



Afrontar el cáncer de riñón

Guía

para acompañar a
pacientes y familias



FUNDACIÓN SOGUG
INNOVAR · FORMAR · COLABORAR · ORIENTAR



Í

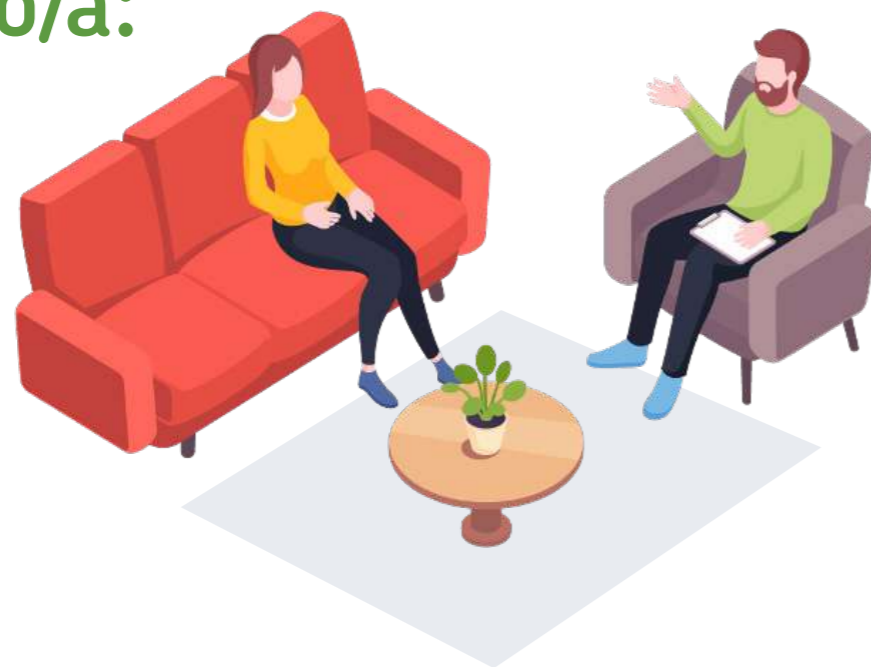
Índice de contenidos

1. BIENVENIDA: NO ESTÁS SOLO/A	4
Por qué te ofrecemos esta guía	
Qué puedes esperar de ella	
Lee a tu ritmo: no hace falta hacerlo todo ahora	
2. EL IMPACTO DEL DIAGNÓSTICO	6
Reacciones emocionales normales tras el diagnóstico	
Qué es el afrontamiento y qué implica	
3. AFRONTAR LA INCERTIDUMBRE	10
La incertidumbre como parte del proceso	
Técnicas sencillas para momentos difíciles	
Vivir “hoy” cuando el futuro asusta	
4. LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES	14
La mente y los escenarios temidos	
Miedo a la muerte	
Tristeza y duelo por la vida “de antes”	
Rabia, injusticia y culpa	
Ambivalencia emocional y esperanza realista	
5. TÚ SIGUES SIENDO TÚ	18
El cáncer de riñón no te define: identidad y autoestima	
Permitirte ser vulnerable	
Mantener lo que da sentido a tu vida	
6. VOLVER A SENTIR CONTROL	20
Lo que sí está en tus manos	
Tomar decisiones pequeñas	
Rutinas flexibles y objetivos a corto plazo	
7. LA FAMILIA Y LAS PERSONAS CERCANAS	22
Cómo comunicar el diagnóstico	

Cuando los demás no saben qué decir	
Aceptar ayuda sin sentirte una carga	
La comunicación con los niños	
8. ENTENDER TU DIAGNÓSTICO SIN PERDERTE	28
Información básica: qué significa tener cáncer de riñón	
Preguntas frecuentes al oncólogo	
Tu derecho a entender y a preguntar	
9. AFRONTAR LOS TRATAMIENTOS Y LAS DISTINTAS NOTICIAS	30
Días buenos y días difíciles: escucharte y ajustar el ritmo	
El impacto de los tratamientos en la dimensión cognitiva	
Afrontar las malas noticias: permítete estar como toca	
Afrontar las buenas noticias: permítete celebrar	
10. ESPIRITUALIDAD, SENTIDO Y VALORES	36
El papel del sentido en el afrontamiento	
Reconectar con los valores personales	
Estrategias para cultivar la espiritualidad	
11. CUANDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL	40
Psicooncología: qué es y cómo puede ayudar	
Señales de que necesitas apoyo extra	
Recursos disponibles	
12. BIENESTAR FÍSICO: ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO	42
Por qué dormir es importante, estrategias para mejorar el sueño	
Consejos prácticos sobre nutrición y ejercicio físico	
13. EL CUIDADOR: ACOMPAÑAR Y CUIDARSE DURANTE EL PROCESO	46
Acompañar a la persona con cáncer	
Comunicación durante la enfermedad	
Cuidarse para poder cuidar	
14. LA SUPERVIVENCIA:	50
Reconstrucción emocional tras el cáncer	
Estrategias de afrontamiento	
Hipervigilancia	
15. VOCES DESDE LA EXPERIENCIA DEL CÁNCER DE RIÑÓN	52



Bienvenido/a: no estás solo/a



Por qué te ofrecemos esta guía

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser uno de los momentos más difíciles de la vida. Es normal sentir miedo, confusión, incertidumbre o incluso una sensación de irrealidad.

La realidad del cáncer es muy compleja y aunque el panorama, afortunadamente, está cambiando, enfrentarse a ella no es nada fácil.

Muchas personas han pasado por situaciones similares y, aunque cada experiencia es única, no estás solo/a en lo que estás viviendo. A tu lado se encuentran también tu familia, tus seres queridos y el equipo sanitario que te acompaña, personas que, desde distintos lugares, comparten el compromiso de cuidarte, escucharte y sostenerte en este proceso.

La guía que tienes entre manos, querido/a lector/a, pretende ser un acompañante que te acoge, con presencia, ciencia y compasión, para allanarte el camino en este viaje.

Esta guía no sustituye las recomendaciones de tu equipo sanitario, consulta con ellos en caso de duda.

Qué puedes esperar de ella

En esta guía encontrarás información sobre las reacciones emocionales más habituales, estrategias para afrontar momentos difíciles, ideas para comunicarte con tu entorno y recursos para cuidar tu bienestar durante el proceso.

Todavía sigue habiendo mucha desinformación en torno al abordaje del cáncer, creencias erróneas y esquemas sociales sobre cómo se “deberían” enfrentar las distintas situaciones que envuelve este proceso de adaptación. Cada persona tiene las suyas.

No necesitas aplicar todo lo que aparece aquí. Algunas ideas te servirán mucho, otras quizá no. Lo importante es que puedas encontrar aquellas herramientas que encajen contigo.

Lee a tu ritmo: no hace falta hacerlo todo ahora

No es necesario leer esta guía de principio a fin en un solo momento. Puedes volver a ella cuando lo necesites, o incluso dejarla a un lado durante un tiempo.

Cada persona atraviesa este proceso a su propio ritmo. Esta guía está aquí para acompañarte cuando decidas abrirla.

CÓMO USAR ESTA GUÍA



Utiliza esta guía de la forma que te resulte más útil:

- ✓ Puedes leer solo los capítulos que te interesen.
- ✓ Volver a ella cuando lo necesites.
- ✓ Subrayar ideas que te ayuden.
- ✓ Compartir algunos apartados con familiares o personas allegadas.

No tienes que hacerlo todo ni entenderlo todo hoy.



El impacto del diagnóstico



Reacciones emocionales normales tras el diagnóstico

Cuando escuchas la palabra “cáncer” una avalancha de pensamientos y emociones se agolpan confusamente: muchas veces mostramos incredulidad y consternación, nos sentimos abrumados y asustados. Para la mayoría de las personas es inevitable pensar en la muerte al hablar de cáncer. Aún en los casos de buen pronóstico, es una preocupación que suele estar presente en menor o mayor medida a lo largo de todo el tratamiento e incluso una vez finalizado el mismo.

Es frecuente experimentar una mezcla intensa de emociones. Algunas personas pueden sentir:

- **Shock e incredulidad:** dificultad para aceptar la noticia.
- **Negación:** mecanismo de defensa muy necesario ante la amenaza que supone el diagnóstico.
- **Miedo:** preocupación por la salud, los tratamientos o el futuro.
- **Rabia:** preguntarse “¿por qué a mí?”.
- **Tristeza:** sensación de pérdida por los cambios que pueden venir.

Estas reacciones **no significan debilidad; son respuestas humanas absolutamente normales** ante una situación muy difícil, tienen una función en la mayoría de los casos y suelen ir calmándose con el tiempo.

No existe una forma “correcta” de sentirse. Cada persona lo vive de manera distinta: algunas necesitan llorar, hablar, y otras prefieren procesarlo en silencio.

También es común que las emociones no sean estables. Puedes sentirte relativamente tranquilo un día y muy angustiado/a al día siguiente. Esto forma parte del proceso de adaptación.

Todas estas emociones y formas de reaccionar son válidas.

Qué es el afrontamiento y qué implica

El **afrontamiento** es el conjunto de pensamientos, emociones y acciones que una persona utiliza para manejar una situación difícil, como el diagnóstico y el tratamiento del cáncer. No significa “ser fuerte todo el tiempo” ni evitar el malestar, sino **encontrar maneras de adaptarse a lo que está ocurriendo, reducir el impacto emocional y seguir adelante con la mayor calidad de vida posible.** Se trata de aumentar los recursos que uno tiene con el fin de abonar el terreno para desarrollar la mejor disposición posible para estar frente aquello que es difícil de la mejor manera posible.





Afrontar el cáncer implica varios aspectos que suelen combinarse:

- **Reconocer las emociones:** identificar sentimientos como miedo, tristeza, rabia o incertidumbre, sin juzgarlos ni reprimirlos. La mente, con frecuencia, te puede jugar malas pasadas y es importante observarla sin juzgar y, sobre todo, educarla. Adaptarse a los cambios: físicos, sociales, laborales y personales que conlleva la enfermedad y su tratamiento.
- **Tomar decisiones y resolver problemas:** participar en tu propio cuidado, conocer las opciones de tratamiento y organizar la vida cotidiana.
- **Buscar apoyo:** apoyarse en familiares, amistades, profesionales de la salud o grupos de pacientes.
- **Cuidarse a uno mismo:** atender el descanso, la alimentación, la actividad física y la salud mental.
- **Buscar el sentido o propósito vital:** para algunas personas, reflexionar sobre valores, prioridades o creencias ayuda a sobrellevar la experiencia.

En el afrontamiento, cada persona debe encontrar sus propias estrategias, y estas pueden cambiar a lo largo del proceso.



PRIMEROS PASOS PARA AFRONTAR EL DIAGNÓSTICO



QUÉ PUEDE AYUDAR

CÓMO HACERLO

Darse tiempo

Permítete sentir lo que aparezca. Las reacciones emocionales intensas son normales al inicio.

No juzgar las emociones

No existe una forma “correcta” de reaccionar. Cada persona procesa la noticia a su manera.

Dejar que las emociones sigan su curso

Las emociones suelen venir en “olas”. Con el tiempo tienden a suavizarse.

Compartir cuando lo necesites

Hablar con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional.

Pedir ayuda si lo necesitas

Si la tristeza, la ansiedad o la desesperanza son muy intensas o persistentes, busca apoyo profesional.

Te animamos a seguir leyendo esta guía para ayudarte a entender mejor las emociones y sentimientos que podrías experimentar y cómo afrontarlos.

Afrontar la incertidumbre



La incertidumbre como parte del proceso

Una de las mayores dificultades tras el diagnóstico del cáncer de riñón es aprender a convivir con la incertidumbre. No saber exactamente qué ocurrirá puede generar mucha ansiedad.

Muchas preguntas no tienen una respuesta inmediata: cómo responderá el cuerpo al tratamiento, cómo evolucionará la enfermedad o cómo cambiará la vida cotidiana, y ante estas preguntas la mente se adelanta constantemente al futuro. Esto es lo que se denomina **ansiedad anticipatoria**, y aunque es comprensible, puede hacer que el sufrimiento aparezca antes de que las cosas ocurran, o hacer que el cerebro tienda a imaginar los peores escenarios, incluso cuando no son los más probables.

Esta falta de certezas puede resultar muy incómoda, porque las personas solemos buscar seguridad y control. Sin embargo, con el tiempo muchas personas, y tú mismo, pueden desarrollar la **capacidad de tolerar mejor esa incertidumbre, centrando la atención en los pasos concretos que se van dando en el proceso médico.**

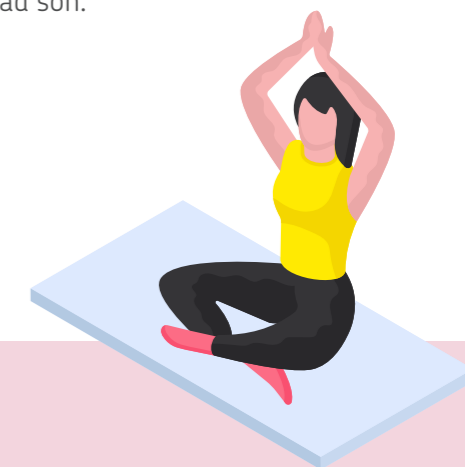
Aprender a vivir con cierta incertidumbre no significa resignarse, sino **adaptarse gradualmente a una situación que cambia con el tiempo.**

Se trata de **dialogar con el propio miedo y de cuestionarle acerca de quién quieres que controle fundamentalmente tu vida**, se trata de confraternizar con él porque los enemigos pierden fuerza cuando dejas de huir de ellos.

Técnicas sencillas para momentos de angustia

Algunas estrategias que pueden ayudar en momentos de ansiedad son:

- Respirar lentamente y de forma profunda
- Centrar la atención en el presente
- Hablar con alguien de confianza
- Hacer una actividad breve que distraiga la mente



Ejercicio: Anclaje al presente (2-3 minutos)

1. **Encuentra un lugar tranquilo** y siéntate cómodamente.
2. **Respira lentamente:** inhala contando 4 segundos, mantén 2 segundos, exhala 6 segundos. Repite 3-5 veces.
3. **Observa tu entorno:** nombra mentalmente 3 cosas que puedas ver, 2 que puedas oír y 1 que puedas tocar.
4. **Siente tu cuerpo:** nota cómo tus pies tocan el suelo, cómo se apoya tu espalda en la silla, la sensación de tus manos.
5. **Vuelve al presente:** cada vez que la mente se adelante al futuro, vuelve a tu respiración y a tus sensaciones actuales.

Este ejercicio ayuda a **calmar la ansiedad anticipatoria** y a centrar la atención en el “hoy”, sin ignorar el futuro.



Vivir “hoy” cuando el futuro asusta

Muchas personas descubren que centrarse en el presente —en el día de hoy o incluso en el momento actual— puede hacer el proceso más llevadero.

No se trata de ignorar el futuro, sino de no vivir constantemente en él.

Aquí te explicamos algunas estrategias que pueden ser de ayuda para centrarte en el presente:



1. Volver al “hoy” con anclajes sencillos

Cuando la mente se va al futuro, ayuda a traerla de vuelta al presente con algo concreto.

CÓMO HACERLO: busca un lugar agradable

- nombra **5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas**
- o realiza el ejercicio de la página anterior
- o simplemente pregúntate: “¿*Qué necesito ahora mismo?*”

Esto no elimina la preocupación, pero evita que te arrastre.

2. Dividir el tiempo en “bloques manejables”

Pensar en semanas o meses puede ser abrumador. Reducir el foco ayuda.

CÓMO HACERLO:

- Piensa en términos de: “*hoy*” o incluso “*esta mañana / esta tarde*”
- Marca **1–3 pequeñas metas diarias** (ej: dar un paseo, llamar a alguien, descansar bien)

La sensación de control aumenta cuando el objetivo es alcanzable.

3. Crear pequeños momentos de bienestar

No se trata de “ser positivo”, sino de **permitirse pausas reales**.

CÓMO HACERLO:

- Elige cada día algo breve que te haga sentir un poco mejor:
 - escuchar música
 - tomar algo que te guste
 - hablar con alguien cercano

Son “islas” de descanso emocional dentro de un proceso difícil.

5. Practicar la “dosis justa de información”

Buscar demasiada información puede aumentar la ansiedad.

CÓMO HACERLO:

- Establece momentos concretos para informarte
- Evita buscar compulsivamente fuera de esos momentos

Así proteges tu energía mental.

4. Compartir el miedo en voz alta

El futuro asusta más cuando se vive en silencio.

CÓMO HACERLO:

- Di algo sencillo como: “*Hoy me cuesta no pensar en lo que puede pasar*”
- Puede ser con un familiar, amigo o un profesional sanitario

Nombrar el miedo suele hacerlo más manejable.





Las emociones y sentimientos difíciles



La mente y los escenarios temidos

Cuando aparece el miedo, la mente tiende a centrarse en los posibles problemas o en los resultados más negativos. Este mecanismo tiene una función protectora —intenta prepararnos para las amenazas— pero en contextos de enfermedad puede generar un nivel de preocupación constante.

Es útil recordar que **ni los pensamientos ni las emociones son hechos**. Muchas veces son interpretaciones, hipótesis o temores que la mente construye ante la falta de información completa.

Las emociones, en concreto, son respuestas automáticas del organismo que se activan tras una evaluación rápida, inconsciente, de la relevancia de una situación para nuestros intereses, que se manifiestan principalmente a través de cambios corporales, y ofrecen información sobre nuestra relación con el entorno o de nuestra experiencia con nosotros mismos.

Aprender a observar los pensamientos y las emociones sin tomarlos como certezas absolutas puede ayudar a reducir la intensidad de la ansiedad.

Las emociones no son ni “buenas” ni “malas”, ni “positivas” ni “negativas”. Las emociones son. No les dotemos de carga moral.

Miedo a la muerte

El diagnóstico de cáncer puede despertar pensamientos sobre la muerte. Estas preocupaciones son más comunes de lo que muchas personas creen.

Hablar de ellas con alguien de confianza, con otros pacientes o con un profesional puede aliviar. Poner palabras a lo que preocupa suele ayudar a que esos pensamientos pierdan parte de su intensidad. Tener conversaciones sobre lo que nos asusta puede ayudar a que no domine en nuestra vida.

Tristeza y duelo por la vida “de antes”

Muchas personas sienten que han perdido la normalidad que tenían antes de la enfermedad. Si bien muchas de estas pérdidas son momentáneas, duelen y mucho. Este sentimiento puede vivirse como un proceso de duelo, que tiene que ver con la pérdida de la salud previa, con la pérdida de la sensación de control o con ciertos proyectos que se ven temporalmente interrumpidos. El proceso de duelo desencadenado por la presencia de la enfermedad es absolutamente normal.

Es natural necesitar tiempo para adaptarse a esta nueva etapa.

Rabia, injusticia y culpa

La rabia o la sensación de injusticia son reacciones frecuentes. Algunas personas también sienten culpa, aunque no haya ninguna razón objetiva.

Reconocer estas emociones es el primer paso para poder manejarlas.

La ambivalencia emocional

Es frecuente que **diferentes emociones convivan al mismo tiempo**. Una persona puede sentir miedo y esperanza a la vez, o tener momentos de tranquilidad seguidos de otros de gran preocupación.

Permitir que las emociones aparezcan y cambien con el tiempo forma parte del proceso natural de adaptación.

Esperanza realista (sin positivismo forzado)

La esperanza no significa negar las dificultades ni obligarse a ser positivo todo el tiempo. La esperanza no se recibe, se construye porque es un viaje y no un destino.



La **esperanza**, en el contexto de las personas con cáncer, **significa expectativa orientada al futuro**, aunque puede coexistir con el miedo o la tristeza.

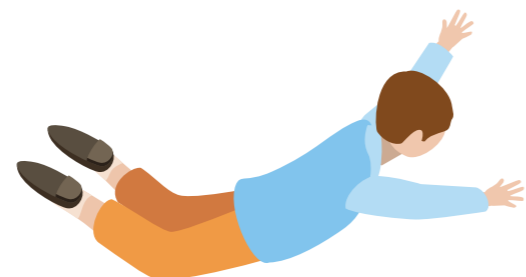
La esperanza incluye **metas** (qué es importante para mí ahora), **caminos** (formas de acercarme a ello) y **energía interna** (motivación para avanzar hacia lo que importa).

La esperanza es **flexible** y puede transformarse con el tiempo de curación → a control de la enfermedad → a bienestar diario).

La esperanza puede adoptar formas muy concretas y cotidianas: confiar en el equipo médico, centrarse en el siguiente paso del tratamiento, o encontrar pequeños momentos de bienestar en el día a día. Puede consistir simplemente en **seguir avanzando paso a paso**. Tú decides.

Factores que alimentan la esperanza

- Relaciones significativas (familia, amistades)
- Relación con el equipo sanitario
- Información clara y honesta
- Espiritualidad o sentido vital (si es relevante para la persona)
- Pequeñas metas alcanzables



MANEJAR LAS EMOCIONES DIFÍCILES



QUÉ PUEDE AYUDAR

CÓMO HACERLO

Reconocer las emociones

Observar: miedo, tristeza o rabia son reacciones normales.

Hablar de lo que preocupa

Compartir los pensamientos con alguien de confianza o con un profesional.

Darse tiempo

La adaptación suele ser un proceso gradual.

No exigirse estar siempre fuerte

Es normal tener días más difíciles que otros.

Avanzar paso a paso

Centrarse en el presente y en los pequeños pasos del proceso.

Generalmente, al temor lo acompaña la tristeza por lo que está sucediendo, la rabia por aquello que nos parece injusto, el agobio por la incertidumbre frente a lo que pasará en el futuro, la angustia de cómo afectará esta situación a nuestros seres queridos, etc. Todas estas emociones y preocupaciones son normales y comprensibles, por lo que es importante darles un lugar.



Tú sigues siendo tú



El cáncer de riñón no te define: identidad y autoestima

El diagnóstico de cáncer supone para cualquier persona un gran impacto a nivel emocional y es un desafío integrar esta noticia y empezar a reconocerte como paciente oncológico.

Aunque el cáncer de riñón puede ocupar mucho espacio en tu vida, no define quién eres. Sigues siendo la misma persona con tus valores, intereses, recuerdos y sueños.

La importancia de la autoestima radica en que funciona como un motor en la vida de las personas y habla de nosotros, de cómo nos percibimos y comportamos, así como de lo que esperamos de los otros.

Es normal que la enfermedad o los tratamientos afecten a cómo te ves a ti mismo/a. Cambios físicos, cansancio o limitaciones pueden impactar en la autoestima. **Darte tiempo para lamentar y/o llorar y adaptarte a estos cambios es parte del proceso. Tienes derecho a estar impactado/a.**

Pasa tiempo con personas que te acepten tal cual eres y evita a aquellas que te hacen sentir mal, juzgan o critican tu apariencia.

Centra tu atención en tus capacidades y no sólo en aquello que has perdido.

Permitirte ser vulnerable

Aceptar momentos de tristeza, miedo o fragilidad no significa rendirse. Significa reconocer que estás atravesando algo difícil. **La fortaleza no consiste en no sentir, sino en seguir adelante a pesar de ello.**

Mantener lo que da sentido a tu vida

Intentar mantener pequeñas rutinas, aficiones o roles importantes puede ayudarte a sentir continuidad con tu vida.

Incluso gestos pequeños —leer, escuchar música, caminar— pueden aportar estabilidad emocional.

Lo sencillo, vence.





Volver a sentir control



Lo que sí está en tus manos

Aunque muchas cosas escapan a tu control, hay otras en las que sí puedes influir: cómo te informas, cómo cuidas tu cuerpo, cómo organizas tu tiempo o a quién recurre cuando necesitas apoyo.

Tomar decisiones pequeñas

Tomar decisiones cotidianas puede ayudarte a recuperar la sensación de control: qué comer, cuándo descansar, qué actividad realizar ese día.

Rutinas flexibles

Las rutinas aportan estabilidad, pero durante el tratamiento es importante mantener cierta flexibilidad para adaptarse a los días de más cansancio.

Objetivos a corto plazo

En lugar de pensar en meses o años, puede ser útil centrarse en objetivos cercanos: la próxima semana, la siguiente sesión o incluso el día de hoy.





La familia y las personas cercanas



Cómo comunicar el diagnóstico

El cáncer no solo afecta a la persona que lo padece, sino también a su entorno más cercano. No obstante, la manera que cada uno tiene de vivir la enfermedad puede ser muy diferente. Contar el diagnóstico puede ser uno de los momentos más difíciles y no existe una única manera correcta de hacerlo. Puedes decidir cuándo, cómo y con quién compartir la información.

Mencionar las palabras “cáncer de riñón” sigue desencadenando una serie de temores. En nuestra sociedad se habla del cáncer en voz baja, con cautela, cubriéndolo de silencio y tabú. Rompe eso.

Algunas personas prefieren explicar todos los detalles; otras, comparten solo lo esencial. Ambas opciones son válidas. Lo importante es que te sientas cómodo/a con lo que decides compartir y con quién decides hacerlo.

Cuando los demás no saben qué decir

A veces las personas cercanas quieren ayudar, pero no saben cómo hacerlo. Muchas personas temen decir algo inapropiado o hacerte sentir peor y algunas intentan evitar el tema. Esto suele reflejar su propia dificultad para manejar la situación, no una falta de cariño.

Hablar abiertamente sobre lo que se necesita y se siente puede facilitar el apoyo:

- Expresar qué tipo de ayuda se desea (emocional, práctica, compañía, espacio...).
- Decir cómo se prefiere recibir la información o hablar sobre la enfermedad.
- Escuchar también las preocupaciones de las personas cercanas.

No siempre es fácil, pero una comunicación clara, directa y honesta suele mejorar la convivencia y el apoyo mutuo.

Abrir la comunicación con tus seres queridos y expresar vuestras emociones os ayudará a disminuir las probabilidades de que la tristeza se transforme en angustia, permitirá sentirlos acompañados y acompañar, sentirlos más aliviados y aliviar. Recuerda que, con frecuencia, tus seres queridos también necesitan hablar de cómo se sienten para poder ayudarte.



Aceptar ayuda sin sentirte una carga

Aceptar y permitir que otros colaboren suele aliviar tanto a la persona con cáncer como a quienes desean apoyarla. La familia, la pareja, las amistades u otras personas de confianza pueden ayudarte a afrontar la enfermedad de diferentes maneras:

- **Apoyo emocional:** permitir que te escuchen para comprenderte, acompañarte y estar presentes en momentos difíciles. Sentirse entendido/a puede aliviar la sensación de soledad.
- **Apoyo práctico:** permitir que te ayuden en tareas diarias, que te acompañen a tus citas médicas, que te ayuden en la organización del tratamiento o la reorganización familiar.
- **Apoyo en la toma de decisiones:** compartir información, reflexionar juntos y compartir la toma de decisiones.
- **Sensación de normalidad:** mantener rutinas, conversaciones y actividades cotidianas cuando sea posible.

Como ves, la ayuda puede consistir en gestos sencillos como acompañarte a una cita médica, ayudarte con algunas tareas cotidianas o simplemente estar presente.

Permitir que los demás participen también les da la oportunidad de **sentirse útiles y expresar su apoyo**.

Para ti como paciente también existe un desafío: clarificar lo que necesitas para poder transmitirlo lo más concretamente posible.



HABLAR CON LA FAMILIA Y LAS PERSONAS CERCANAS



QUÉ PUEDE AYUDAR

CÓMO HACERLO

Elegir el momento

Buscar un momento tranquilo para hablar, sin prisas ni interrupciones.

Compartir a tu ritmo

Decidir qué información quieres contar y a quién. No es necesario explicarlo todo.

Expresar lo que necesitas

Decir si necesitas ser escuchado/a, compañía o ayuda práctica.

Aceptar diferentes reacciones

Cada persona procesa la noticia a su manera; algunas pueden necesitar tiempo para adaptarse.

Permitir que te ayuden

Aceptar apoyo puede aliviar la carga emocional y práctica del día a día, también tus seres queridos necesitan expresar cómo se sienten para poder ayudarte.

Si bien para la gran mayoría de las familias el cáncer es algo doloroso, muchos/as pacientes y sus seres queridos describen que el proceso también significa la posibilidad de querer, sentirse queridos/as y estrechar sus vínculos.



La comunicación con los niños/as

Hablar con los hijos, u otros menores de la familia, sobre el cáncer puede resultar difícil, pero la comunicación abierta y adaptada a su edad es una herramienta fundamental para ayudarles a sentirse seguros y acompañados.

¿Por qué es importante hablar con ellos?

Los niños/as perciben que algo está ocurriendo, incluso cuando no se les dice directamente. Evitar el tema puede generar más ansiedad, confusión o miedo. Una información honesta y adecuada les ayuda a:

- Sentirse incluidos y confiados.
- Comprender los cambios en la rutina familiar.
- Expresar sus emociones.



¿Cómo adaptar la comunicación según la edad?

Niños/as pequeños (3–6 años):

Usar un lenguaje sencillo y concreto. Explicar que hay una enfermedad y que los médicos están ayudando. Evitar detalles complejos.

Niños/as en edad escolar (7–12 años):

Pueden entender explicaciones más detalladas. Es importante responder a sus preguntas con claridad y corregir posibles ideas erróneas.

Adolescentes:

Suelen necesitar información más completa y honesta. Pueden buscar independencia, pero también requieren apoyo emocional. Es clave respetar su espacio sin dejar de estar disponibles.

Recomendaciones para la conversación

- Escoge un momento tranquilo y sin interrupciones.
- Utiliza un lenguaje claro, sincero y adecuado a su edad.
- Utiliza recursos como dibujos, juegos o cuentos con los más pequeños.
- Invita a los niños/as a expresar cómo se sienten.
- Permite y valida sus emociones (miedo, tristeza, enfado).
- Responde a sus preguntas poco a poco; no es necesario explicarlo todo de una vez.
- Si no sabes qué decir, está bien reconocerlo.

Mensajes clave que conviene transmitir

- El niño/a no tiene la culpa de la enfermedad.
- El cáncer de riñón no es contagioso.
- Hay profesionales trabajando para tratar la enfermedad.
- Pase lo que pase, habrá adultos que cuidarán de ellos.

Cambios en la rutina y cómo transmitirlos

Es posible que la enfermedad implique cambios (hospitalizaciones, cansancio, nuevas responsabilidades).

Para ayudarles:

- Anticipa los cambios siempre que sea posible.
- Mantén rutinas estables en la medida de lo posible.
- Informa sobre quién estará a su cuidado si tú no puedes.

Cuándo buscar ayuda profesional

Considera apoyo psicológico si el niño/a:

- Presenta cambios intensos o persistentes en su conducta.
- Tiene dificultades para dormir o concentrarse.
- Muestra aislamiento o tristeza prolongada.



Entender tu diagnóstico sin perderte

Información básica: qué significa tener cáncer de riñón

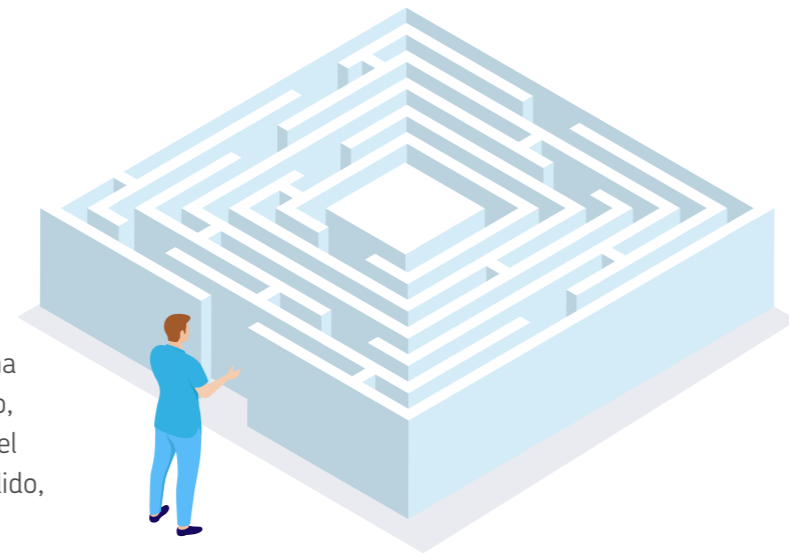
El cáncer de riñón no es una enfermedad única, existen varios tipos de tumores que se originan en el riñón, siendo el más frecuente el carcinoma de células renales. Cuando recibes el diagnóstico, es habitual que incluya datos como el tamaño del tumor, si está limitado al riñón o si se ha extendido, y el llamado “estadio”, que orienta sobre la evolución de la enfermedad.

Cada tipo de tumor tiene unas características, tratamientos y pronósticos diferentes. Entender estos conceptos y recibir información específica sobre tu caso, te ayudará a interpretar mejor las decisiones sobre tu tratamiento y a participar de forma más activa en tu cuidado.

Preguntas frecuentes al oncólogo

Al principio es normal que te sientas abrumado/a y que te resulte complicado asimilar toda la información que te han proporcionado. ¿Sabes cuál es el peor sitio para prepararse la consulta con el médico? ¡La propia consulta! Todos los que nos sentamos ante un profesional sanitario tendemos a ponernos algo nerviosos y es bien sabido que en esa situación uno no piensa bien. La misma semana de la cita puede ser una buena idea apuntar en una libretita todas aquellas dudas concretas que le quieres preguntar a tu médico.

No temas preguntar cosas que quizá ya te han explicado.



Algunas preguntas útiles pueden ser:

- ¿Qué tipo de cáncer tengo y en qué etapa está?
- ¿Qué significan los resultados de las pruebas?
- ¿Qué tratamientos existen y cuál recomienda para mí?
- ¿Qué efectos secundarios pueden aparecer y qué debo hacer?
- ¿Qué objetivo tiene el tratamiento?
- ¿Qué cambios en mi rutina pueden ayudarme a sobrellevar mejor el tratamiento?
- ¿Es recomendable seguir trabajando o mantener mis actividades habituales?

También puedes preguntar sobre aspectos emocionales que te preocupen:

- ¿Es normal sentirme así (ansiedad, miedo, tristeza) con este diagnóstico?
- ¿Hay recomendaciones para manejar el estrés durante este proceso?
- ¿Cómo puedo explicar mi enfermedad a mi familia, o hijos o seres queridos?
- ¿Hay servicios de apoyo psicológico especializados disponibles en este centro?
- ¿Existen grupos de apoyo para personas con mi tipo de cáncer?

Tu derecho a entender y a preguntar

Tienes derecho a comprender tu diagnóstico, tu tratamiento y a recibir apoyo. Ninguna pregunta es “tonta” cuando se trata de tu salud.

Algunas **estrategias útiles para aprovechar mejor las consultas con tu equipo médico** son:

- Llevar una libreta con preguntas preparadas
- Tomar notas durante la consulta
- Acudir con una persona de confianza
- Pedir que te expliquen con otras palabras aquello que no comprendas



Afrontar los tratamientos y las distintas noticias



Días buenos y días difíciles: escucharte y ajustar el ritmo

Los tratamientos pueden generar vivencias muy variadas: esperanza, miedo, cansancio, frustración o alivio. Todas estas reacciones son normales. Es importante que puedas identificar en qué día estás y puedas ajustar el ritmo. No es malo quedarse un día en la cama descansando, puede ser el mejor acto de amor que hagas contigo mismo/a.

Durante el tratamiento, es importante **prestar atención a lo que tu cuerpo y tu estado emocional** te van indicando. No siempre podrás mantener el mismo nivel de actividad, y eso no significa que estés retrocediendo. **Adaptar tus rutinas, flexibilizar expectativas y darte permiso para cambiar de planes forma parte del proceso de cuidado.**

Aceptar esta variabilidad puede reducir la presión que muchas personas se imponen.

Algunas estrategias útiles pueden ser:

- Pedir recomendaciones a tu equipo sanitario
- Priorizar el descanso y pedir ayuda en tareas cotidianas
- Mantener una alimentación adaptada
- Apoyarte en tus seres queridos

Recuerda que no hay un cáncer de riñón igual a otro, por lo que preguntar y comparar tu tratamiento con el de otra persona que haya pasado por la enfermedad puede confundirte e incluso intensificar los miedos.

El impacto de los tratamientos en la dimensión cognitiva

Algunas personas notan **cambios en su memoria, incapacidad para concentrarse, dificultad para aprender cosas nuevas, menor capacidad para tomar decisiones.** Esto es relativamente frecuente y no significa que 'algo vaya mal'.

Suele estar relacionado con el propio tratamiento, el cansancio o el impacto emocional, que indirectamente pueden contribuir a la aparición de síntomas de:

- fatiga intensa
- alteraciones del sueño
- estrés y ansiedad
- inflamación o efectos biológicos del tratamiento

A este conjunto de síntomas se le suele llamar **“quimiocerebro”** o, de forma más precisa, **problemas de la función cognitiva asociada al cáncer.** No todas las personas lo notan igual; **estos síntomas pueden ser leves o moderados, y en muchos casos mejoran con el tiempo.**

Estrategias para manejar los síntomas del “quimiocerebro”

- **Elige bien el momento:** haz lo más importante cuando estés más descansado/a.
- **Divide las tareas:** ve paso a paso, toma notas y pide ayuda si la necesitas.
- **Reduce distracciones:** evita, por ejemplo, la radio al conducir.
- **Crea rutinas:** deja objetos importantes siempre en el mismo lugar.
- **Usa recordatorios visibles:** anota lo importante y colócalo donde lo veas.

Suele mejorar con el tiempo. Si te preocupa, consúltalo con tu equipo sanitario.





Afrontar malas noticias: permítete estar como toca

En algunos momentos del proceso pueden aparecer noticias especialmente difíciles, como una recaída, la progresión de la enfermedad o la necesidad de cuidados paliativos.

Estas situaciones pueden remover muchas emociones. No hay una forma correcta de reaccionar: cada persona lo vive a su manera y a su ritmo.

Cuando aparece una recaída

Una recaída significa que la enfermedad ha vuelto tras un periodo de mejoría. Muchas personas lo viven como un golpe especialmente duro, incluso más que el diagnóstico inicial.

Es frecuente sentir:

- Desánimo o frustración (“volver a empezar”)
- Rabia o sensación de injusticia
- Miedo al futuro

Qué puede ayudar

- Recordar que ya has atravesado parte del proceso: **no empiezas de cero**
- Ir paso a paso, evitando anticipar todo el futuro
- Preguntar por las nuevas opciones de tratamiento
- Permitirte sentir sin exigirte “estar fuerte” todo el tiempo

Cuando la enfermedad progresa

La progresión indica que el cáncer está avanzando o no responde como se esperaba al tratamiento. Es habitual que la mente intente adelantarse a escenarios futuros y temidos.

Puede generar:

- Sensación de pérdida de control
- Incertidumbre intensa
- Dudas sobre lo que vendrá

Qué puede ayudar

- Centrarte en la información concreta que tienes ahora
- Pedir a tu equipo sanitario que te explique qué significa exactamente en tu caso
- Evitar interpretar datos médicos sin contexto
- Apoyarte en personas de confianza

Cuando se habla de cuidados paliativos

Los cuidados paliativos no significan “rendirse” ni que “no hay nada más que hacer”. Su objetivo es mejorar la calidad de vida, controlar síntomas (dolor, fatiga, malestar) y ofrecer apoyo emocional. En definitiva, disminuir el sufrimiento físico, psicológico, social y espiritual asociado a una enfermedad que no responde a un tratamiento curativo.

Pueden introducirse en diferentes momentos de la enfermedad, no solo al final de la vida.

Es normal que al oír este término aparezcan:

Miedo, Confusión, Tristeza

Qué puede ayudar

- Pedir que te expliquen claramente qué implican en tu caso
- Entender que buscan tu bienestar en todos los aspectos
- Expresar tus prioridades (qué es importante para ti ahora)
- Conocer al equipo de cuidados paliativos y dejar que te sorprendan

Cuando se afronta el final de vida

Muchas personas con cáncer viven durante años, o se curan, y no todas necesitarán esta información. Si este tema no es relevante para ti puedes omitirlo.

Hablar del final de vida puede resultar muy difícil, pero también puede ser un momento de gran importancia personal.

Puede aparecer:

- Miedo a sufrir
- Preocupación por los seres queridos
- Necesidad de cerrar asuntos pendientes
- Reflexiones sobre el sentido o la vida vivida

Qué puede ayudar

- Hablar, si lo deseas, sobre tus miedos y preferencias
- Decidir cómo quieres ser cuidado
- Priorizar lo que te aporta calma o bienestar
- Permitirte momentos de conexión con personas importantes

No tienes que afrontarlo en soledad; en estos momentos es especialmente importante el apoyo de:

- familiares o personas cercanas
- tu equipo sanitario, que incluye al especialista en psicooncología

Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidarte.

Frases que pueden ayudarte en la consulta con tu médico

- “¿Qué significa esto exactamente en mi situación?”
- “¿Qué opciones tengo ahora?”
- “¿Qué podemos hacer para que me encuentre mejor?”
- “¿Qué puedo esperar en las próximas semanas o meses?”

Clarificar los valores personales y vivir de acuerdo con ellos puede ser un motivo de satisfacción y bienestar de cara a protegernos del sufrimiento asociado al final de la vida. ¿Qué clase de persona eres?, ¿Con qué tipo de valores quieres que se te identifique?



Afrontar las buenas noticias: permítete celebrar

A lo largo del proceso oncológico también hay momentos positivos: buenos resultados, finalización de tratamientos, estabilidad de la enfermedad o pequeños avances en el día a día.

Aunque parezca natural alegrarse, **no siempre es fácil conectar con esas buenas noticias**. Algunas personas pueden sentir dificultad para creérselo, miedo a que la buena noticia no dure, culpa por sentirse bien o sensación de estar en “alerta constante”.

Hay que dar espacio a lo positivo, sin exigencias. No se trata de “estar feliz” todo el tiempo, sino **permitir que lo bueno tenga su lugar.**

Estrategias para integrar buenas noticias:

Reconocer el momento y compartirlo

Cuando recibas una buena noticia, haz una pequeña pausa.

- Di para ti: “*Esto es una buena noticia*”
- Cuéntaselo a una persona de confianza
- Permite que otros se alegren contigo

Compartir amplifica la experiencia positiva.

Crear pequeños rituales de celebración

No tienen que ser grandes gestos.

- Salir a dar un paseo especial
- Comer algo que te guste
- Hacer algo que disfrutes

Celebrar no es superficial: **es una forma de cuidado emocional.**

Aceptar el miedo sin que lo ocupe todo

Es habitual que aparezcan pensamientos como:

- “*¿Y si esto cambia?*”

En lugar de luchar contra ellos:

- Reconócelos
- Vuelve al presente: “*Hoy, esto es una buena noticia*”

Valorar los logros cotidianos

No todo son grandes noticias médicas.

También cuentan:

- Tener un día con menos fatiga
- Dormir mejor
- Sentirte algo más animado/a

El proceso está hecho de pequeños pasos

Encontrar un equilibrio

Celebrar no significa olvidar la dificultad del proceso.

Tampoco significa “*bajar la guardia*”.

Significa darte permiso para vivir también lo que va bien.





Espiritualidad, sentido y valores

La espiritualidad se refiere a la **búsqueda de significado, propósito y conexión**, ya sea con uno mismo, con los demás o con algo trascendente. Para algunas personas, la espiritualidad se expresa a través de la fe religiosa. Para otras, se manifiesta en la naturaleza, el arte, las relaciones o la reflexión interior.

En el contexto del cáncer, la espiritualidad forma parte del abordaje integral del paciente, tal como lo reconoce la Organización Mundial de la Salud (OMS) y guías clínicas en oncología como las de la National Comprehensive Cancer Network (NCCN).



Recibir un diagnóstico de cáncer puede provocar preguntas profundas:

- “¿Por qué me está pasando esto?”
- “¿Qué sentido tiene lo que estoy viviendo?”
- “¿Qué es realmente importante ahora?”

Estas preguntas son normales y aunque pueden generar angustia, también abren la puerta a una reflexión valiosa que puede ayudar a:

- Reordenar prioridades
- Reconectar con lo importante
- Encontrar nuevas formas de vivir con sentido

El papel del sentido en el afrontamiento

El cáncer puede experimentarse como una profunda **crisis de sentido**, lo que genera la experiencia del desamparo o abandono vital.

Diversos estudios muestran que encontrar sentido en la experiencia de enfermedad puede:

- Reducir la ansiedad y la desesperanza
- Aumentar tu fortaleza
- Mejorar la calidad de vida

El sentido no implica “justificar” la enfermedad, sino **encontrar formas personales de darle significado a lo vivido**.

Tampoco implica aprender de la enfermedad. Algunas personas lo hacen, pero el cáncer no tiene por qué venir a enseñarte nada.

Algunas personas encuentran sentido en:

- Fortalecer vínculos afectivos
- Valorar más el presente
- Ayudar a otros en situaciones similares
- Desarrollar crecimiento personal o espiritual

Reconectar con los valores personales

Los valores son aquello que da dirección a nuestra vida: lo que consideramos importante y digno de esfuerzo.

Ejemplos de valores:

- Amor y familia
- Honestidad
- Autonomía
- Solidaridad
- Crecimiento personal

Ejercicio sugerido:

- Pregúntate:**
- ¿Qué es lo más importante para mí en este momento?
 - ¿Qué tipo de persona quiero ser incluso en esta situación?

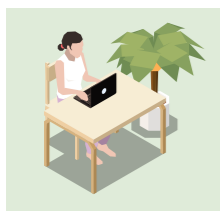
Vivir de acuerdo con los valores no siempre elimina el dolor, pero sí aporta coherencia y sentido.

Conectar con lo que importa y actuar según tus valores puede implicar priorizar relaciones, bienestar o tiempo de calidad sobre otras exigencias.



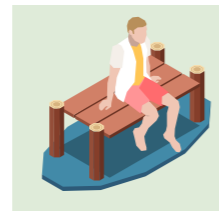
Estrategias para cultivar la espiritualidad

No hay una única forma correcta. Puedes explorar distintas prácticas y ver cuáles te pueden ser de mayor utilidad:



Reflexión personal

- Escribir un diario
- Hacerte preguntas sobre lo importante en tu vida



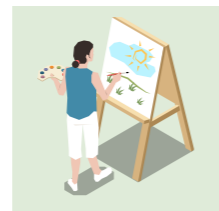
Contacto con la naturaleza

- Pasear al aire libre
- Observar el entorno con atención plena



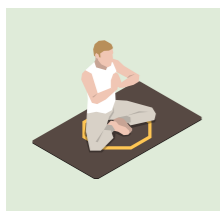
Conexión

- Hablar con personas de confianza
- Participar en grupos de apoyo



Expresión emocional y creativa

- Arte, música, escritura



Prácticas contemplativas

- Meditación o mindfulness
- Oración (si forma parte de tus creencias)
- Espacios de silencio

En fases de mayor incertidumbre o sufrimiento, pueden aparecer dudas sobre las creencias previas, sentimientos de injusticia o enfado, sensación de vacío o pérdida de sentido. Esto también forma parte del proceso. La espiritualidad no siempre es calma o certeza; a veces implica atravesar preguntas difíciles.

Buscar apoyo puede ser útil:

- Profesionales de la salud
- Psicooncólogos
- Referentes espirituales o religiosos (si lo deseas)



Cuándo pedir ayuda profesional



Psicooncología: qué es y cómo ayuda

La Psicooncología es una disciplina de la psicología de la salud especializada en acompañar a personas con cáncer, a sus familias y a los equipos asistenciales, ayudándoles a afrontar el impacto emocional, social y psicológico de la enfermedad.

Señales de que necesitas apoyo extra

No es necesario “estar muy mal” para pedir ayuda. Aun así, estas señales pueden indicar que un apoyo psicológico sería recomendable:

Malestar emocional intenso y persistente

Tristeza profunda, ansiedad constante, preocupación excesiva.

Dificultad para afrontar el día a día

Sensación de desbordamiento, dificultad para concentrarte o tomar decisiones.

Cambios de ánimo o comportamiento

Irritabilidad, aislamiento social, pérdida de interés por cosas que antes disfrutabas.

Pensamientos negativos persistentes

Desesperanza, pensamientos negativos recurrentes y dificultad para ver lo positivo.

Problemas de sueño o físicos

Insomnio, cansancio persistente y síntomas físicos (tensión, taquicardia).

Dificultades en las relaciones

Conflictos, incompreensión/soledad y dificultad para comunicar lo que necesitas.

Recursos disponibles

Muchos hospitales cuentan con servicios de apoyo psicológico. También existen asociaciones de pacientes que ofrecen acompañamiento.





Bienestar físico: estrategias de autocuidado

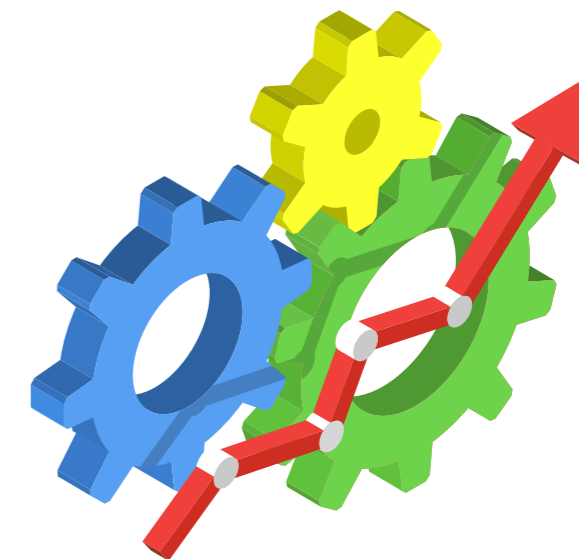


Por qué dormir es importante: estrategias para mejorar el sueño

Los trastornos del sueño afectan entre el 30 % y el 50 % de los pacientes con cáncer, a menudo en combinación con fatiga, ansiedad o depresión. Las mejoras en el sueño suelen conllevar mejoras en la fatiga, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Dormir bien es una parte esencial del cuidado durante el cáncer.

- **Fortalece el sistema inmunitario:** durante el sueño, el organismo produce y regula células inmunitarias que ayudan a combatir infecciones y apoyan la recuperación.
- **Mejora la tolerabilidad a los tratamientos:** reduce la percepción de efectos como la fatiga.
- **Favorece la reparación del organismo:** el cuerpo utiliza el sueño para regenerar tejidos y recuperar energía, algo especialmente importante durante el tratamiento oncológico.
- **Impacta en el estado de ánimo:** la falta de sueño puede aumentar la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad. Un buen descanso contribuye al equilibrio emocional.
- **Mejora la concentración y la memoria.**





Estrategias para mejorar el sueño

- **Mantener horarios regulares** de sueño y vigilia.
- **Cuidar el entorno:** habitación oscura, silenciosa y evitar las pantallas (TV, móvil, tablet) de 30-60 min antes de dormir.
- **Establecer una rutina relajante** (lectura, música suave, respiración).
- **Limitar siestas largas o tardías**, pueden dificultar el sueño nocturno. Si las necesitas procura que sean cortas (30 minutos).
- **Evitar comidas copiosas** en las 3 horas previas a acostarse.
- **Reducir la cafeína** (café, té, refrescos), especialmente por la tarde y noche.
- **Realizar actividad física suave**, si en tu caso está indicada.
- **Consultar con el equipo sanitario** si el insomnio persiste (puede haber causas tratables como dolor o ansiedad).
- **Utilizar el dormitorio solo para dormir o tener relaciones sexuales.**



Consejos prácticos sobre nutrición y ejercicio físico

Durante el proceso oncológico, cuidar la alimentación y mantenerse físicamente activo son dos pilares fundamentales del bienestar. Ambos aspectos no solo influyen en la salud física, sino también en el estado emocional y la calidad de vida.

Una alimentación equilibrada ayuda a aportar la energía y los nutrientes necesarios para afrontar los tratamientos, mantener la fuerza y favorecer la recuperación. Además, puede contribuir a manejar mejor algunos efectos secundarios y a prevenir la pérdida de peso o de masa muscular.

Por su parte, el ejercicio físico adaptado —según las capacidades y el momento del tratamiento— ha demostrado ser seguro y beneficioso en la mayoría de los pacientes. Mantenerse activo puede ayudar a reducir la fatiga, mejorar el estado de ánimo, conservar la movilidad y reforzar la autonomía en el día a día.

Lejos de buscar objetivos exigentes, se trata de mantener hábitos saludables de forma progresiva y realista, adaptándolos a cada situación personal y siempre con el asesoramiento de tu equipo médico.



A través de este QR, te facilitamos acceso a una plataforma de recursos especialmente desarrollada para personas con cáncer de riñón.





El cuidador: acompañar y cuidarse durante el proceso



Cuando una persona recibe un diagnóstico de cáncer, su entorno más cercano también se ve profundamente afectado. El cuidador — habitualmente un familiar o alguien con un vínculo emocional significativo— experimenta cambios importantes en su vida cotidiana, en su bienestar emocional y en su equilibrio personal.

Es frecuente que en la persona que cuida también aparezcan sentimientos como: el miedo o la incertidumbre, tristeza, ansiedad y sensación de sobrecarga.

Además, el cuidador suele asumir nuevas responsabilidades que pueden generar fatiga física y emocional. Esta experiencia se conoce como **carga del cuidador** y es una respuesta habitual, no un signo de debilidad.

Reconocer que el cáncer también impacta en quien cuida es el primer paso para poder afrontarlo de manera saludable.

Acompañar a la persona con cáncer

Una recomendación cuando tengamos dudas sobre cómo apoyar a un ser querido diagnosticado de cáncer es preguntar lo que esa persona necesita de nosotros, antes que anticiparnos o asumir lo que necesita o lo que es bueno para ella.

Acompañar no significa tener respuestas, sino estar presente de forma auténtica y respetuosa.

Algunas claves para un acompañamiento de calidad:

- **Estar disponible:** ofrecer presencia, incluso en silencio
- **Respetar los tiempos del paciente:** cada persona afronta la enfermedad de manera distinta
- **Fomentar la autonomía:** ayudar sin sustituir innecesariamente
- **Adaptarse a las necesidades cambiantes:** físicas y emocionales

El acompañamiento también implica tareas prácticas:

- Asistencia a consultas médicas
- Organización de tratamientos
- Apoyo en actividades diarias

Pero, sobre todo, implica sostener emocionalmente sin perder de vista que el paciente sigue siendo una persona con identidad, valores y decisiones propias.



Comunicación durante la enfermedad

La comunicación es uno de los pilares del cuidado.

Recomendaciones prácticas:

- **Escuchar activamente:** prestar atención sin interrumpir.
- **Validar emociones:** reconocer el miedo o la tristeza sin minimizarlos.
- **Evitar frases vacías:** como “todo irá bien” si no se siente auténtico.
- **Ser honesto con sensibilidad:** adaptar la información al momento y a la persona.
- **Respetar el silencio:** no siempre es necesario hablar.

También es importante facilitar la comunicación con el equipo sanitario:

- Preparar dudas antes de las consultas
- Acompañar en la toma de decisiones
- Pedir aclaraciones cuando algo no se entiende

Una comunicación abierta reduce la ansiedad y fortalece la relación entre paciente y cuidador.



Cuidarse para poder cuidar

Cuidar a otra persona exige energía física y emocional. Por ello, el autocuidado no es opcional: es una condición necesaria para sostener el cuidado en el tiempo.

Algunas de las siguientes estrategias te pueden ser de utilidad:

- Establecer límites: delegar o pedir ayuda, si no puedes con todo.
- Mantener tus espacios propios: relaciones sociales, tiempo para el descanso.
- Cuidar tu salud emocional: expresar lo que sientes, buscar apoyo psicológico si lo necesitas.
- Atender tu salud física: no descuidar tus propias citas médicas y mantener hábitos saludables.

Presta atención a posibles signos de sobrecarga como cansancio extremo, signos de irritabilidad o tristeza permanente, dificultad para dormir o aislamiento social. Ante estas señales, buscar apoyo es fundamental.

Herramienta	Cómo usarla	Beneficio
Grupos presenciales de cuidadores	Participar en reuniones locales organizadas por hospitales o asociaciones	Compartir experiencias, reducir sensación de aislamiento, recibir apoyo emocional
Redes de acompañamiento entre pares	Conectar con un cuidador experimentado que actúe como mentor	Orientación práctica, consejos basados en experiencia real
Talleres o sesiones de apoyo	Asistir a talleres organizados por asociaciones o centros de salud	Aprender habilidades de autocuidado y manejo emocional en un entorno compartido



La supervivencia

Reconstrucción emocional tras el cáncer

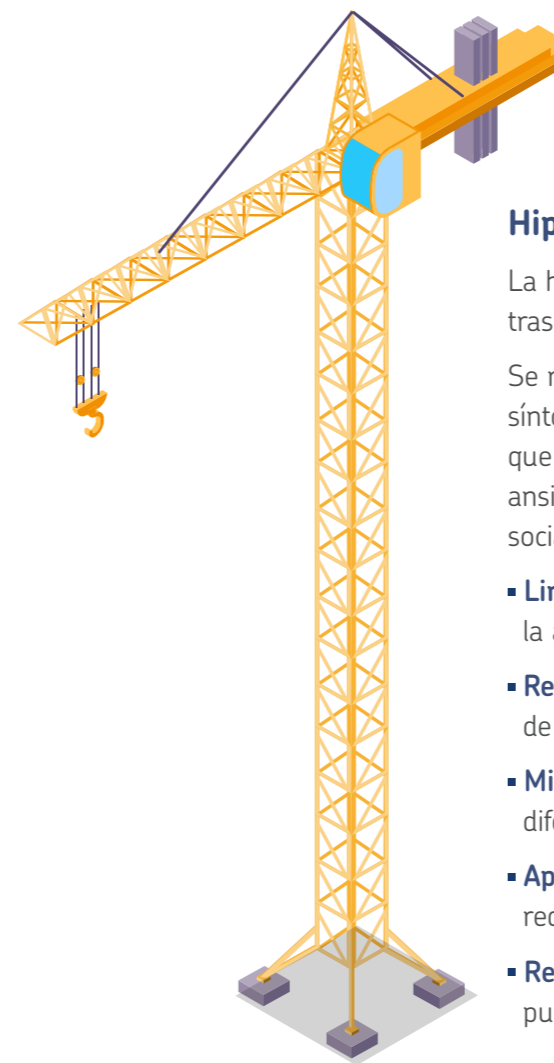
La etapa de supervivencia no es un punto de llegada, sino un proceso de reconstrucción. Tras el tratamiento, muchas personas se enfrentan a una realidad emocional inesperada: aunque el cuerpo ha dejado atrás la enfermedad, la experiencia sigue muy presente a nivel psicológico.

La adaptación emocional implica integrar la experiencia del cáncer sin que esta monopolice la vida. Esto requiere tiempo y, en muchos casos, apoyo. Aprender a convivir con la incertidumbre, tolerar la vulnerabilidad y desarrollar una nueva sensación de seguridad interna son tareas centrales en esta etapa.



Estrategias de afrontamiento

Área	Estrategia	Cómo aplicarla
Regulación emocional	Validar emociones	Reconocer miedo, incertidumbre o tristeza sin juzgarlos ni evitarlos
Pensamientos	Manejo del miedo a la recaída	Identificar pensamientos catastrofistas y centrarse en información médica objetiva
Atención al presente	Mindfulness	Practicar respiración consciente o focalizar la atención en el aquí y ahora
Apoyo social	Compartir la experiencia	Hablar con personas de confianza o grupos de apoyo
Identidad	Redefinir prioridades	Reflexionar sobre valores y ajustar objetivos vitales
Información	Comunicación con profesionales	Resolver dudas y acudir a seguimiento médico para reducir incertidumbre
Apoyo psicológico	Acompañamiento profesional	Acudir a terapia si hay ansiedad persistente o malestar emocional intenso



Hipervigilancia en la supervivencia

La hipervigilancia es un fenómeno común en la etapa de supervivencia tras el cáncer y merece atención.

Se refiere a un estado de alerta constante hacia el cuerpo y posibles síntomas de enfermedad, con atención exagerada a cualquier señal física que pueda interpretarse como un indicio de recaída. Esto puede generar ansiedad crónica, estrés, alteraciones del sueño, evitación de situaciones sociales y sensación de pérdida de control emocional.

- **Limitar el chequeo constante:** establecer momentos específicos para la autoobservación, evitando revisiones compulsivas.
- **Registrar síntomas objetivamente:** anotar cambios relevantes en lugar de interpretarlos de inmediato, para consultarlos con el equipo médico.
- **Mindfulness y técnicas de anclaje:** enfocarse en el presente y diferenciar sensaciones normales de señales de alerta reales.
- **Apoyo psicológico:** terapia cognitivo conductual o psicooncología para reducir pensamientos catastróficos y ansiedad asociada.
- **Red de apoyo:** compartir miedos con otros supervivientes o cuidadores puede normalizar la experiencia y disminuir el aislamiento.

Voces de personas que han pasado por la experiencia del cáncer de riñón

“Afrontar un cáncer transforma la manera de ver la vida y, aunque la actitud no cura por sí sola, se convierte en un apoyo fundamental para seguir adelante. Aceptar los días difíciles sin rendirse, cuidar la mente y mantener la esperanza ayuda a levantarse cuando todo pesa. Incluso en los momentos más oscuros, es posible volver a levantarse y hacerlo con más fuerza que antes”

Meli Matallín



“Fui diagnosticado de un cáncer de riñón metastásico en 2018, hoy sigo en revisión llevando una vida normal y sin dolores. A través de mi experiencia quiero transmitir ánimo y esperanza, así como agradecimiento a ALCER por su labor con los pacientes de cáncer de riñón”

Carlos Fontán

“El cáncer de riñón supuso una inesperada y trágica sorpresa en mi vida, que me generó enorme angustia, incertidumbre, miedo y gran tristeza. Asumida esa dura realidad, mis ganas de seguir viviendo me alentaron a reaccionar y proponerme “hacer todo aquello que estuviese en mis manos” y que la medicina (nuestros grandes médicos) se ocupasen de los demás. El DESTINO me ayudó, había esperanza...”

Antonio Lagares



Agradecimientos: a la Dra. Helena García Llana (Centro de Estudios Superiores Cardenal Cisneros, UCM), Juan Carlos Julián (ALCER y Universidad Autónoma de Madrid) y el grupo de expertos en psicología de ALCER, por sus valiosas aportaciones en la elaboración de este material.



Guía para acompañar a pacientes y familias

1. Robert M., Psicooncología: un modelo de intervención y apoyo psicosocial. Rev. Med. Clin. Condes, 2013;4 2013; 24(4)677-684.
2. Vehling S, Philipp R. Existential distress and meaning-focused interventions in cancer survivorship. Curr Opin Support Palliat. Care. 2018 Mar;12(1):46-51.
3. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Distress Management Guidelines. <https://www.nccn.org/guidelines/guidelines-detail?category=3&id=1431>. Último acceso: marzo 2026.
4. Holland, J. C., & Weiss, T. R. (2010). The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty. HarperCollins.
5. Campagne D.M. Cáncer: comunicar el diagnóstico y el pronóstico. Semergen 2019; 45(4):273-283.
6. Las emociones del cáncer. Ediciones Mayo 2012. Recursos de Psicooncología on-line. <https://www.psicooncologiaonline.com/publicaciones/> Último acceso: marzo 2026.
7. Manual para el paciente oncológico y su familia. Recursos de Psicooncología on-line. <https://www.psicooncologiaonline.com/publicaciones/> Último acceso: marzo 2026.
8. Cómo hacer frente a un diagnóstico de cáncer. Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). <https://www.contraelcancer.es/es/ebooks/como-hacer-frente-diagnostico-cancer-guia-descargable>. Último acceso: marzo 2026.
9. Holland, J. C., & Weiss, T. R. (2010). The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty. HarperCollins.
10. Ochoa C, Casellas-Grau A. El cambio vital positivo tras un cáncer: ingredientes, claves para facilitarlo y efectos sobre el bienestar. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2017. Vol. 38(1),1-11.
11. Ochoa, C. (2015). Psicoterapia positiva grupal en supervivientes de cáncer. En F. Gil Moncayo (Ed.), Counselling y psicoterapia en cáncer (pp. 293-302). Barcelona: Editorial HERDER. <https://www.psicooncologiaonline.com/publicaciones/>. Último acceso: marzo 2026.
12. Cuando pensar cuesta más: efectos de la enfermedad y los tratamientos en la atención y la memoria. Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). <https://www.contraelcancer.es/es/ebooks/como-cuidar-tu-mente-durante-despues-cancer>. Último acceso: marzo 2026.
13. Andreescu L, et al. Communicating cancer to children: Strategies and needs of parents with cancer. A qualitative study. Palliat Support Care. 2026 Jan 8;24:e23.
14. Sisk BA, et al. Parental views on communication between children and clinicians in pediatric oncology: a qualitative study. Support Care Cancer. 2021 Sep;29(9):4957-4968
15. Xu J.et al. How Do Parents With Advanced Cancer Communicate With Their Children? A Systematic Review and Meta-Synthesis of Qualitative Studies. Psychooncology. 2024 Nov;33(11):e70018.
16. Forte P, et al. Mindfulness-based stress reduction in cancer patients: impact on overall survival, quality of life and risk factor. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2023 Sep;27(17).
17. González A, et al. Psychological Interventions for Insomnia in Patients with Cancer: A Scoping Review. Cancers (Basel) 2024 Nov 16;16(22):3850.
18. ESMO. Guía para pacientes. La sobrevivencia. <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/patient-guides-by-language/cancer-patient-guides-in-spanish>. Último acceso: marzo 2026.
19. Herth, K.et al. Enhancing hope in people with a first recurrence of cancer. Journal of Advanced Nursing, 2000. Vol. 32: 1431-1441.

