



Imagen corporal y sentimientos sobre su aspecto

Usted podría tener ciertas preocupaciones sobre los cambios en su aspecto físico, las cuales forman parte normal del proceso de adaptación al cáncer y su tratamiento. Algunos cambios serán temporales, y otros más duraderos. Converse con su equipo de atención médica sobre los cambios que pueden esperarse, cualquier preocupación sobre su aspecto actual y posibles consejos para lidiar con estos cambios.

En algunos casos, la pérdida de partes del cuerpo, caída del cabello, cicatrices, aumento o pérdida de peso, linfedema y otros cambios corporales tras un diagnóstico y tratamiento de cáncer podrían dejarlo con una sensación de tristeza o enojo o con menos confianza en sí mismo. Estos sentimientos son normales y comprensibles. Usted podría sentir que las personas lo ven o tratan distinto. Otros podrían hacerle preguntas o comentarios sobre su apariencia. Tómese un tiempo para pensar cómo responderá. Si no desea hablar del tema, está bien decirle a la gente que es un asunto privado. Si tuviera problemas para sobrellevar las emociones que acompañan estos cambios, busque alguien con quien hablar, su doctor, enfermera, trabajador social del área oncológica, otro paciente con cáncer o considere unirse a un grupo de apoyo para saber cómo otras personas hacen frente a los cambios en su aspecto.

Aumento o pérdida de peso

Es bastante habitual ganar o perder peso debido al tratamiento contra el cáncer. Cuando son leves, los aumentos o reducciones de peso no suelen ser un problema, pero ganar o perder mucho peso podría afectar su salud y su capacidad de someterse a un tratamiento. La actividad física constante puede ser útil en ambos casos. Si le preocupa su peso, hable con su equipo de atención médica o un nutricionista certificado. Algunos programas y organizaciones comunitarias contra el cáncer ofrecen planes de ejercicios o actividades. Solicite a su equipo de atención médica que le recomiende algún programa en su área.

Pérdida de cabello

Para muchos, la pérdida de cabello puede ser una experiencia sumamente inquietante. Es normal sentir enojo por la pérdida de su cabello y la forma en que esto afecta su apariencia. No todos los tratamientos contra el cáncer tendrán este efecto y, en la mayoría de los casos, su cabello volverá a crecer. Algunas personas utilizan pelucas y bisonés, pañoletas y sombreros; mientras que otros optan por aceptar su calvicie temporal y se sienten cómodos así. Elija la opción con la que se sienta mejor.

Cambios en la piel

Ciertos tipos de tratamientos (quimioterapia, radiación o terapia biológica) pueden provocar cambios en el estado de su piel. También podría notar que es más sensible al sol que lo habitual. Asegúrese de usar protector solar, incluso durante el invierno. La mayoría de estos cambios no son graves y mejorarán, pero debería informar cualquier cambio que observe de inmediato a su equipo de atención médica.

Recuerde que cuenta con apoyo para ayudarlo a sentirse mejor sobre su aspecto. La Sociedad Americana Contra el Cáncer ofrece el programa *Look Good, Feel Better*® (*Véase Bien, Siéntase Mejor*) a mujeres, adolescentes y hombres en distintos puntos a nivel nacional. Visite www.lookgoodfeelbetter.org o llame al 1-800-395-LOOK para hablar con alguien o encontrar una clase cerca de usted.