Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía para Adolescentes y Adultos Jóvenes (AYA): cómo tener citas después de su diagnóstico de cáncer

Esta información ofrece sugerencias que pueden ayudarle a comenzar a tener citas o volver a tener citas después de un diagnóstico de cáncer. También puede encontrar útiles algunos de los consejos si ya está teniendo citas o tiene una relación con alguna persona.

Recibir un diagnóstico de cáncer puede afectar la forma en que se ve a sí mismo y cómo se siente consigo mismo. También puede afectar cómo se siente al conocer a una persona nueva, en particular a alguien con quien está saliendo.

Hay muchas cosas en las que pensar cuando decide empezar a salir o volver a tener citas. Esperamos que este recurso pueda ser útil. También puede encontrar una lista de servicios de soporte en la sección “Busque ayuda” de este recurso.

Comuníquese con usted mismo

Tener citas después de recibir su diagnóstico de cáncer puede parecer abrumador, ya sea que usted no tenga experiencia en el mundo de las citas o haya tenido citas antes. Reflexionar sobre cómo se siente puede ayudar. Puede preguntarse:

- ¿Por qué quiero tener citas?
- ¿Estoy listo para exponerme y conocer a una persona nueva?

- ¿Qué cosas busco en una pareja?

Es posible que piense que su diagnóstico de cáncer es parte de su identidad ahora. Pero no tiene que definirlo. Hay muchos otros aspectos de su identidad, como su personalidad, sus valores y sus creencias. Centrarse en estas otras partes puede ayudarle a sentirse cómodo exponiéndose para conocer a alguien nuevo.

Aborde sus inquietudes sobre la imagen corporal

Muchas personas experimentan cambios físicos durante el tratamiento contra el cáncer y después de este. Es posible que su tratamiento haya cambiado las sensaciones y la apariencia de su cuerpo. Quizás tenga cicatrices, se le haya caído el cabello o haya tenido cambios de peso. Es posible que sienta dolor, o se sienta más cansado o débil que de costumbre.

Todos estos cambios pueden afectar su confianza y su imagen corporal. La imagen corporal es el modo en que uno se ve a sí mismo. Es qué tan cómodo se siente con su cuerpo y cómo se siente con su apariencia.

Muchas personas también experimentan cambios emocionales durante el tratamiento contra el cáncer y después de este. Su tratamiento puede haber afectado sus emociones, lo que provoca sentimientos nuevos y de desasosiego. Puede haberlo hecho sentir estresado, ansioso (preocupado o asustado) o deprimido (muy triste o sin esperanza). Esto también puede haber afectado su interés en el sexo o disminuido su disfrute y placer en las actividades sexuales.

No importa dónde se encuentre en su experiencia en relación con el cáncer, sentirse cómodo con su cuerpo y tener confianza en sí mismo es importante. Le ayudará a conectarse con otras personas en un nivel más profundo. También le ayudará a estar más presente cuando conozca gente nueva.

A medida que comienza a abordar las preocupaciones sobre la imagen corporal, es útil:

- **Darse tiempo para adaptarse a los cambios que ocurren en el cuerpo.** Tómese el tiempo para procesar sus pensamientos y sentimientos sobre cómo estos cambios afectan su confianza e imagen corporal.
- **Descubrir qué actividades le hacen sentir bien y hacerlas con tanta frecuencia como pueda.** Algunos ejemplos son:
    - Un pasatiempo, como cocinar o tocar un instrumento musical.
    - Una actividad física, como hacer yoga o caminar.
    - Una actividad creativa, como escribir o pintar.
- **Hablar con otros pacientes del programa AYA.** Ellos pueden estar pasando por lo mismo que usted. Puede aprender cómo lidian con sus preocupaciones sobre la imagen corporal y recordar que no está solo.
- **Crear un sistema de apoyo para usted.** Hable con amigos y familiares. Compartir sus sentimientos con personas cercanas puede ayudar a aliviar sus preocupaciones.
- **Hablar con su equipo de atención médica.** Dígales si le preocupan los cambios que el cuerpo está atravesando. Pueden escuchar sus inquietudes, responder sus preguntas y brindarle orientación y apoyo.
- **Hablar con un experto en salud mental.** Los consejeros y trabajadores sociales de MSK pueden ofrecerle apoyo mental y emocional a usted y su familia. Pueden ayudarle a comprender cómo el tratamiento afecta su sentido de sí mismo y ayudarle a lidiar con las preocupaciones sobre la imagen corporal.

Busque maneras de conocer gente nueva

Conocer gente nueva es una parte necesaria de tener citas. Pero puede ser difícil saber por dónde empezar. Aquí hay algunas cosas que puede probar:

- Ir a eventos sociales (como eventos deportivos o fiestas de cumpleaños).
- Volver a conectar con amigos, compañeros de clase o compañeros de trabajo. Es posible que pueda conocer gente nueva a través de ellos.

- Unirse a un club o comenzar un nuevo pasatiempo.
- Crearse un perfil de citas en línea. Puede compartir su perfil con un amigo y preguntarle qué piensa al respecto. Si no está seguro de qué escribir, puede pedirle ayuda.

Cuando empiece a conocer gente nueva, recuerde ser amable y paciente consigo mismo. Puede pasar un tiempo hasta sentir una conexión con alguien. Está bien. Si bien las citas a veces pueden ser difíciles y estresantes, también pueden ser divertidas y emocionantes.

Hable con su equipo de atención antes de salir y conocer gente. Algunos tipos de cáncer y tratamientos contra el cáncer pueden debilitar el sistema inmunitario. Esto aumenta las probabilidades de contraer infecciones.

Hable sobre su diagnóstico

Puede ser difícil hablar sobre su diagnóstico de cáncer cuando está comenzando a salir con otra persona. Puede ser incluso más difícil decidir cuándo contárselo a alguien. El momento adecuado es diferente para cada persona. Algunas personas pueden querer hablar sobre su cáncer de inmediato. Otros pueden querer esperar hasta después de algunas citas, o incluso después de unos meses de noviazgo.

Si está usando aplicaciones de citas, piense en cuánto quiere compartir en su perfil. Algunas personas consideran que compartir información sobre su diagnóstico y tratamiento contra el cáncer por adelantado puede ser un alivio o una sensación de empoderamiento. Es posible que otros no se sientan cómodos compartiendo esto en un perfil público donde muchas personas puedan verlo.

Puede planear hablar sobre su diagnóstico en una cita. Si lo hace, puede ser útil practicar lo que va a decir con alguien en quien confíe. Piense en las preguntas que su cita podría hacerle y cómo las responderá. Recuerde, no hay una forma correcta o incorrecta de tener esta conversación.

Algunas personas pueden compartir detalles sobre su experiencia con el

cáncer, y mostrar sus cicatrices u otros cambios corporales. Otros pueden usar el humor para describir su experiencia, y contar chistes o historias graciosas. Haga lo que le resulte más cómodo.

Comparta sus pensamientos y sentimientos sobre la intimidad física

Parte de la diversión y la emoción de las citas es mostrar afecto a alguien y estar físicamente cerca de ellos. Esto puede incluir caricias, besos y diferentes tipos de actividad sexual. Tener este tipo de cercanía con alguien se llama intimidad física.

La forma en que se siente sobre la intimidad física con una persona nueva puede haber cambiado después de su diagnóstico de cáncer. Está bien. Si la intimidad física es una preocupación, lo mejor que puede hacer es hablar abiertamente con su pareja potencial. Esto puede ayudarlos a conocerse y generar confianza.

Piense en cómo estos diferentes cambios pueden afectar la forma en que se relaciona con posibles parejas. Puede preguntarse:

- ¿Me siento cómodo mostrando mi cuerpo a otra persona?
- ¿Cómo me siento emocionalmente? ¿Soy capaz de controlar mis sentimientos?
- ¿Estoy interesado en tener intimidad física? ¿Con qué tipo de intimidad me siento cómodo?

Simplemente hacerse estas preguntas es útil. No hay respuestas buenas o malas.

Busque ayuda

Tratar de descubrir cómo empezar a tener citas o volver a tener citas después de su diagnóstico de cáncer es difícil. No tiene que resolverlo todo por su cuenta. Para ayudarle, ofrecemos grupos de apoyo para personas de su edad,

como nuestro Grupo de apoyo a adultos jóvenes.

Hay muchos beneficios de unirse a un grupo de apoyo. Un grupo de apoyo puede ayudarle a:

- Sentirse menos solo y aislado.
- Hablar de forma abierta y honesta sobre sus sentimientos.
- Mejorar sus habilidades para sobrellevar una situación y disminuir el estrés, la ansiedad o la depresión que siente.
- Tener una comprensión más profunda sobre su propia experiencia con el cáncer y las experiencias de los demás.
- Empoderarse después de su diagnóstico y mantenerse motivado durante su tratamiento.

Para obtener más información sobre el Grupo de apoyo a adultos jóvenes, visite www.mskcc.org/event/young-adult-support-group.

Para obtener más información sobre nuestros otros programas y servicios de apoyo, lea *Recursos de apoyo para adolescentes y adultos jóvenes (AYA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources).

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center