



# Necesitamos hablar sobre vivir con cáncer de riñón

Día Mundial del Cáncer de Riñón | 15 de junio 2023

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

Cuando hay un diagnóstico de cáncer de riñón, los hospitales, las pruebas y los tratamientos se convierten en una gran parte de la vida. Pero como dijo un paciente: "¿Quiero pasar todo el día preocupándome o quiero seguir con las cosas que anhelo 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

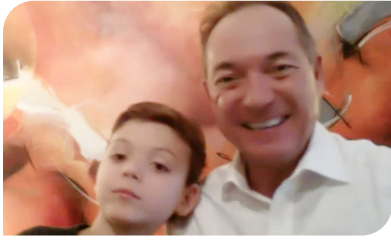
Nuestros riñones regulan muchas funciones nutricionales, por lo que cuando están comprometidos por el cáncer o los tratamientos contra el cáncer, cambiar lo que se come y bebe suele ser esencial. Algunos tratamientos para el cáncer de riñón te dejan sin apetito, con náuseas o diarrea en los momentos 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. Habla con tu equipo contra el cáncer o con un nutriólogo especializado en el tema sobre qué cambios podrían ser adecuados para ti y ve los recursos disponibles en el sitio web del Día Mundial contra el Cáncer de Riñón.

"Aconsejaría a otros pacientes que consulten a un nutriólogo además del oncólogo"



Señor Lama. Paciente. India.

"No es solo la actividad física lo que es importante, sino también aquella actividad que es 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 su cuerpo lo pueda tolerar lo ayudará en cada etapa del tratamiento y la 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.

## Paciente a paciente

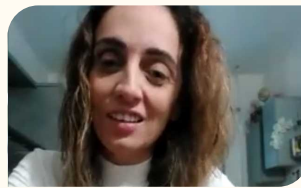
Como parte del Día Mundial contra el Cáncer de Riñón 2023, preguntamos a pacientes y cuidadores de todo el mundo qué consejo le darían a alguien a quien se le acaba de diagnosticar cáncer de riñón para ayudarlo a mantener su calidad de vida. Estas son algunas de las cosas que dijeron:

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



Joel. Paciente. Estados Unidos de Norteamérica.

"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

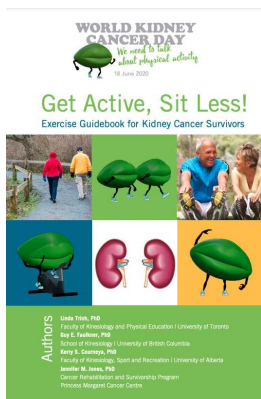


### Dieta y nutrición en el cáncer de riñón

El afiliado español de la IKCC, Federación Nacional de Asociaciones para la lucha contra las enfermedades del riñón (ALCER), ha producido una guía de nutrición específicamente para personas que viven con cáncer de riñón. Está disponible en español o inglés y próximamente en portugués. Descargue una copia GRATIS en

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

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



### Actívate, siéntate menos

La Dra. Linda Trinh, especialista en ejercicio y cáncer, ha producido 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 con Stage IV RCC

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 de 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, les agradecemos.

PATROCINADORES DE ORO



PATROCINADORES DE PLATA



PATROCINADORES DE BRONCE

