

# Cómo sobrellevar el estrés del cáncer

*Consejos para pacientes y familiares*

## **Después del cáncer, los pacientes y sus familiares suelen preguntarse: "¿Cómo sobrellevar el estrés?"**

El cáncer puede ser muy estresante. Es normal que cause tristeza, miedo y enojo. Sus sentimientos pueden cambiar de un momento a otro o de un día para otro. El practicar formas de sobrellevar el estrés le permitirá mantener sus emociones más equilibradas y lo ayudará a sentirse optimista. Puede mejorar su manera de ver la vida y sus relaciones con los demás. Aquí le proponemos sugerencias para sobrellevar el estrés que pueden ser útiles para usted y su familia.

## **Encárguese de lo básico: alimentación saludable, ejercicio y descanso.**

Cuando se maneja el estrés, es común olvidar las necesidades básicas de su salud. Aquí le damos algunos consejos y recordatorios:

### **Alimentación:**

Una alimentación saludable puede ayudarlo a mantener su fuerza. Esta fuerza lo ayudará a sobrellevar y manejar mejor el estrés. Algunas sugerencias:

- Consuma frutas y verduras todos los días. Intente comer 5 porciones.
- Elija refrigerios saludables con proteínas, como frutas secas, yogur y queso.
- Beba suficiente agua. Si tiene problemas cardíacos o renales, consulte con su médico o enfermero qué cantidad debe beber.
- Hable con su equipo de atención de salud si experimenta cambios en el apetito o en sus gustos por los que se le dificulte tener una dieta sana.



### **Ejercicio:**

El ejercicio puede aumentar su energía, mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés. Algunas sugerencias:

- Camine entre 10 y 15 minutos por día. Si puede, hágalo más tiempo.
- Si se le dificulta dejar su casa para hacer ejercicio, utilice un DVD de ejercicios o busque videos en Internet. Otras opciones son bailar, hacer ejercicios en una silla, practicar yoga y estirarse.
- Hable con su médico sobre otras actividades que usted puede disfrutar.

### **Descanso:**

No deje de dormir para "recuperar" sueño más tarde. Dese tiempo para descansar y dormir todos los días. Algunas sugerencias:

- Establezca una rutina para la hora de dormir que lo ayude a conciliar el sueño y a mantenerse dormido. Eso incluye acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana. Para relajarse antes de dormir, lea, dese un baño o escuche música suave- lo que logre tranquilizarlo.

# Cómo sobrellevar el estrés del cáncer

- Si bebe café, té o gaseosas con cafeína, hágalo solo por la mañana.
- Si bebe alcohol, suspenda su consumo 3 horas antes de acostarse. Si bien lo ayuda a conciliar el sueño, puede hacerlo despertar a las pocas horas.
- Si toma la siesta durante el día, póngase un límite de entre 15 y 60 minutos. Luego haga alguna actividad dinámica. Algunas personas duermen mejor por la noche si evitan las siestas diurnas. Descubra qué es lo mejor en su caso. Eso puede cambiar con el tiempo.

## ***Pruebe diferentes maneras de aliviar la ansiedad.***

- Hable con sus seres queridos, como familiares y amigos. Por lo general, el solo hecho de compartir una carga pesada puede aliviarla. No se preocupe por resultar una “molestia” para los demás. Seguramente sus familiares y amigos están esperando que usted les diga cómo se siente.
- Escriba lo que siente. Mantenga una libreta de sus sensaciones y pensamientos. ¡No se preocupe por la ortografía ni por los errores que pueda cometer! Es un registro solo para usted. Escribir sobre las cosas puede ayudarlo a comprenderse mejor a sí mismo y a tener una mayor sensación de control.
- Únase a un grupo de apoyo. Los grupos de apoyo para el cáncer ofrecen una oportunidad para que los pacientes o sus familiares hablen con otras personas que han estado en una situación similar. Eso lo ayudará a sentirse menos solo. Los miembros

del grupo pueden escuchar sus preocupaciones, y usted, las de ellos. Seguramente puede unirse a un grupo de su centro de tratamiento, de su comunidad o en línea.



[Visite el sitio web de Cancercare® para saber más sobre los grupos en línea](#)

- Hable con un consejero. Al hacer frente a una enfermedad difícil, suele ser útil hablar con un consejero profesional capacitado. Puede ser un asistente social, un enfermero, un psicólogo, un psiquiatra o un clérigo. Si no está seguro de quién podría ayudarlo, consulte con su equipo de atención.
- Escuche música y lea libros y poemas inspiradores.
- Recuerde disfrutar el día a día, viva un día a la vez. Enfóquese en lo que necesita hacer hoy. Divida los proyectos en partes pequeñas. Eso lo ayudará a no sentirse abrumado.

# Cómo sobrellevar el estrés del cáncer

## **Pruebe diferentes maneras de relajarse.**

- Explore distintos modos de generar una sensación de tranquilidad en su interior. Algunas personas meditan. Otras recurren a la oración, la música, el arte o la naturaleza para tener serenidad. Hay libros y CDs que pueden ayudarlo a aprender varias técnicas para tranquilizarse.
- Practique técnicas de respiración y de relajación muscular. Si nunca lo ha intentado, aquí le ofrecemos algunas instrucciones básicas. Con un poco de práctica, dominará fácilmente el proceso.
  - Cierre los ojos. Respire profundamente.
  - Enfóquese en tensionar y luego relajar cada parte del cuerpo.
  - Empiece con los dedos del pie y vaya subiendo hasta la cabeza.
  - Cuando haya logrado relajarse, piense en un lugar o una experiencia agradable. También puede probar con un CD de relajación.

## **Realice actividades que le gusten. Haga lo que le resulte placentero.**

Tomarse un momento cada día para hacer cosas que le gustan puede ayudarlo a no sentir que el cáncer ha tomado el “control de su vida”.

Modere el ritmo a fin de mantenerse activo sin excederse. Intente nuevas actividades que le presenten desafíos, le resulten placenteras y lo ayuden a fijarse metas.

- Dedique tiempo a sus pasatiempos favoritos. Puede modificarlos para que se ajusten a su nivel

actual de energía. Por ejemplo, si le gusta la jardinería, considere cultivar plantas de interior. Si le encanta el golf o el tenis, mire partidos por televisión o entrene a otros jugadores.



- Lea libros o mire películas que lo hagan reír. El humor le alegra la vida y lo ayuda a olvidar las preocupaciones.
- Pase tiempo con las personas cuya compañía usted disfruta. Los amigos y los familiares aportan sensaciones de apoyo, alegría e incluso paz a su vida.
- Disfrute de la naturaleza. Pasar tiempo al aire libre puede ayudarlo a tranquilizar la mente y a recuperar energía. Según las condiciones del clima, puede sentarse afuera y mirar los árboles y las flores. Puede visitar un parque y observar las aves, o dar un paseo a pie. Si no puede salir de su casa, mire por la ventana; considere poner un comedero de pájaros cerca.

# Cómo sobrellevar el estrés del cáncer

## ***Encuentre significado y propósito en su vida***

Algunas personas descubren que el cáncer los hace reflexionar sobre lo que es más importante en su vida. Para algunos, la búsqueda de significado es una parte importante de su experiencia con la enfermedad. Algunos comprenden mejor que antes cuánto valoran y aman a sus familiares, o reflexionan sobre lo que ha sido su vida hasta el momento. Otros encuentran significado en enfocarse en las cosas simples de la vida. Hay quienes buscan apoyo en una comunidad religiosa o espiritual.

Cada persona es diferente. Cada uno puede decidir si intentará buscar un propósito al luchar contra el cáncer y cuál será ese propósito. Es probable que usted descubra aspectos en los que ha crecido o se ha beneficiado por su experiencia con la enfermedad. Puede aprovechar esa oportunidad para reflexionar sobre las cosas que son más valiosas para usted y dedicarles más tiempo y energía.

## ***¿Cuándo debo pedir ayuda?***

Si necesita ayuda para sobrellevar el estrés, pida a su equipo de atención de salud una referencia a un consejero de salud mental. No deje de pedir ayuda en los siguientes casos:

- Sufre grandes altibajos emocionales que incluyen períodos de depresión y períodos de “explosión” de energía.
- Sus sentimientos le están impidiendo cuidar de sí mismo.
- No puede dormir por la noche ni salir de la cama por la mañana.
- Piensa en lastimarse o suicidarse.
- Se siente desanimado todo el tiempo o está deprimido. Se siente incapaz de sobrellevar el estrés.

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 enfermera.

**Revisado en septiembre de 2016**

