

Sentirse hombre

luego del tratamiento del cáncer de próstata

Los tratamientos de cáncer de próstata suelen hacer que un hombre se sienta menos hombre.

Fuga de orina, dificultades para lograr la erección o cambios en el cuerpo como bochornos, caída del vello corporal y aumento de peso pueden hacer que un hombre entre en crisis respecto a su masculinidad. Y todo eso puede suceder durante el tratamiento del cáncer de próstata. Algunos hombres dicen que se sienten menos viriles o menos independientes. Otros dicen que ni siquiera desean hablar con mujeres porque no se sienten “completos” como hombres. Se sienten diferentes.

El silencio.

Posiblemente no escuche hablar mucho de esto, porque los hombres suelen pensar que no deben quejarse, demostrar debilidad ni disgustarse. Algunos se sienten avergonzados, sienten que no son los mismos que antes. No se dan cuenta de que es normal en ocasiones sentir tristeza, enojo, ansiedad, desesperación e incluso desconsuelo. Los tratamientos de cáncer de próstata pueden ser duros para el cuerpo y la mente de un hombre.

No tiene por qué sufrir en silencio.

Lo ayudará compartir sus sentimientos con las personas cercanas a usted. Algunos consejos:

- Hable con su pareja, con un amigo íntimo o con alguien que ha padecido cáncer de próstata.
- Escriba en su diario todos los días.
- Únase a un grupo de apoyo, ya sea en persona o en línea.
- Busque un consejero con quien se sienta a gusto.



Con el tiempo, tendrá una mayor sensación de control y tranquilidad.

Los resultados y los desafíos del tratamiento del cáncer de próstata varían de un hombre a otro. Algunos aceptan los cambios bastante rápido. A otros les lleva más tiempo. Intente seguir estos consejos para descubrir formas de controlar sus cambios y desafíos.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

No oculte sus sentimientos de sí mismo. No finja sentir lo que no siente.

- Las emociones fuertes son más fáciles de manejar cuando uno admite sentir las. Todos los seres humanos, hombres incluidos, tienen sentimientos. Aprenda a aceptarlos, incluso aquellos que no le gustan.
- Tenga en cuenta que las sensaciones van y vienen. Aún las emociones más intensas se atenúan con el tiempo. Sea paciente consigo mismo.
- Busque una forma de expresar sus sentimientos. Puede seguir alguno de los consejos mencionados anteriormente o buscar otros métodos que le hayan resultado eficaces en el pasado.

Sentirse hombre

Compartir sensaciones de tristeza, enojo y estrés las hace menos intensas y puede darle una mayor sensación de control.

Busque otros hombres que hayan atravesado el tratamiento de cáncer de próstata.

- Busque un grupo de apoyo u hombres que hayan padecido cáncer de próstata. Pregúnteles cómo sobrellevaron las emociones intensas, en especial la de no sentirse un hombre “completo”.
- Visite los sitios web de [Cancercare®](#) o [Malecare](#) para encontrar información sobre grupos en línea y salas de chat donde pueda conversar con otros hombres que estén recuperándose de un tratamiento oncológico.

Tenga en mente las cosas que lo hacen sentirse hombre y continúe haciéndolas.

- Pregúntese a sí mismo: “¿De qué formas soy el mismo hombre que antes del cáncer?”.
- Piense en las cosas que aún puede hacer que lo hacen sentirse hombre.
 - Ayudar a los demás.
 - Mantenerse activo y en forma.
 - Cuidar de su hogar.
 - Participar en el trabajo o en grupos comunitarios.



Si está en pareja, haga un esfuerzo por mantener la intimidad y seguir estando sexualmente activo.

- Imagine el sexo como una nueva aventura.
- Considere hacer uso de objetos que contribuyan a la erección, como juguetes sexuales, e intente ser juguetón en la relación sexual.
- Sea creativo y experimente nuevas propuestas. ¡El sentido del humor es de gran ayuda!
- Recuerde que su pareja también está aprendiendo. Compartir sus sentimientos ayudará a ambos a sentirse más unidos. Al expresar lo que siente, tendrá más posibilidades de encontrar junto con su pareja formas de hacer que el sexo vuelva a ser placentero. Llevará tiempo encontrar nuevas maneras de darse placer mutuamente. Considere planificar citas eróticas.

Sentirse hombre

¿Cuándo debería llamar o pedir ayuda a mi médico o enfermera?

Pida a su médico o enfermero por un referido a un consejero en los siguientes casos:

- Se siente deprimido o ansioso durante más de 2 semanas.
- Siente que no puede recuperar su autoestima como hombre.
- Desea consultar a un consejero especializado en problemas sexuales.

Recuerde que pedir ayuda no significa que usted sea débil. Significa que tiene la fortaleza necesaria para admitir que no puede lidiar con todo solo.



Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata de Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermero.

Revisado en septiembre de 2016

