

**Como adulto joven con cáncer, tú no estás solo. Según los datos del Instituto Nacional del Cáncer, aproximadamente 70,000 personas jóvenes, de 15 a 39 años de edad, reciben un diagnóstico de cáncer cada año en los Estados Unidos. Al ser un paciente adulto joven con cáncer, probablemente enfrentarás desafíos que son específicos de tu grupo etario. Quizás sea necesario abogar por tu atención médica.**

**A continuación se citan temas sobre los que debes estar al tanto como adulto joven con cáncer. Para obtener más información sobre cada uno de estos temas y encontrar recursos útiles, visita [www.LLS.org/YoungAdults](http://www.LLS.org/YoungAdults) (en inglés).**

## **La decisión de contarles a otros acerca del diagnóstico.**

Contarles a las personas acerca de tu diagnóstico de cáncer es una decisión muy personal. Algunas personas con cáncer deciden contarles solo a sus familiares cercanos. Otras descubren que les resulta útil hablar acerca del diagnóstico con más personas. Al informar a tus amigos y familiares de tu diagnóstico de cáncer, les das la oportunidad de que te brinden su apoyo. Tómate un tiempo para decidir qué información deseas compartir y con quién.

Si decides informar a otros del diagnóstico, practica lo que quieres decirles. Anticipa las preguntas y piensa en lo que vas a decir para responder. Prepárate para distintos tipos de reacciones. Algunas personas tal vez no sepan qué decir o hacer, pero la mayoría de ellas querrán apoyarte.

**Medios sociales.** Muchas personas comparten información personal sobre sus vidas en los medios sociales. Antes de divulgar tu diagnóstico de cáncer en los medios sociales, tómate un tiempo para pensar al respecto. ¿Te molestaría que un posible empleador, alguien con quien sales o un conocido casual se enterara de tu diagnóstico a través de una búsqueda en la web? Si decides compartir información sobre tu diagnóstico por Internet, piensa en verificar primero tu configuración de privacidad. Recuerda que todo lo que se comparte por Internet puede ser menos privado de lo que crees. Podrías pensar en la posibilidad de usar un correo electrónico grupal o un sitio web privado para compartir información y actualizaciones solamente con una cantidad selecta de personas. Si decides no compartir información sobre tu diagnóstico por Internet, avisa a tus amigos y familiares y pídeles que no hablen al respecto en sus publicaciones en los medios sociales.

**Salud mental.** Los sentimientos de aislamiento, depresión y ansiedad son frecuentes entre los adultos jóvenes con cáncer. Es útil conectarse con otras personas que saben por lo que estás pasando. Puedes comunicarte con otros adultos jóvenes que tienen cáncer a través de grupos de apoyo, sesiones de conversación (chats) por Internet y retiros grupales.

Si tus sentimientos de depresión o ansiedad interfieren con tu vida cotidiana, habla con el equipo de profesionales médicos encargados de tu atención. Podría ser beneficioso para ti hablar con un profesional de la salud mental.

**Citas amorosas.** Si te sientes lo suficientemente bien durante el tratamiento, no es necesario que dejes de tener citas. Pero, debido a los efectos secundarios del tratamiento, puede que no te sientas lo suficientemente bien como para salir con alguien. Si no estás interesado o no estás en condiciones de hacerlo, no te sientas presionado. Sin embargo, si piensas que estás listo, no dejes que el cáncer te impida salir con alguien.



Antes de la primera cita, tómate un tiempo para pensar en la cantidad de información que quieres divulgar sobre tu diagnóstico de cáncer. Recuerda que probablemente no todas las citas que tuviste antes del diagnóstico de cáncer fueron perfectas. Es posible que también tengas citas malas después de enterarte del diagnóstico. También puede ser que conozcas a nuevas personas extraordinarias.

Si ya tienes una pareja, tu diagnóstico de cáncer quizás revele aspectos positivos y negativos de tu relación. El cáncer puede ser algo difícil para cualquier persona afectada por el diagnóstico. Si esto causa problemas en tu relación, piensa en la posibilidad de la terapia de pareja. Puedes pedir una recomendación de parte del equipo de profesionales médicos.

**Sexualidad e intimidad.** El tratamiento del cáncer puede afectar tu sexualidad y la forma en que te sientes con respecto al cuerpo. La sequedad vaginal, disfunción eréctil y pérdida de la libido son posibles efectos secundarios del tratamiento del cáncer que pueden afectar la sexualidad. Es posible que te sientas cohibido por los cambios físicos que afectan al cuerpo, por ejemplo, caída del cabello, cambios de peso, hinchazón, cicatrices o la necesidad de usar una vía central o acceso venoso. La fatiga, las náuseas, el dolor y otros efectos secundarios pueden interferir con el deseo sexual. Si tus niveles de glóbulos blancos o plaquetas están bajos, el médico incluso podría recomendar que te abstengas de tener relaciones sexuales.

Habla con el equipo de profesionales médicos sobre los cambios sexuales que notes. Hay tratamientos para estos problemas. También puedes pedir una remisión a un terapeuta sexual.

Usa siempre protección para evitar el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual (ETS). El embarazo durante el tratamiento del cáncer puede ser peligroso tanto para la madre como para el feto.

**Fertilidad.** El grupo etario de los adultos jóvenes abarca muchas etapas distintas de la vida. Tal vez ya tengas hijos o sepas que quieres tenerlos en el futuro. Incluso si no quieres tener hijos ahora, podrías cambiar de parecer más adelante. También es posible que aún no hayas pensado en si quieres tener hijos o no. El tratamiento del cáncer puede afectar la fertilidad tanto en las mujeres como en los hombres. Sus efectos podrían hacer que sea difícil concebir un hijo en el futuro. Puede que recibir el diagnóstico de cáncer te obligue a pensar seriamente sobre la posibilidad de tener hijos.

Habla cuanto antes con tu médico sobre la fertilidad. Hay maneras de conservar la fertilidad, pero podría ser necesario tomar ciertas medidas antes de empezar el tratamiento. Las opciones de conservación de la fertilidad pueden ser caras y a lo mejor el seguro médico no las cubre.

**Comunicación con los hijos.** Si tienes hijos, contarles que tienes cáncer es un gran paso. Hasta los niños más pequeños a menudo pueden darse cuenta de que algo está mal y usarán su imaginación para llenar los vacíos de información. Planifica tener la conversación con ellos en un lugar cómodo. Prepara con anticipación lo que dirás. También debes estar preparado para sus preguntas, o la falta de preguntas, o incluso el silencio. Explica a los niños más pequeños que no pueden contagiarse de cáncer y que nadie hizo nada malo para causar el cáncer.

**Trabajo o escuela.** Algunas personas siguen trabajando o asistiendo a la escuela durante el tratamiento del cáncer, pero algunas no pueden hacerlo. Habla con el equipo de profesionales médicos para poder tomar la mejor decisión en tu caso.

Si tienes que dejar de trabajar, es posible que tengas derecho a tomar una licencia por razones médicas conforme a las políticas de tu empleador, las leyes estatales o una ley federal, tal como la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés).

Si eres estudiante, podría ser necesario pedir permiso para ausentarte durante algún tiempo por razones médicas. Averigua sobre la política de tu escuela y habla sobre tus opciones con los administradores de la misma. Si tienes un préstamo federal para estudiantes, puedes aplazar los pagos durante el tratamiento y por seis meses después de haberlo terminado. Para obtener más información sobre el aplazamiento de los pagos, comunícate con la compañía administradora del préstamo. También podrías reunir los requisitos para recibir una beca para adultos jóvenes con cáncer.

Cuando regreses al trabajo o a la escuela después del tratamiento del cáncer, tal vez necesites hacer algunos cambios para poder hacer tu trabajo o tus tareas escolares en la medida de tus posibilidades. Averigua cómo defender tus derechos en tu lugar de trabajo. Tu empleador no puede tratarte de forma diferente debido a tus antecedentes de cáncer. Hay algunas acomodaciones especiales para los pacientes con cáncer que son obligatorias conforme a la ley.

**Asuntos financieros y seguro médico.** Conforme a la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA, por sus siglas en inglés), los adultos jóvenes pueden contar con la cobertura del seguro de sus padres hasta que cumplan 26 años. Si estás con licencia del trabajo conforme a la Ley de Ausencia Familiar y Médica, tu empleador debe seguir brindándote seguro médico durante dicha licencia. Si no tienes seguro médico, averigua si reúnes los requisitos del programa

Medicaid de tu estado, el cual brinda cobertura a las personas y familias de bajos ingresos que reúnen los requisitos.

Aún si cuentas con seguro médico, el tratamiento del cáncer puede suponer una carga para tus finanzas. Además de pagar por el tratamiento, todavía tienes que pagar el costo de todas tus necesidades básicas, por ejemplo, comida y renta. También podría ser necesario pedir permiso para ausentarte del trabajo durante el período del tratamiento. Podría ser difícil llegar a fin de mes. Para manejar mejor tu situación financiera, prepara un presupuesto en detalle. Hay agencias gubernamentales y organizaciones sin fines de lucro que ofrecen programas de asistencia económica. Tal vez reúnas los requisitos para recibir asistencia según tu diagnóstico, ingresos, situación laboral u otros factores.

**Para obtener más información sobre estos temas y encontrar recursos para adultos jóvenes, visita [www.LLS.org/YoungAdults](http://www.LLS.org/YoungAdults) (en inglés).**

## Preguntas que puedes hacerle al médico

- ¿Dónde puedo obtener más información sobre mi diagnóstico y las opciones de tratamiento?
- ¿El tratamiento afectará mi capacidad de tener hijos? ¿Qué puedo hacer para conservar la fertilidad?
- ¿Qué puedo hacer para hablar con otras personas de mi edad que tienen un diagnóstico de cáncer?
- ¿Cómo afectará el tratamiento mi vida sexual? ¿Qué puedo hacer para manejar los efectos secundarios que afectan la sexualidad?
- ¿Podré trabajar o asistir a la escuela durante el tratamiento?
- ¿Con quién puedo consultar sobre los asuntos financieros o prácticos?

## PARA OBTENER APOYO, COMUNÍCATE CON NUESTROS ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN.

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por enfermeros, educadores en salud y trabajadores sociales titulados a nivel de maestría y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

Contáctanos al **800.955.4572** o en [www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas).