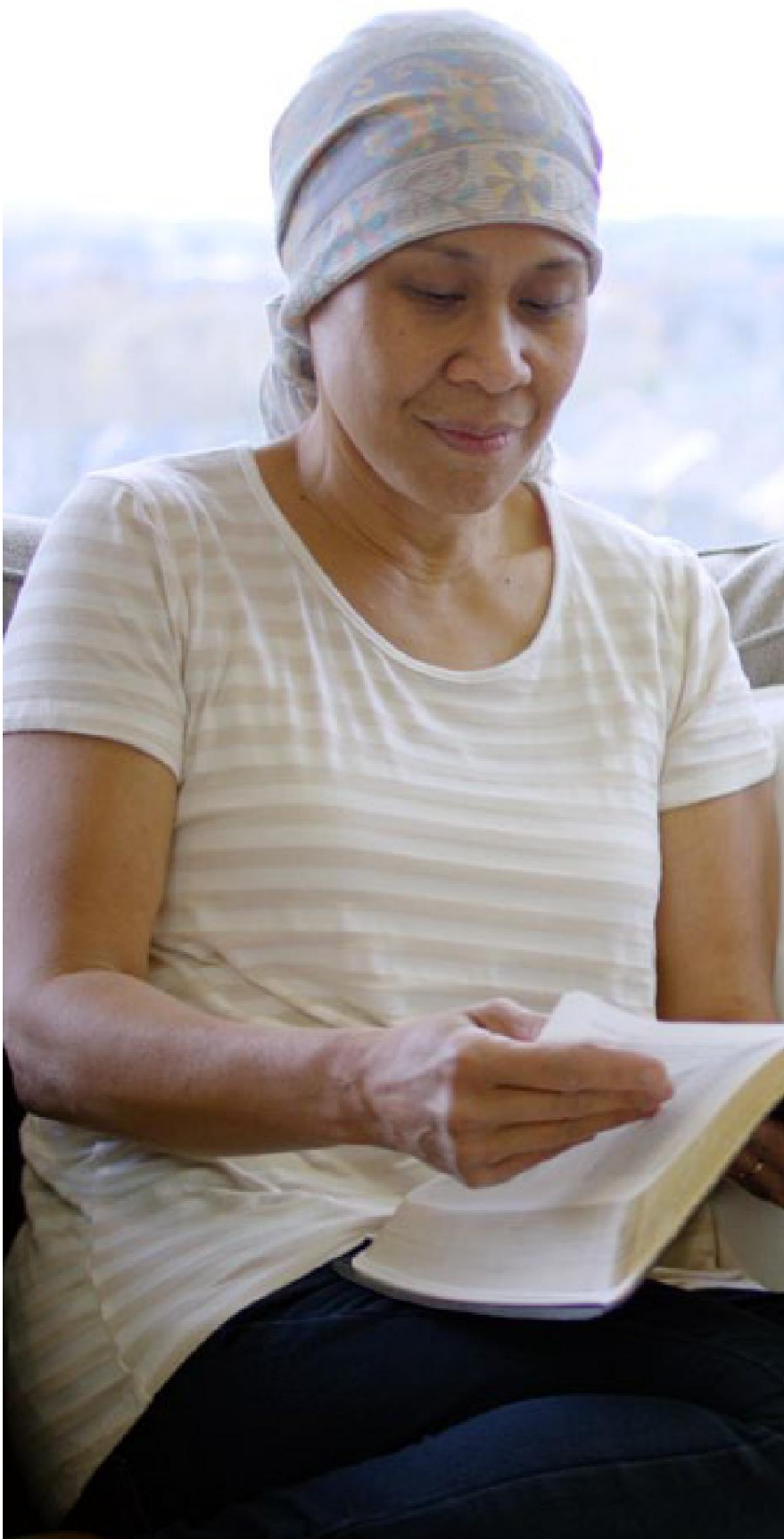




Vivir con cáncer

**Descripción general**

Un diagnóstico de cáncer le cambia la vida. También cambia la vida de sus seres queridos. Puede hacerle enfrentar algunos desafíos inesperados. Pero usted no tiene que dejar que el cáncer le robe su felicidad. Existen maneras saludables de lidiar con esta enfermedad. Las siguientes son algunas estrategias para afrontarla.

Infórmese bien

Ante todo, asegúrese de educarse acerca de su cáncer. No podrá tomar buenas decisiones a menos que esté bien informado. Por eso, hable con su médico. Haga preguntas cuando no entienda alguna cosa. Tome un papel activo en su propio tratamiento.

Comuníquese

El cáncer puede hacer que algunas personas se vuelvan retraídas. Eso no es saludable. Usted necesita comunicarse con otros. Hable con sus seres queridos y amigos. Sea abierto y honesto. Comparta sus sentimientos. Pídale que sean honestos con usted. Es importante mantener lazos fuertes de modo que tenga una buena red de respaldo cuando necesite ayuda.

Enfóquese en su salud

Se sentirá mejor si sigue una dieta saludable y trata de mantenerse activo. Hable con su médico sobre la nutrición. Pregunte acerca de los ejercicios o actividades que sean apropiados para usted.

Sea flexible

Trate de mantener un estilo de vida normal, pero sea flexible. Haga cambios cuando lo necesite. Y cuando otros le ofrezcan ayuda, no se sienta culpable por aceptarla.

Piense en el futuro

Piense en las cosas que son realmente importantes en su vida. Haga planes. Si el cáncer le ha causado dificultades financieras, pregúntele a su equipo de atención acerca de recursos que pudieran estar disponibles. Hablar con otras personas que han padecido cáncer puede ser una gran fuente de información.

Conclusión

A veces, convivir con el cáncer puede ser alarmante y difícil. Pero usted puede lograrlo. Con la ayuda de su médico, sus seres queridos y sus amigos, usted puede vivir una vida feliz y significativa.