



# Necesitamos hablar sobre cómo vivir con cáncer de riñón

Día Mundial del Cáncer de Riñón | 15 de Junio de 2023

## Tenemos que hablar de mantener la calidad de vida.

Cuando te diagnostican cáncer de riñón, los hospitales, las pruebas y los tratamientos se convierten en una gran parte de tu vida. Pero como dijo un paciente: "¿Quiero pasar todo el día preocupándome o quiero seguir con las cosas que quiero hacer?". Cualquiera que sea tu edad, cualquiera que sea tu etapa, hay cosas que cada paciente y cuidador puede hacer para ayudarte a mantener el bienestar físico y mental, controlar los efectos secundarios del tratamiento y llevar la mejor vida posible cuando se vive con cáncer de riñón.

### Dieta y nutrición

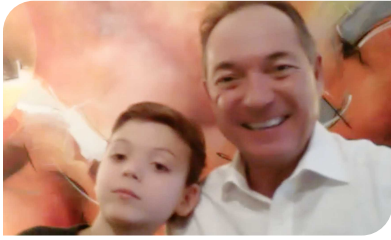
Nuestros riñones regulan muchas funciones dietéticas, por lo que cuando están comprometidos por el cáncer o los tratamientos contra el cáncer, cambiar lo que comes y bebes suele ser esencial. Algunos tratamientos para el cáncer de riñón te dejan sin apetito, con náuseas o diarrea en los momentos en que más necesitas una buena nutrición. También poder comer y disfrutar de la comida con amigos y familiares es importante para el bienestar mental. Hable con su equipo contra el cáncer o con un nutricionista sobre qué cambios podrían ser adecuados para tí y vea los recursos disponibles en el sitio web del Día Mundial contra el Cáncer de Riñón.

"Aconsejaría a otros pacientes que consulten a un dietista además de a su oncólogo"



**Mr. Lama. Paciente. India**

"No es solo la actividad física es sí es importante, sino también la actividad física que sea mentalmente estimulante"



TJ. Cuidador. Canadá

## Actividad física

Hubo un tiempo en que a muchos pacientes con cáncer simplemente se les decía que se fueran a casa y descansaran. Hoy en día, los expertos están de acuerdo en que ser tan activo físicamente como tu cuerpo lo pueda tolerar, te ayudará en cada etapa del tratamiento y su recuperación. Caminar, nadar, tenis, tai chi, yoga: encuentra una actividad que puedas hacer y que te guste hacer; no solo por tu bienestar físico sino también por tu bienestar mental.

## De paciente a paciente

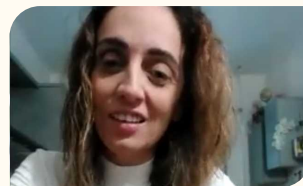
Como parte del Día Mundial contra el Cáncer de Riñón 2023, preguntamos a pacientes y cuidadores de todo el mundo qué consejo le darían a alguien a quien le acaban de diagnosticar cáncer de riñón para ayudarlo a mantener su calidad de vida. Estas son algunas de las cosas que dijeron:

"La ansiedad por el mañana solo arruina el hoy. Así que disfruta cada momento que puedas"



Joel. Paciente. Estados Unidos

"Los pensamientos negativos no te ayudan, solo te deprimen"



Liberty. Paciente. Grecia

"Necesitas todo el apoyo que puedas conseguir. En mi caso fue este grupo de apoyo"



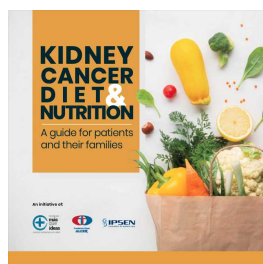
Jukka. Paciente. Finlandia

"La lucha es realmente mental, es tratar de no dejar que el cáncer gobierne tu vida"



Martin. Paciente. Reino Unido

## Recursos Adicionales



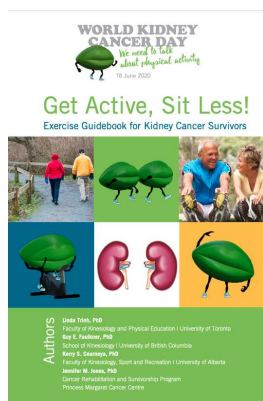
### Dieta y nutrición para el cáncer de riñón

La Federación Nacional ALCER, el asociado español de IKCC, ha editado una guía de nutrición específicamente para personas que viven con cáncer de riñón. Está disponible en español e inglés y próximamente en portugués.

Descargue una copia GRATIS en

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



### Actívate, no te sientes

La Dra. Linda Trinh, especialista en ejercicio y cáncer, ha elaborado una guía de actividad física para personas que viven con cáncer, que está disponible en inglés y francés canadiense. Descarga tu copia GRATIS en

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



### Mi viaje por el Estadio IV de Carcinoma de Células Claras

El paciente Joel Stern ha escrito un libro inspirador sobre sus propias experiencias viviendo con cáncer de riñón, basado en sus publicaciones semanales en su grupo de apoyo. Puede comprar una copia en Amazon y todas las ganancias se destinarán a organizaciones benéficas contra el cáncer de riñón. Más información en <https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

El Día Mundial del Cáncer de Riñón no sería posible sin el generoso apoyo de nuestros socios de la industria. En nombre de la comunidad global de cáncer de riñón, nuestro agradecimiento

PATROCINADORES ORO



PATROCINADORES PLATA



PATROCINADORES BRONCE

