

Mantener la esperanza cuando el futuro es incierto

Es posible tener esperanza.

El futuro está lleno de incertidumbres. Padecer cáncer puede hacerlo sentir más inseguro que nunca antes en su vida. Aunque en la actualidad hay mejores tratamientos contra el cáncer que antes, su equipo de atención de salud no puede tener certeza absoluta sobre lo que le depara el futuro.

Algunas personas con cáncer sienten tanto estrés y ansiedad que les puede resultar dificultar vivir y disfrutar cada día. Usted puede elegir un camino diferente. Puede optar por ser optimista sobre su vida y su futuro. Eso no significa que todos los días serán perfectos, significa mirar hacia el futuro con actitud positiva.



Consejos para tener una actitud positiva.

Tener una actitud positiva será beneficioso para su tratamiento. Lo ayudará a sentirse mejor sobre su vida actual, aún si su futuro es incierto. Pruebe estos consejos y herramientas:

Infórmese sobre el cáncer y sus tratamientos.

- Saber más ayuda a disminuir la incertidumbre y a reducir la sensación de ansiedad. También le dará una mayor sensación de control.
- Haga preguntas en sus visitas al médico. Si tiene una libreta y un lápiz en su hogar, anote sus dudas a medida que surjan y haga sus preguntas en su próxima visita.
- Pida a su equipo de atención de salud información escrita sobre su enfermedad y su tratamiento. También puede pedirles que le recomienden libros o sitios web.
- Inscríbase a clases y programas en su centro de tratamiento.

Manténgase unido a las personas que lo apoyan.

- Las relaciones sólidas con personas confiables y optimistas lo ayudarán a sentirse más esperanzado. Limite o evite la cantidad de tiempo que pasa con personas negativas o críticas.
- Quizá desee hablar con sus familiares y amigos sobre las opciones de tratamiento. Hablar con ellos lo ayudará a tener una idea más clara de lo que desea. Tal vez necesite recordarles que desea mantener el control de sus opciones, en lugar de que ellos tomen las decisiones por usted.

Mantener la esperanza cuando el futuro es incierto

- Planifique actividades que le resulten placenteras. Invite a amigos y familiares a que lo acompañen.

Aprenda a manejar sentimientos que suben y bajan como una montaña rusa.

Es normal tener sentimientos fuertes, como preocupación, enojo, temor y tristeza. También es normal sentir que a veces pierde la esperanza o que tiene el ánimo “por el suelo”. Es probable que sienta como si se subiera a una montaña rusa de emociones. Al enfrentar el cáncer, suele haber períodos de esperanza y desesperanza.

Hable sobre sus sentimientos.

- Es verdad: el solo expresar sus sentimientos frente a una persona de confianza puede aliviarlo muchísimo.
- Considere unirse a un grupo de apoyo para enfermos de cáncer, un lugar seguro donde intercambiar experiencias.
- Pruebe escribir un diario o grabar sus sentimientos y experiencias.
- Diga lo que siente en voz alta o por escrito. Si reprime sus sentimientos, se sentirá agobiado.

Enfóquese en el día de hoy.

Intente dejar de preocuparse por las cosas que no puede controlar. Si se preocupa por el mañana, perderá la oportunidad de disfrutar el hoy. No deje que el temor se apodere de su vida.

Busque el aspecto positivo.

- La forma en que usted elige ver la vida y el mundo que lo rodea marca la diferencia. No permita que los problemas lo agobien. Enfóquese en las cosas positivas que existen a pesar de los obstáculos. Vea lo bueno en usted, en los demás y en su vida.



Recuerde sus fortalezas.

- El cáncer puede ser lo más duro que le haya tocado vivir. Seguramente tuvo que enfrentar situaciones difíciles en el pasado; intente recordar cómo lo hizo. Eso le infundirá esperanza y la confianza de que puede afrontar los desafíos de hoy. Usted tiene la fuerza para manejar esta situación.

Utilice recordatorios.

- Algunas personas usan pequeñas notas, carteles e imágenes para recordar mantenerse optimistas. Elija cosas que tengan un significado para usted y colóquelas donde pueda verlas todos los días: en un espejo, en la puerta del refrigerador, en su billetera o incluso en un tablero de anuncios.

Ya sea que haya o no una cura para usted, hay opciones disponibles.

- Algunas personas esperan pasar más tiempo en remisión, aún si la cura no es posible. Averigüe si el tratamiento puede prolongar su supervivencia. Independientemente de si la cura es posible o no, busque tratamientos que lo ayuden a sentirse mejor.

Mantener la esperanza cuando el futuro es incierto

Practique hábitos que aumenten su sensación de control y bienestar.

Póngase en acción. Adopte hábitos que lo ayuden a encontrar alivio y esperanza en su vida cotidiana. Ponga en práctica cosas que le hayan servido en el pasado o implemente nuevos hábitos.

Emplee una práctica espiritual que sea significativa para usted.

- Algunas personas van a la iglesia, rezan o visitan a un clérigo. Otras leen libros o poemas inspiradores, escuchan música o encuentran consuelo en la naturaleza.
- Las prácticas espirituales pueden brindarle bienestar emocional y esperanza. Practique la gratitud, eso le ayudará a encontrar un sentido y un propósito en la vida.

Disfrute de sus pasatiempos y de actividades placenteras.

- Los pasatiempos y las actividades recreativas pueden ayudarlo a no sentir que el cáncer ha tomado el control de su vida. Intente nuevas actividades que le presenten desafíos, le resulten placenteras y lo ayuden a fijarse metas.
- Probablemente necesite adaptarse a tener menos energía. Por ejemplo, puede ocuparse de una planta y no de todo el jardín, o caminar por un sendero y no por toda una montaña. Modere su ritmo.

Busque maneras de relajarse.

- El estrés puede hacerle perder las esperanzas; emplee la relajación para controlarlo. Puede probar respiración profunda, meditación u otros métodos. Hay muchos libros, CDs y clases que enseñan a relajarse. Descubra los métodos más eficaces para su caso.

Disfrute de consuelos físicos.

- Algunos disfrutan de que un ser querido se siente cerca o los abraza. Otros, de masajes o baños calientes. Descubra qué lo consuela.

¿Qué lo hace reír?

- Piense en qué cosas lo hacen reír. ¡El humor tiene la capacidad de ayudar y curar! Pruebe con películas y libros graciosos, o jugar con niños y mascotas.

Practique hábitos saludables.

- Lleve una dieta sana. Consulte con su equipo de atención de salud o con un nutriólogo si desea orientación sobre cómo comer sano. Le resultará muy provechoso si su apetito o sus gustos han cambiado.
- Beba suficiente agua. Si tiene problemas del corazón o de los riñones, consulte con su médico o enfermero cuánto debe beber.
- Sea lo más activo posible. Piense en actividades que pueda realizar cuando su energía es alta o es baja. Incluso una actividad moderada puede mejorar su humor y ayudarlo a sentirse bien.
- Duerma y descanse lo suficiente.

Mantener la esperanza cuando el futuro es incierto

Usted no eligió padecer cáncer, pero puede elegir cómo sobrellevarlo y tener esperanza.

- Hable con su equipo de atención de salud si se siente agobiado o incapaz de sobrellevar la situación. No está mal pedir ayuda.
- Manténgase conectado con la vida a través

de la familia, el trabajo, actividades de voluntariado, mascotas o un pasatiempo.

- Aprenda y ponga en práctica consejos y herramientas que le den esperanza y consuelo.

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

- Desea ayuda para lidiar con sus emociones.
- Desea un referido a un consejero de salud mental.
- Sufre grandes altibajos emocionales que incluyen períodos de depresión y períodos de “explosión” de energía.
- Sus sentimientos le están impidiendo cuidar de sí mismo.
- Se siente desanimado todo el tiempo o deprimido.
- Se siente incapaz de sobrellevar la situación.
- No puede dormir por la noche ni salir de la cama por la mañana.
- Está pensando en lastimarse o suicidarse.



- Estuvo o está bajo tratamiento para la depresión u otro problema de salud mental, y los síntomas han regresado o empeorado.
- Recuerde que su equipo de atención de salud está a su disposición para ayudarlo. Hable con su médico o enfermero sobre las formas posibles de manejar sus inquietudes.

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 hoja de guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermera.

Revisado en septiembre de 2016

