

## Siéntase como un hombre después del tratamiento del cáncer de próstata

### **Los tratamientos de cáncer de próstata a menudo causan que los hombres se sientan menos hombres.**

La pérdida involuntaria de orina y un pene que no se endurece pueden causar una crisis en la forma en que un hombre se siente sobre sí mismo. Y esto puede ocurrir con el tratamiento del cáncer de próstata. Algunos hombres dicen que se sienten menos hombres, menos independientes. Algunos dicen que ni siquiera quieren hablar con las mujeres porque no se sienten como un hombre "completo". Se sienten diferentes.

#### **El silencio.**

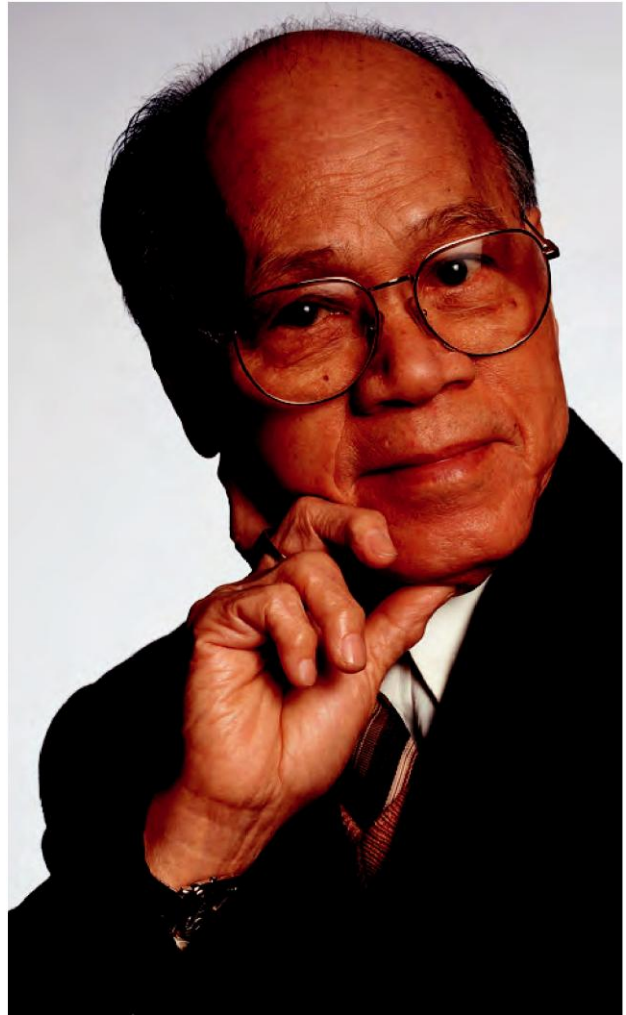
Es posible que no haya escuchado mucho acerca de esto, porque los hombres también piensan que no deben quejarse, mostrar debilidad o molestarse. Los hombres no se dan cuenta que es normal sentir tristeza, enojo, ansiedad, desesperanza, e incluso sentirse a veces afligido. Los tratamientos del cáncer de próstata pueden ser pesados para el cuerpo y la mente de un hombre.

#### **Usted no tiene que sufrir en silencio.**

Le ayudará si usted puede compartir sus sentimientos con otras personas cercanas. Usted podría hacer esto:

- Hablar con su pareja, un amigo cercano, o alguien que ha tenido cáncer de próstata
- Escribir en un cuaderno todos los días
- Unirse a un grupo de apoyo ya sea en persona o en el Internet

- Encontrar un consejero con el que se sienta cómodo



#### **Con el tiempo, se sentirá más en control y tranquilo.**

Los resultados y retos del tratamiento del cáncer de próstata varían de hombre a hombre. Algunos hombres se acostumbran a los cambios rápidamente. Otros toman mucho más tiempo. Intente lo siguientes consejos y descubra maneras de manejar los cambios y los desafíos.

## ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

No oculte sus sentimientos de sí mismo. No finja.

- Los sentimientos intensos son más fáciles de manejar cuando se admiten. Ser humano, incluso ser un ser humano masculino, significa tener sentimientos. Aprenda a aceptarlos, incluso los que no le "gustan".
- Tenga en cuenta que los sentimientos van y vienen. Incluso los sentimientos muy poderosos disminuyen con el tiempo. Sea paciente consigo mismo.
- Encuentre una manera de compartir sus sentimientos. Usted puede utilizar una de las maneras indicadas anteriormente u otras formas que le hayan sido útiles en el pasado. Compartiendo los sentimientos de tristeza, ira y estrés disminuye el poder que tienen y eso le puede dar una mayor sensación de control.

Busque otros hombres que han pasado por el tratamiento del cáncer de próstata.

- Busque un grupo de apoyo u hombres que sepa que han tenido cáncer de próstata. Pregúnteles cómo lidiaron con sus sentimientos fuertes, especialmente al no sentirse como un hombre "completo".
- Busque una sala de chat en Internet para hablar con otros hombres que estén en recuperación de un tratamiento de cáncer. Usted puede encontrar una en: [www.CancerCare.org](http://www.CancerCare.org)

Tenga en cuenta las cosas que le hacen sentir como un hombre y continúe haciéndolas.

- Pregúntese: "¿De qué manera soy el mismo hombre que antes del cáncer?"



- Piense en lo que todavía puede hacer que le hace sentir como un hombre. ¿Ayudar a los demás? ¿Mantenerse activo y en forma? ¿El cuidado de su casa? ¿Participar en el trabajo o un grupo de la comunidad?

Si usted tiene pareja, haga el esfuerzo en permanecer cercano y sexualmente activo.

- Imagine el sexo como una nueva aventura.
- Piense en ayudas para la erección como los juguetes sexuales, y trate de ser juguetón.
- Sea creativo y experimente con nuevos enfoques. ¡El sentido del humor ayuda!
- Recuerde que su pareja también está aprendiendo. Compartir sentimientos le ayudará a usted y a su pareja a sentirse más cerca. Si platica acerca de sus sentimientos, usted tendrá la posibilidad de trabajar con su pareja para tener buen sexo otra vez. Se necesitará tiempo para encontrar nuevas formas de placer entre sí. También, usted puede tratar de planear citas románticas.

## ¿Cuándo debo llamar o pedir ayuda a mi médico o enfermera?

Pídale a su médico o enfermera para que lo refieran a un consejero si usted :

- Se siente deprimido o inquieto por más de 2 semanas
- Siente que no puede recuperar la confianza en sí mismo como un hombre
- Quiere una referencia con un consejero que se especialice en problemas sexuales

Recuerde que pedir ayuda no significa debilidad. Significa que es lo suficientemente fuerte para admitir que usted no puede hacer todo solo.



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009