sería bueno que alguno de los adultos responsables que están con vos (tu papá, mamá, abuela) hable con las autoridades para que sepan de tu enfermedad y de eventuales ausencias.



[Siempre y cuando tu médico diga que está **OK**]

▶ No conviene que te hagas tatuajes o piercings para **evitar posibles infecciones.**

▶ Si salís a comer, **elegí comida sana.**

- Tené siempre algún snack para evitar náuseas o largos ratos sin comer.
- Evitá comer comida que estuvo exhibida; pedí algo recién hecho.
- ¡Intentá elegir siempre la opción **más sana!**



¿Y AHORA?

¿Mi imagen va a cambiar?

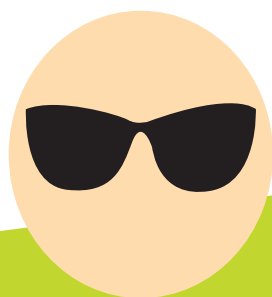
Cada uno de nosotros tiene una imagen mental de cómo se ve y sabe que puede sufrir modificaciones con el tratamiento. Lo importante es que, aunque en el espejo parezca que no sos vos, eso durará un tiempo y vos seguís ahí aunque lo externo esté un poco cambiado.

El pelo

Es cierto que la exposición a algunas drogas en el tratamiento puede provocar la pérdida o disminución de tu pelo, pero no te desesperes porque a las semanas de terminar el tratamiento **vuelve a crecer**. A veces también tu pelo puede cambiar el color o ser de una textura diferente a la que era, por ejemplo con rulos.

Si te animás, podés usar la pelada; pero si sos un poco más original y creativo, podés usar gorros cancheros o pañuelos de colores. Quizás hasta podrías usar una peluca con el color y el corte que más te guste. Será algo transitorio.

Si te realizan alguna cirugía y quedan cicatrices, es probable que las puedas cubrir o hasta maquillar, no lo consideres dramático. Lo exterior puede cambiar pero por dentro seguís siendo vos, con más experiencia y crecimiento personal.



Al natural



Con pañuelo

La piel

Los tratamientos para el cáncer van directo a tus células y algunas como las de la piel son muy sensibles, por eso **la piel puede cambiar un poco**. Esto no significa que de repente serás un lagarto. Tu piel puede estar más roja, más seca, te puede picar y hasta estar un poco cambiado el color en algunas zonas. Hay productos que podés usar para ayudarte pero consultá con tu médico cuáles convienen.

Las uñas

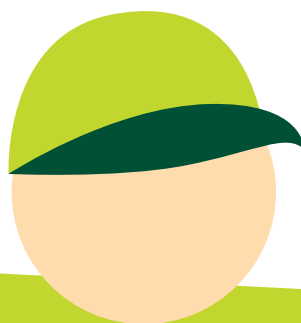
También son sensibles y puede ser que se pongan un poco oscuras, amarillas o que se rompan mucho más fácil. Esto también **es pasajero** y es provocado por alguno de los tratamientos.

El peso

Es muy probable que con alguno de los tratamientos vayas a sumar unos kilos. También es posible que no te sientas con muchas ganas de comer por alguna náusea después de alguno de los tratamientos y pierdas algunos kilos. Es importante que **comas lo más sano posible** para no seguir sumando kilos o para ganar un poco de fuerza si estás perdiendo muchos.



Con peluca



Con gorrito

¿Y ahora?

Hacer ejercicio

Puede ser que, cuando estés en tratamiento, después de la quimioterapia no tengas ni ganas de salir de tu sillón ni de moverte, o ni tengas fuerzas para hacer algún ejercicio después de tomar la medicación. Sin embargo, si no te movés, te vas a sentir todavía más cansado e incómodo, y cuanto más inactivo te quedes menos ganas de moverte vas a tener. Obvio, arrancá despacio y no te exijas más de lo que podés dar.



Algunas buenas razones para moverte

Vas a tener más energía

Lo aeróbico (aero = aire / oxígeno + bico= bio / vida) como caminar o nadar ayuda a darle fuerzas a tu cuerpo, corazón y pulmones, y eso reduce la fatiga que puede darte el tratamiento.

Te ayudará a dormir bien

Muchos estudios hablan de lo bien que hace tener actividad durante el día para descansar bien de noche. Obvio que podés decir “no necesito hacer nada, pido que me den algo y listo”, pero cuantas menos drogas puedas tomar mejor.



Ayudará a que controles tu peso mejor

En algunos tratamientos, la medicación puede afectar un poco tu peso aumentándolo. Hacer un poco de ejercicio te va a ayudar a controlar ese efecto secundario.



JUST DO IT!

Más fuerza

Tus huesos van a necesitar más fuerza porque algunos tipos de tratamiento pueden debilitarlos. Hacer ejercicio mantendrá su densidad.

¡Estar positivo!

Se entiende que estés un poco emocional y que sigas así durante el tratamiento. Hacer ejercicio te va a ayudar a salir un poco de ese estrés y a estar más animado.

Tener el control

Hay muchas cosas que no vas a poder controlar cuando estés en tratamiento o ahora mismo al saber este diagnóstico, pero hacer ejercicio es algo que sí. Sos vos quien puede controlar los horarios y qué actividades te hacen más feliz.

Tener algo que hacer

A veces vas a tener muchos días en el hospital o en tu casa y pueden ser un poco aburridos. Hacer ejercicio puede ayudarte a pasar el tiempo de una manera más saludable.

Te vas a divertir

Si encontrás un compañero de ejercicios, será aún más divertido.



"No voy a poder tener hijos"



falso

Algunos tratamientos pueden alterar la fertilidad en forma transitoria o no. Antes de iniciar el tratamiento deberías informarte con tu médico en forma detallada. La mayoría de los pacientes tiene hijos después del tratamiento.

"El tratamiento siempre deja secuelas"



falso

No siempre quedan secuelas. Los eventos adversos ocurren sobre todo durante el tratamiento, los cuales son manejados por el médico tratante y son en su mayoría reversibles. Es muy importante ir a los controles médicos, porque si aparece un evento adverso lo podrás atacar a tiempo.

"Es contagioso el cáncer"



falso

No es una enfermedad contagiosa como un resfrío o una gripe. Está relacionado con el mal desarrollo de células que están en tu cuerpo.

Mitos

"El uso de desodorantes puede provocar cáncer"

falso

Los antitranspirantes no provocan daños en la salud, quizás alguna reacción alérgica a las personas que tienen piel muy sensible. Pero no hay riesgo de cáncer.

"Comer azúcar hace que el cáncer empeore"

falso

Ningún estudio demostró que comer azúcar puede hacer que, si tenés cáncer, éste empeore. Sin embargo, comer con poca azúcar ayudará a mantener tu peso y a cuidarte de no engordar. La obesidad puede ser un riesgo si tenés cáncer.

"El uso de los celulares provoca cáncer"

falso

Si bien los celulares emiten un tipo de energía, esta es de baja frecuencia y no afecta a tu cuerpo. Menos pueden provocar cáncer.

falso

"Si nadie en mi familia tiene cáncer, no hay chances de que yo sí"

Es cierto que, si hay familiares directos que hayan padecido cáncer, puede ser que tengas una tendencia pero no necesariamente lo tendrás, ya que está relacionada con cambios genéticos.

padres 100% al lado ¿independencia?

Es probable que tus papás intenten **sobreproteger**te, tratándote como un nene chiquito y hasta a veces exagerando los cuidados. También puede ser que no te sientas comprendido por ellos y que los quieras a todos afuera de tu vida. Pero es muy importante que sepas que ellos quieren ayudarte y a veces no saben cómo hacerlo. Para tus padres, esta situación es nueva y también están aprendiendo cómo acompañarte. El **poder hablar** va a acercarte a ellos, el poder decirles si estás incómodo con sus cuidados los va a ayudar a hacerlo mejor. Tener cáncer no significa que **no necesites tener tu intimidad**, pero quizás tengas que aceptar que tus papás o cualquiera de los adultos responsables que estén cerca tuyo quieran chequear cómo lo estás llevando.

sobreprotección

ayuda

hablar

independencia

necesidad

tiempo

sobreprotección

ayuda

hablar

- ▶ **¿Por qué tengo cáncer yo?**
- ▶ **¿Me contagié el cáncer?**
- ▶ **¿Qué tratamientos hay para mi tipo de cáncer?**
- ▶ **¿Cuál es el tipo de tratamiento que tengo que hacer y cuál es su duración?**
- ▶ **¿Voy a estar internado? ¿Cuánto tiempo?**
- ▶ **¿Qué puede pasarme si no quiero hacer el tratamiento?**
- ▶ **¿Qué es la quimioterapia?**
- ▶ **¿Me puedo sentir mal durante el tratamiento?**
- ▶ **¿Puedo evitar efectos secundarios del tratamiento?**

A veces, tenés dudas y, cuando llegás a la consulta, no te acordás de ninguna de las preguntas. Acá te dejamos un listado de posibles preguntas que podés hacerle a tu médico.

Preguntas para el médico

¿y ahora?

VIVIR con **Cáncer**

Bibliografía

- ▶ Schover LR, Montague DK, Lakin MM: Sexual problems. In: DeVita VT Jr, Hellman S, Rosenberg SA, eds.: Cancer: Principles and Practice of Oncology. 5th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott-Raven Publishers, 1997, pp 2857-2872.
- ▶ www.cancer.gov
- ▶ www.cinj.org/
- ▶ teenslivingwithcancer.org/
- ▶ lookgoodfeelbetter.org/

Datos útiles

Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención. Contactalos a través de las redes:



<http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>

Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín

@EAFranchin

Podés ver al equipo de Trabajo Social o de salud mental de cualquier Centro de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o del Sanatorio Franchín.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

www.construirsalud.com.ar

CONSTRUIR Salud
Obra Social del Personal
de la Construcción
R.E.N.O.S.: 1-0540-8

Superintendencia de
Servicios de Salud
0-800-222-72583
www.sssalud.gov.ar

CONSTRUIR Salud
Trabajo Social

 **UOCRA**

 **Fundación
UOCRA**

