



## El cuerpo y la imagen que tiene de sí mismo

### Puntos claves

- Manténgase lo más activo que pueda. Esto le ayuda a mantener una perspectiva positiva.
- Los cambios físicos tales como la pérdida del pelo y los cambios de peso pueden ser temporales o permanentes. Prepararse para ello le puede ayudar a lidiar con los cambios.

- El cáncer y su tratamiento pueden cambiar cómo se ve el cuerpo, cómo se siente y cómo funciona.
- Los cambios físicos pueden afectar cómo Ud. piensa y se siente respecto a su cuerpo, su apariencia y sí mismo. Para algunos, estos sentimientos hacen que se sientan tímidos, desconcertados o avergonzados. Para otros, esto desafía su visión de quiénes son.
- Los cambios físicos tales como la pérdida del pelo y los cambios de peso pueden ser temporales o permanentes. De cualquier modo, tendrá que buscar la manera de lidiar con ellos. Prepararse para ello puede ayudar a cambiar la forma en que se ve a sí mismo.
- Comprenda que no importa molestarse por los cambios en el cuerpo, pero sepa también que aceptar aquellos sentimientos forma parte del proceso de curación.

### ¿Qué puede hacer?

- Procure ser activo físicamente. La actividad física se ha vinculado a porcentajes más bajos de depresión entre los sobrevivientes del cáncer. Hable con su médico acerca de cuáles actividades le convienen a Ud. y vea la sección, *La actividad y el ejercicio*.
- Hable con su proveedor de salud acerca de su salud mental antes, durante y después del tratamiento.
- Lleve un registro de su ansiedad, depresión y otras preocupaciones.
- Visite el Centro de Recursos Roswell Park para obtener información y apoyo que ayudarán a guiarle durante su proceso. Hay un programa gratuito para obtener pelucas, un programa de Consejeros de Cáncer (reúne a un paciente recién diagnosticado o bajo tratamiento con un sobreviviente para compartir apoyo emocional y práctico) y materiales de educación para pacientes, relacionados con el cáncer, los procedimientos, los recursos y los servicios de apoyo.

- Cuando ya haya pasado el choque inicial del diagnóstico y haya encontrado un ritmo al tratamiento, puede empezar a reflexionar sobre cómo ha cambiado el cuerpo y cómo se siente Ud. al respecto. Puede empezar a cambiar la forma en que se ve a sí mismo e ir creando su “nueva normalidad”. Aunque este es un proceso positivo en general, puede incluir un duelo por lo que ha cambiado -- y eso es normal.
- Comprenda que la forma en que se ve y se siente es temporal, independientemente de la enfermedad o la salud. La apariencia de cualquiera puede cambiar durante un período por la razón que sea.
- Aunque los cambios que trae el cáncer pueden a veces llevar consigo sentimientos de temor, enojo y frustración, muchas personas dicen que han tenido también sentimientos positivos, entre ellos:
  - una apreciación por la fortaleza de su cuerpo
  - sentimientos de gratitud y tranquilidad
  - una apreciación de que la vida tiene sentido
  - nuevas relaciones con cuidadores y otros pacientes
  - un cambio en las prioridades y nuevas perspectivas acerca del significado de la vida y sus metas



## La pérdida del pelo

- Puede sorprenderse por su fuerte reacción a perder el pelo. Quizás esto hizo que el cáncer pareciera una realidad por primera vez, o simplemente no estaba preparado a verse así.
- Si tuvo pérdida de cabello, es posible que haya perdido todo el cabello de todo el cuerpo, o tal vez el cabello de su cabeza se haya adelgazado. De cualquier manera, su cabello puede volver a crecer durante el tratamiento o de 3 a 6 meses después de que finalice el tratamiento.

### ¿Qué puede hacer?

- ✓ Sea proactivo. Si recientemente terminó el tratamiento, pregúntele a su médico si espera que su cabello vuelva a crecer y cuándo puede esperar que comience.

Hasta que vuelva a crecer:

- Los sombreros, bufandas y gorras pueden ayudarlo a sentirse mejor con su apariencia mientras previenen la pérdida de calor y protegen su cuero cabelludo del sol.
- Consiga una peluca u otra cubierta para la cabeza. Si ha perdido su cabello debido al tratamiento, el Centro de Recursos para Pacientes y Familias ofrece una peluca y una cubierta para la cabeza por año sin costo, incluso si su tratamiento ha terminado. Los estilistas de pelucas están disponibles una o dos veces por semana. Puede concertar una cita para que le peinen la peluca. El Centro de Recursos está en el primer piso del hospital, en la cafetería. Está abierto de lunes a viernes, de 9 a.m. a 4 p.m. El número de teléfono es 716-845-8659.