



Consejos para mejorar tu calidad de vida si padeces cáncer de riñón

Las personas que padecen cáncer a menudo se sienten afligidas, les cuesta dormir y pueden sentirse enojados o tristes. Estos tratamientos pueden ayudarte a sentir mejor:¹



Estrategias de afrontamiento

Cada persona afronta el diagnóstico de cáncer a su manera. Prueba estas 4 formas para afrontar los desafíos diarios:¹



Pregunta al médico los detalles de tu diagnóstico.

Infórmate lo suficiente sobre el cáncer para que te sientas cómodo al tomar decisiones relacionadas con el tratamiento.¹



Cuídate.

Adoptada una dieta saludable llena de frutas y verduras, haz actividad física y duerme lo suficiente.¹



Dedícate tiempo.

Lee, relájate o escucha música. Escribe tus pensamientos en un diario personal.¹



Arma una red de apoyo.

Hablar sobre tus sentimientos con tus amigos y familia puede ayudarte a aliviar el estrés.¹



Solicita asesoría de salud mental si es necesario.

Si te sientes agobiado, deprimido o tan ansioso que te resulta difícil llevar una vida normal. Pide ayuda para obtener una remisión a un profesional de la salud mental, como un trabajador social, un psicólogo o un psiquiatra certificado.¹

¿Cómo reconoce el médico que padezco cáncer de riñón?²

Pérdida de peso.²

Cansancio.²

Sangre en la orina.²

Una masa en el lado o en la zona lumbar.²

Dolor en la zona lumbar (parte baja de la espalda) sobre un lado (no debido a una caída o golpe).²



Fiebre que no se debe a un resfriado o que no desaparece.²

¿Cómo tratan los médicos el cáncer de riñón?

El tratamiento más habitual para el cáncer de riñón es la cirugía. Si no es posible la cirugía, puede que el médico te recomiende otra opción, como, por ejemplo:³



Tratamiento para matar las células cancerosas por congelación o sobrecalentamiento, o bien por radiación.³



Medicamentos que colaboran con el sistema inmunitario para combatir el cáncer (inmunoterapia).³



Medicamentos que impiden que crezca el cáncer.³

Referencias:

1. Mayo Clinic. Cáncer de riñón. [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/kidney-cancer/diagnosis-treatment/drc-20352669>
2. American Cancer Society. Si usted tiene cáncer de riñón. (Revisado 01 de febrero de 2020). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-riñon/si-usted-tiene-cancer-de-riñon.html>
3. American Kidney Fund. El cáncer de riñón. [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.kidneyfund.org/es/todo-sobre-los-riñones/otros-problemas-renales/el-cancer-de-riñon>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.