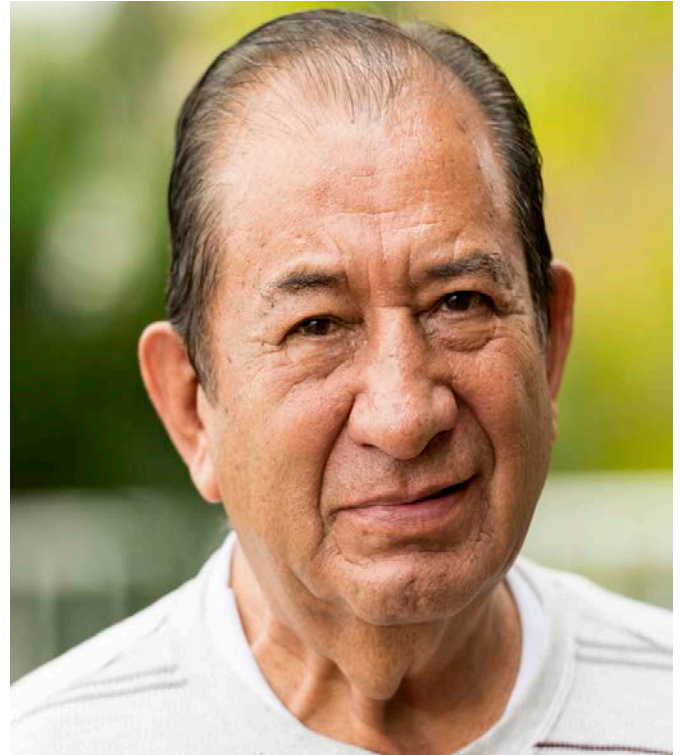


## Sobrellevar los sentimientos sobre el cáncer

### ***Enterarse de que usted o un familiar padecen cáncer puede provocar sensaciones de ansiedad y angustia.***

Preocupación, temor, tristeza, enojo, ansiedad e incluso desesperación son reacciones normales al cáncer. Estos sentimientos pueden aparecer al enterarse del diagnóstico, en cualquier momento durante el tratamiento o incluso después de su conclusión. Si bien esas sensaciones son comunes, pueden entorpecer su capacidad de enfrentar el cáncer de formas que lo ayuden a sentirse mejor. Hay maneras de sobrellevar esas emociones fuertes que han sido eficaces para otras personas y también pueden serlo para usted.



### ***¿Cómo sabré cuándo me siento angustiado?***

Las personas exhiben diversas señales de angustia. Esté alerta a esas señales que su cuerpo y su mente emiten indicándole que es hora de ponerse en acción:

#### **Señales del cuerpo**

- cambios del apetito (comer poco o demasiado)
- malestar estomacal
- evacuaciones líquidas (diarrea)
- trastornos del sueño
- poca o baja energía
- dolor de cabeza
- aceleración cardíaca
- dificultad para respirar

#### **Señales de la mente y las emociones**

- No puede dejar de pensar en el cáncer.
- Tiene problemas para concentrarse.
- Le preocupan los cambios en su vida laboral o familiar.
- Se siente:
  - preocupado por el futuro
  - indefenso o disgustado
  - muy triste o lleno de dolor
  - culpable o lleno de remordimientos

# Sobrellevar los sentimientos sobre el cáncer

## ¿Qué puedo hacer?

Cuando las sensaciones de angustia se vuelven demasiado intensas, pueden hacer que le resulte difícil sobrellevar su día a día y hallar placer en la vida. Por ese motivo, es importante tomar medidas. Aquí le ofrecemos algunos consejos y herramientas para empezar.

### **Obtenga información sobre el cáncer para bajar la ansiedad y sentirse más en control.**

- Si su centro de tratamiento ofrece programas de educación para pacientes o familiares, ¡inscríbese en uno!
- Haga preguntas a su equipo de atención de salud sobre el cáncer y las opciones de tratamiento.
- Pregúnteles qué otras fuentes de información recomiendan, como folletos o sitios web.

### **Ponga en práctica la relajación activa: adopte medidas para relajarse y tranquilizarse.**

- Realice actividades relajantes para su mente y su cuerpo. Algunas personas recurren a la oración, la meditación, la música o el arte para tranquilizarse.
- Practique técnicas de relajación muscular. También puede resultarle útil escuchar un CD de relajación que lo guíe. Aquí presentamos los aspectos básicos:
  - 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.



### **Implemente técnicas de manejo activo de la situación: actúe para sentirse mejor.**

- Haga una lista de las cosas que hizo para manejar otros problemas en el pasado y úsela como recordatorio de sus propias fortalezas.
- Manténgase lo más activo posible. El ejercicio ayuda a reducir el estrés.
- Planifique actividades que disfrute a diario, por ejemplo, leer, escuchar música, conversar con amigos, caminar al aire libre, ver una película o un programa que lo hagan reír, o cualquier otra cosa. Planifique tiempo para disfrutar de su vida.
- Intente tomar nota de sus pensamientos y preocupaciones. No se preocupe por la ortografía ni la gramática. ¡Nadie calificará su escrito! El objetivo es que relaje la mente y tenga una mayor sensación de control.
- Pida ayuda a familiares y amigos. Este no es momento de alejarse de los demás. Piense en las personas que le han ofrecido su apoyo en el pasado y póngase en contacto con ellas.

# Sobrellevar los sentimientos sobre el cáncer

## Implemente el habla activa para pedir apoyo.

- Hable con sus seres queridos. No tema ser una molestia para los demás. Seguramente sus familiares y amigos están esperando que usted les diga cómo pueden ayudarlo. Además, al expresar sus pensamientos y sentimientos, puede ayudar a las personas que lo rodean a sentirse más cómodas y cercanas a usted. Encontrará más información en la guía “Hablar y escuchar”.
- Hable con otros pacientes o familiares que han padecido cáncer y se sometieron a tratamientos oncológicos. Los grupos de apoyo para el cáncer representan una oportunidad de conectarse con los demás. Si le ofrecen unirse a uno en su centro de tratamiento, considere hacerlo. Es probable que también haya grupos en su comunidad. Algunas personas participan de grupos en Internet. Los grupos lo ayudarán a comprender que no está solo.
- Hable con un consejero profesional. Es sensato buscar ayuda si sus sentimientos lo angustian más de lo que usted puede manejar. Pídale a sus prestadores de atención de salud que le recomienden un consejero. Quizá le sugieran:
  - iniciar una terapia individual o familiar;
  - unirse a un grupo de apoyo.

## ***Otras formas de sobrellevar la situación:***

- Manténgase enfocado en el presente y trate de prestar atención a las pequeñas alegrías

de la vida. Por ejemplo, comer su plato favorito, sentir la calidez del sol o disfrutar la tranquilidad de un día lluvioso. Piense en lo que puede hacer para sentirse mejor en este momento, en el día de hoy.



- Pase tiempo con personas positivas; ellas pueden ayudarlo a enfocarse en cosas agradables.
- Sepa que habrá momentos de emociones difíciles: preocupación, ansiedad, tristeza. Aunque usted se sienta muy positivo o esté manejando muy bien la situación, esas emociones aparecerán. Intente dejar que fluyan sin que se apoderen de su vida.
- Si toma medicamentos recetados para la ansiedad o la depresión, no deje de tomarlos de repente; hable con su médico o enfermera primero.
- Dese cuenta de que el alcohol y otras drogas pueden intensificar la depresión. Si le preocupa su consumo de alcohol o tiene problemas para controlarlo, pida ayuda a su médico o enfermera.

# Sobrellevar los sentimientos sobre el cáncer

## ¿Cuándo debería ver o llamar a mi médico o enfermera?

Recuerde que su equipo de atención de salud está a su disposición para ayudarlo. Hable con su médico o enfermera sobre las formas posibles de manejar sus inquietudes.

Si usted nota estas señales en usted mismo o en sus seres queridos, notifíquelo a su equipo de atención de salud:

- Está pensando en abandonar el tratamiento oncológico.
- Sufre grandes altibajos emocionales que incluyen períodos de depresión y períodos de “explosión” de energía.
- Sus sentimientos le están impidiendo cuidar de sí mismo.

- Está consumiendo alcohol u otras drogas para ayudarlo a sobrellevar sus sentimientos.
- Siente que están empeorando los síntomas de angustia en su cuerpo, su mente o su corazón.
- Estuvo o está bajo tratamiento para la depresión u otro problema de salud mental, y los síntomas han regresado o empeorado.
- Tiene pensamientos de lastimarse o suicidarse.
- Desearía recibir ayuda de un consejero para lidiar con sus emociones.
- Se siente incapaz de sobrellevar su situación.

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

