

Lidiando con sentimientos difíciles sobre el cáncer

Enterarse de que usted o un miembro de su familia tiene cáncer puede causar un fuerte sentimiento de angustia.

Los sentimientos de preocupación, miedo, tristeza e incluso desesperanza son reacciones normales ante el estrés que el cáncer puede causar.

Los sentimientos pueden surgir cuando uno se entera por primera vez del diagnóstico, en cualquier momento durante el tratamiento o incluso después de que ha terminado el tratamiento.

Aunque estos sentimientos son comunes y completamente normales, pueden intervenir en la manera de enfrentarse con el cáncer.

Hay formas de lidiar con estos sentimientos que han funcionado para otras personas y que pueden funcionar también para usted.



¿Cómo sabré cuando la aflicción es demasiado grande?

Ponga atención a las señales de angustia que aparecen a continuación.

Diferentes personas muestran diferentes signos. Este alerta a las señales que su cuerpo y su mente muestran como signos para actuar.

Síntomas comunes en el cuerpo •

Cambios en el apetito (por ejemplo, no comer suficiente o comer de más)

- Malestar estomacal
- Evacuaciones blandas (diarrea)
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir

- Falta de energía
- Latidos acelerados o sensación de falta de aliento

Signos comunes en pensamiento y sentimientos

- No poder dejar de pensar en el cáncer,
- Preocupación por los cambios en su trabajo o en su vida familiar
- Sentimientos:
 - Preocupado por el futuro
 - Sin esperanza o enojado
 - Muy triste o con una aflicción muy grande
 - Culpable o lleno de pesar

¿Qué puedo hacer?

Cuando los sentimientos de angustia son demasiado fuertes, pueden hacer que sea difícil de sobrellevar su vida diaria y encontrar el placer de vivir. Por lo tanto, es importante tomar medidas. Estos son algunos consejos y herramientas para empezar.

Aprenda más sobre el cáncer para ayudar a disminuir la ansiedad y aumentar una sensación de control.

- Si su centro de tratamiento ofrece programas de educación para el paciente, ¡regístrese!
- Haga preguntas a su equipo de salud sobre el cáncer y las opciones de tratamiento. Pídale que le recomienden otras formas de aprender, tales como folletos o sitios en la red.

Afronte sus sentimientos activamente. No se limite a esperar a sentirse mejor.

- Haga una lista de las formas como se ha enfrentado a problemas en el pasado y utilice la lista para acordarse de sus puntos fuertes.
- Manténgase tan activo como pueda. El ejercicio ayuda a reducir el estrés.
- Planee actividades que disfrute diariamente. Puede leer, escuchar música, hablar con los amigos, caminar al aire libre, ver un programa de televisión o una película divertida - o cualquier cosa. Programe entretenimiento en su vida.



- Trate de escribir sus pensamientos y preocupaciones. No se preocupe por la ortografía o la gramática.
- ¡Nadie va a calificar su papel! La idea es liberar su mente y darle una mayor sensación de control.
- Pida apoyo a sus familiares y amigos. Este no es el momento de alejarse de otros. Piense en las personas que le han ofrecido apoyo en el pasado y póngase en contacto con ellos.

Utilice la relajación activa, no el alcohol o las drogas.

- Encuentre y utilice maneras para relajar su cuerpo. Algunos utilizan la oración o la meditación, la música o el arte para sentirse más tranquilos.
- Practique la relajación muscular. Puede resultar útil escuchar una cinta de relajación que lo guíe. Éstos son los pasos básicos:
 - Cierre los ojos y respire profundamente.
 - Concéntrese en tensar y después relajar cada parte del cuerpo.
 - Comience con los dedos de los pies y vaya subiendo hasta llegar a la cabeza.
 - Una vez relajado, piense en un lugar o experiencia agradable.

Lidiando con sentimientos difíciles sobre el cáncer

Platique dinámicamente como medio de apoyo

- Hable con sus seres queridos. No tenga miedo de ser "una carga." Su familia y amigos se preocupan por usted y están esperando saber cómo pueden apoyarlo. Cuando uno comparte sus pensamientos y sentimientos, ayuda a los que están a su alrededor a sentirse más cómodos y cercanos a usted. Obtenga más información en la de hoja "Escuchar y Hablar".
- Hable con otros pacientes o familiares que han pasado por el cáncer y su tratamiento. Los grupos de apoyo para el cáncer ofrecen la oportunidad de conocer otros pacientes. Si se ofrece uno en su centro de tratamiento, considere ir. Algunos pacientes se unen a grupos "en línea" por el Internet. Le ayudará a darse cuenta de que no está solo.
- Hable con un consejero profesional, cuando usted necesite ayuda adicional. Ver a un consejero no significa que usted está "loco" o que es débil. Es prudente buscar ayuda adicional si sus sentimientos son más preocupantes de lo que pueda tolerar. Pida a su equipo de salud que le recomiende un consejero. Le podrían sugerir:
 - La terapia individual
 - Terapia familiar
 - Un grupo de apoyo

Más consejos sobre la manera de enfrentar los sentimientos

- Mantenga su enfoque en el presente y trate de prestar atención a las pequeñas alegrías de su vida. Por ejemplo, comer su comida favorita o sentir el calor del sol. Hoy es el único día en que hay que pensar.
- Pase tiempo con personas positivas. Ellos pueden ayudarle a enfocarse en cosas agradables en lugar de problemas.



- Recuerde que tendrá momentos donde sus sentimientos serán - preocupación, ansiedad, tristeza. Trate de dejar que estos sentimientos vayan y vengan pero, que no se adueñen de su vida.
- Si usted toma medicamentos prescritos para ansiedad o depresión, no deje de tomarlos de repente. Asegúrese de hablar primero con su médico o enfermera.
- Tenga en cuenta que el alcohol y algunos otros medicamentos pueden aumentar los sentimientos de depresión. Usted podría sentirse mejor si no los usa.
- Recuerde que su equipo de atención de salud está allí para ayudar. Hable con su médico o enfermera de la manera en que puede hacer frente a sus problemas.

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

Si nota estos síntomas en usted mismo o en un ser querido, asegúrese de llamar a su equipo de salud:

- Usted está pensando dejar el tratamiento del cáncer.
- Usted tiene grandes cambios en el estado de ánimo que incluyen períodos de depresión y períodos de sentirse eufórico o lleno de energía.
- Sus sentimientos se interponen para que usted se cuide a sí mismo.
- Usted ha estado o está recibiendo tratamiento para la depresión u otras condiciones de salud mental, y los síntomas han regresado o empeorado.
- Está utilizando alcohol u otras drogas para ayudarle a hacerle frente a los sentimientos.

Piensa en lastimarse a sí mismo o suicidarse

- Le gustaría la ayuda de un consejero para hacer frente a estos sentimientos tan poderosos de angustia



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