

“¿Cómo puedo sobrellevar el cáncer de cabeza y cuello?”

Padecer de cáncer de cabeza y cuello puede afectarle de muchas maneras distintas. El tratamiento para el cáncer puede cambiar su apariencia y afectar su capacidad para realizar actividades cotidianas como comer, beber y hablar. Las necesidades de tratamiento pueden ser estresantes no solo para usted sino para quienes lo quieren y se preocupan por usted, pero no tiene que hacerle frente a estos retos en soledad.

A continuación ofrecemos algunos consejos para sobrellevar los cambios que quizás afronte durante y después del tratamiento contra el cáncer de cabeza y cuello:

Averigüe qué puede esperar. Converse con su equipo médico sobre los cambios que puede esperar que surjan durante y después del tratamiento. Discuta las opciones que tiene y los posibles efectos de cada una. Hable abiertamente sobre las inquietudes y temores que sienta. Independientemente de lo que piense, siéntase en libertad de mencionarlo aunque le parezca trivial; ninguna pregunta es demasiado insignificante como para plantearla.



Hable con su médico sobre la terapia de rehabilitación. El tratamiento contra el cáncer de cabeza y cuello puede afectar su capacidad de hablar y tragar. La terapia de rehabilitación puede ayudar a minimizar estos efectos secundarios del tratamiento. Su médico puede remitirle a un logopeda que puede diseñar ejercicios que le ayuden con dificultades en tragar o fortalezcan los músculos faríngeos empleados para hablar.

Cuide su dentadura. El tratamiento contra el cáncer de cabeza y cuello puede afectar la salud de sus dientes y encías. El tratamiento con radiación puede producir llagas bucales, sequedad de boca y otros efectos secundarios. Mientras sea sometido a radiación, tome mucha agua y enjuague su boca con frecuencia para mantenerla húmeda y limpia. Evite el tabaco, bebidas alcohólicas o alimentos muy condimentados, crujientes o ácidos. Visite a su dentista con regularidad aun después de finalizar su tratamiento.

Busque apoyo emocional. A medida que se adapta a los cambios en su vida después de ser diagnosticado con cáncer de cabeza y cuello, es posible que se sienta triste, ansioso o solo. Muchas personas con cáncer sienten estas emociones. Cuénteles a su médico o a cualquier otro miembro de su equipo médico cómo se siente; quizás puedan encargarse de conseguirle un profesional sanitario especializado en ayudar a pacientes con cáncer a sobrellevar los aspectos emocionales que surjan durante y después del tratamiento. Por ejemplo, CancerCare ofrece orientación profesional gratuita provista por trabajadores sociales especializados en oncología.



Pase tiempo con familiares y amigos. Durante y después de recibir su tratamiento puede sentirse cohibido cuando se encuentre rodeado de otras personas, sobre todo a las horas de comer. No obstante, es importante pasar tiempo con personas que se preocupan por usted. Comparta sus emociones con respecto a la situación que está afrontando, y permita que los miembros de su familia y amigos expresen su cariño y preocupación por usted.

Cuídese. El tratamiento contra el cáncer es estresante y agotador, así que trate de descansar en la medida en que lo necesite. Sin embargo, tan extraño como pueda parecer, la actividad física puede ayudarle efectivamente a sentirse menos cansado y con mayor capacidad para sobrellevar el tratamiento. Hable con su equipo médico sobre el tipo de ejercicio que puede hacer. Invite a un familiar o amigo para que sea su compañero de ejercicios.

Considere unirse a un grupo de apoyo. En un grupo de apoyo puede comunicarse con otros pacientes que padezcan de cáncer de cabeza y cuello y estén pasando por muchas de las mismas experiencias y emociones que usted. Los grupos de apoyo de CancerCare están dirigidos por trabajadores sociales especializados en oncología.

CancerCare puede ayudar

El personal de CancerCare de trabajadores sociales especializados en oncología puede ayudarle a sobrellevar un diagnóstico de cáncer de cabeza y cuello. Ofrecemos a las personas que padecen de cáncer y a sus seres queridos orientación individual y grupos de apoyo. CancerCare también ofrece educación, ayuda práctica y referencias a otros recursos. Llámenos al **1-800-813-4673** o visite nuestro sitio en la web, www.cancercare.org, para enterarse cómo podemos ayudar.

Esta hoja de datos fue realizada gracias a un subsidio educativo otorgado por sanofi-aventis U.S. LLC.

