

## Lidiando con el estrés por el cáncer

### Guía para pacientes y cuidadores

#### Los pacientes con cáncer y sus familias a menudo preguntan:

##### *¿Cómo puedo lidiar con el estrés?*

El cáncer puede ser un viaje agotador. Los sentimientos de tristeza, miedo e ira son normales. Sus sentimientos pueden cambiar de un momento a otro y día a día. Practicar formas de hacer frente al estrés le ayudarán a mantener sus sentimientos más controlados y con esperanza. Un mejor control de estrés probablemente mejorará tanto su perspectiva como sus relaciones con otros miembros de la familia. Aquí le mostramos algunas maneras de hacerle frente, que le pueden ser útiles a usted y a su familia.



Cuide lo esencial de manera saludable  
- alimentación, ejercicio y descanso.

• *Coma saludablemente para mantenerse fuerte y lidiar con el cáncer. Esto incluye:*

- Comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- Comer bocadillos saludables con proteínas, como nueces, yogurt y queso.

- Beber 8 a 10 vasos de agua u otras bebidas sin cafeína diariamente.

Si tiene problemas de corazón o de riñón, pregunte a su médico o enfermera cuanto puede beber. Si usted no está seguro de como comer sano, pida a su enfermera o médico que lo refiera con un nutricionista.

• *Haga ejercicio con regularidad.* Esto levantará su energía y reducirá el estrés.

- Camine de 10 a 15 minutos cada día. Camine más tiempo si puede.

- Si es difícil salir de la casa, use un video de ejercicio.

- Si su médico le dice que está bien, trate de hacer yoga, andar en bicicleta u otras actividades que disfrute.

• *Tome un descanso y duerma.*

- Cree una rutina que a la hora de dormir le ayude a conciliar el sueño y a permanecer dormido. Esto incluye ir a dormir a la misma hora cada noche y levantarse casi al mismo tiempo todas las mañanas, incluso en los fines de semana.

## Lidiando con el estrés por el cáncer

Relájese antes de acostarse, leyendo, tomando un baño o escuchando música tranquila — lo que funcione para tranquilizarle.

—Si usted toma café, té o refresco con cafeína, beba sólo por la mañana.

- Si usted bebe alcohol, no tome al menos por 3 horas antes de acostarse.

El alcohol puede dormirlo, pero es probable que se despierte después de tan sólo unas pocas horas.

- Si usted toma una siesta durante el día, establezca un límite de una hora. Después haga algo más activo.



### Pruebe diferentes maneras de aliviar los sentimientos de ansiedad.

- *Hable con otras personas cercanas, como la familiares y amigos.* A menudo, el compartir sentimientos puede aliviar la carga pesada. Al compartir sus emociones, usted no es una carga. Su familia y amigos se preocupan por usted y están esperando que les diga cómo se siente.

- *Escriba sus sentimientos.* Guarde un cuaderno de sus sentimientos y pensamientos. No se preocupe por la ortografía o los errores de redacción. Esto es sólo para usted. Esto lo puede ayudar a entenderse mejor a sí mismo y puede ayudarle a sentir una mayor sensación de control.

- *Únase a un grupo de apoyo.* Un grupo de apoyo para personas con cáncer ofrece la oportunidad de hablar con otros que están o han estado en una situación similar. Puede ayudarle a sentirse menos solo. Los miembros del grupo pueden escuchar sus preocupaciones, y usted puede escuchar las de ellos.

Es posible que pueda unirse a un grupo en su centro de tratamiento contra el cáncer o en el Internet. Para aprender acerca de grupos visite: [www.CancerCare.org](http://www.CancerCare.org)

- *Hable con un consejero.* Cuando uno se enfrenta con una enfermedad difícil, a menudo es útil hablar con un consejero profesional capacitado. Este podría ser un trabajador social, enfermera, psicólogo, psiquiatra o sacerdote. Si no estás seguro de quien le podría ayudar, pregunte a su enfermera o médico por una referencia.

- *Recuerde que debe tomar cada día como venga, un día a la vez.* Enfóquese solamente en lo que hay que hacer hoy. Separe proyectos en partes pequeñas. Esto le ayudará a prevenir que se sienta abrumado.

### Intente diferentes maneras de relajarse.

- *Experimente formas de crear una sensación de calma dentro de usted.* Algunos usan la meditación. Otros usan la oración, la música, el arte o la naturaleza para crear una sensación

## Lidiando con el estrés por cáncer

de tranquilidad. Los libros y los videos pueden ayudarle a aprender diferentes técnicas para relajarse.

• *Practique técnicas de relajación muscular y de respiración cada día.* Si usted nunca ha intentado esto, he aquí algunas instrucciones básicas. Es fácil de hacer con sólo un poco de práctica. También puede tratar de usar un disco de relajación para ayudarse.

- Siéntese en una silla cómoda o acuéstese en su cama. Cierre los ojos y respire profundamente.
- Tense y luego relaje cada parte de su cuerpo, comience con los dedos de los pies y siga haciendo esto hasta llegar a la cabeza.
- Una vez que su cuerpo este relajado, piense en un lugar o experiencia agradable. Disfrute sintiéndose relajado y feliz.

Haga actividades que disfrute y le den placer.

Para no sentir que su vida es sólo sobre el tener cáncer, tómese tiempo cada día para hacer cosas que disfrute. Establezca un ritmo de vida activa sin exagerar. Es posible seguir disfrutando de:

• *Ocupación favorita.* Si tiene aficiones que le gusten, trate de averiguar cómo se pueden modificar para que se ajusten a su energía y seguir haciéndolas. Por ejemplo, si le gusta la jardinería, tal vez usted pueda cultivar plantas interiores. Si le gusta el golf o el tenis, tal vez puede disfrutar de juegos en la televisión.

• *Libros o películas.* Si le gusta leer, esta podría ser su oportunidad.



Trate de leer libros o ver películas que le hagan reír. El humor puede aligerar su vida y le ayudará a olvidar las preocupaciones.

• *Pasar tiempo con gente que disfruta.* Amigos y familiares le pueden traer sentimientos de apoyo, alegría, e incluso la paz en su vida.

• *Naturaleza.* Observar el mundo exterior le puede ayudar a relajar su mente y restaurar su energía. Dependiendo del clima, se puede sentar afuera y mirar los árboles o flores. O visitar un parque y observar las aves. O bien, dar un paseo. Si usted siempre está adentro, trate de ver a través de una ventana y tal vez poner un comedero para pájaros cerca. Disfrute de la naturaleza por lo menos 3 veces por semana durante unos 30 minutos cada visita.

Trate de encontrar el significado y el propósito de su vida.

Algunos pacientes con cáncer descubren que su enfermedad los hace reflexionar sobre lo que es más importante en sus vidas.

# Lidiando con el estrés por cáncer

Para algunos la búsqueda del sentido de vivir es una parte importante de su trayectoria con cáncer. Algunos descubren cuanto valoran y aman a sus familias. Otros encuentran significado en las cosas simples de la vida. Cada persona es diferente. Cada persona decide si debe tratar de encontrar significado en su enfermedad y lo que esto significa. Usted podría descubrir formas en las que ha crecido o se ha beneficiado de su experiencia con el cáncer.

Es una oportunidad para meditar acerca de:

- Lo que más valora
- Cuales son sus prioridades
- Si quiere apoyo de su comunidad religiosa o espiritual

## ¿Cuándo debo pedir ayuda?

Asegúrese de pedir ayuda a su equipo de cuidado de la salud si no puede enfrentar el estrés por el cáncer. Pedir ayuda no es vergonzoso y no quiere decir que sea débil. Sólo significa que necesita ayuda. Pida ayuda si:

- Se siente abrumado y está teniendo problema para cuidarse a si mismo
- Está utilizando alcohol u otros medicamentos para ayudarle a sobrellevar esto
- Usted está pensando en hacerse daño o quitarse la vida
- Le gustaría una referencia con un consejero experto, como un trabajador social, enfermera de salud mental, un psicólogo o un psiquiatra



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009