

Manteniendo la esperanza cuando el futuro es incierto

Usted puede aprender a mantener la esperanza cuando tiene cáncer.

El futuro siempre es incierto, y el tener cáncer probablemente le haga sentir más inseguro que nunca. Su equipo médico no puede estar 100% seguro de su futuro, aunque ahora tenemos mejores tratamientos para el cáncer que en el pasado.

Algunas personas con cáncer se vuelven tan estresados y ansiosos, que se olvidan de vivir y disfrutar cada día. Usted puede elegir un camino diferente. Usted puede aprender a hacerle frente a su enfermedad y a tener esperanza, usando consejos y herramientas que han funcionado para millones de sobrevivientes de cáncer.

Tener una visión positiva apoyará su tratamiento y le dará valor.



Consejos y herramientas para mantener una visión positiva.

Aprenda todo lo que pueda sobre su enfermedad y su tratamiento.

- Esto le ayudará a sentirse más en control y a disminuir sus sentimientos de ansiedad. Haga preguntas en las visitas médicas. Si usted mantiene una libreta y un lápiz a la mano en el hogar, usted puede escribir sus dudas cuando se le ocurran y luego preguntarlas en su próxima visita. También puede pedir a su enfermera o médico información escrita y que le recomienden sitios en el Internet.

- Si su centro de tratamiento ofrece clases o programas sobre el cáncer y su tratamiento, ¡regístrese!

Acérquese a la familia y a los amigos que le dan esperanza y apoyo

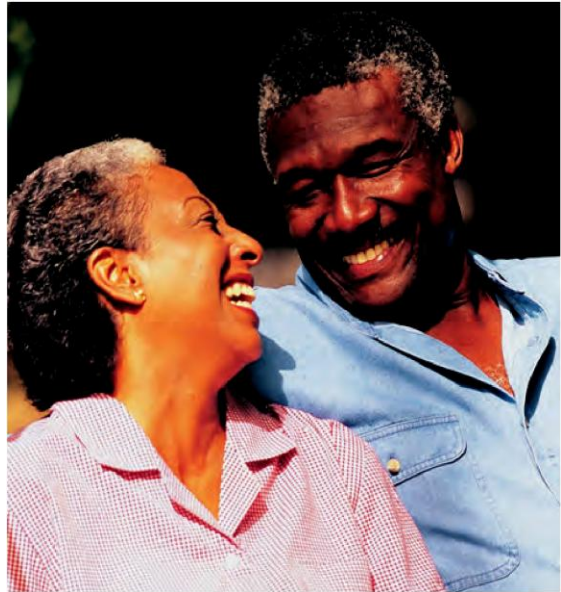
La esperanza de otras personas puede ser contagiosa. Limite o evite pasar tiempo con personas que son negativas o que les gusta criticar.

- La unión fuerte con personas que le dan confianza y esperanza le ayudará a sentirse menos solo. Es posible que desee hablar con ellos sobre las opciones de tratamiento. Puede que tenga que recordarle a familiares y amigos que desea mantener el control de sus opciones, en lugar de que ellos tomen las decisiones por usted.

Manteniendo la esperanza cuando el futuro es incierto

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

- Sentimientos fuertes como la ira, el miedo y tristeza son normales. Sentirse sin esperanza o “deprimido”, a veces también es normal. Usted puede sentir como si sus emociones estuvieran en una montaña rusa. La esperanza y la desesperanza se pueden presentar cuando una familia se enfrenta el cáncer.
- Sugerencias para controlar los sentimientos:
 - *Hable de sus sentimientos.* Es verdad, que con sólo compartir los sentimientos con una persona de confianza puede traer una sensación de alivio. Considere unirse a un grupo de apoyo, un lugar seguro para compartir. O bien, intente escribir o grabar sus sentimientos y experiencias en un diario. El objetivo es “ventilar” los sentimientos y no guardarlos todos en el interior donde lo pueden abrumar.
 - *Céntrese en el presente.* Trate de no preocuparse por cosas que no puede controlar. Si usted se preocupa por el mañana, es posible que pierda la oportunidad de disfrutar el presente. No deje que el miedo controle su vida.
 - *Vea las cosas positivas.* Usted puede controlar la manera de ver el mundo. Algunos ven el vaso medio lleno, otros, medio vacío. Verlo medio lleno es una manera de hacer frente a las cosas y tener esperanza. No se deje llevar por la autocompasión. Usted no está solo. Hay más de 11 millones de sobrevivientes de cáncer en los Estados Unidos.
 - *Recuerde sus fortalezas.* Lo más probable es que usted haya lidiado con situaciones difíciles en el pasado, recuerde como lo hizo.



Esto le dará la fe y la confianza de que usted puede enfrentar estos nuevos desafíos.

- *Utilice recordatorios.* A veces, simples notas, carteles y dibujos nos ayudan a recordar a mantener la esperanza. Elija cosas que tengan significado especial para usted y póngalas donde se puedan ver todos los días.
- *Si la curación no es posible, averigüe si el tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor o a alargar su supervivencia.* Algunos pacientes de cáncer tienen la esperanza de tener más tiempo de vida, aún cuando no haya curación, y están dispuestos a hacer algunos cambios y sacrificios.
- *Si usted está deprimido o ha perdido la esperanza, busque ayuda.* Pídale a su equipo de salud una referencia para un consejero de salud mental. Es bueno pedir ayuda. No es ninguna vergüenza. De hecho, es una sabia opción si usted no está sobrellevando bien su situación.

Manteniendo la esperanza cuando el futuro es incierto

Practique buenos hábitos que aumenten su bienestar y sensación de control.

- Haga algo espiritual que tenga un significado especial para usted. Algunos asisten a la iglesia, rezan o visitan algún sacerdote. Otros leen libros inspiradores o poemas, escuchan música, o encuentran consuelo en la naturaleza.
- Disfrute de algún pasatiempo o actividad. Esto evitará que sienta que el cáncer ha "tomado control de su vida." Puede que tenga que adaptarse a tener menos energía. Por ejemplo, usted podría cuidar una planta en lugar de un jardín entero, o caminar por un sendero en vez de una montaña. Tómese su tiempo.
- Encuentre una manera de relajarse para manejar el estrés. Usted puede intentar la respiración profunda, meditación, yoga u otros métodos. Hay muchos libros, casetes y clases que le pueden enseñar a relajarse. Busque algo que funcione para usted.
- No maneje el estrés con drogas o alcohol, comiendo en exceso, o evitando las actividades o las personas. A la larga esto va a aumentar el estrés.
- Disfrute del contacto físico. Como sentarse

cerca de un ser querido o dar abrazos. También incluye masajes o baños calientes. Encuentre lo que le tranquiliza.

- Busque cosas que le hagan reír. El humor puede ayudar y sanar. Intente con libros y películas divertidas o jugando con los niños o mascotas.
- Practique hábitos saludables de sentido común. Coma alimentos saludables. Beba de 8-10 vasos de agua. Si usted tiene problemas cardíacos o renales, consulte a su médico o enfermera cuanto puede beber. Manténgase lo más activo posible. Duerma y descanse lo suficiente. Manténgase involucrado en la vida familiar, trabajo, actividades de voluntariado, mascotas, o algún pasatiempo.

Usted no escogió el cáncer, pero usted puede elegir la forma de hacerle frente y tener esperanza.

Aprenda y practique los consejos y herramientas que le ofrecen esperanza y consuelo. Recuerde enfocarse en pequeñas alegrías, como el calor del sol, el sabor de un alimento favorito, el cariño de la familia o amigos. Trate de vivir en el presente y valorar cada día.

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

- Si desea una referencia con un consejero de salud mental para lidiar con sus sentimientos.
- Cuando usted se siente "decaído" todo el tiempo (deprimido).
- Si no puede dormir por la noche o levantarse por la mañana.
- Si usted tiene pensamientos o planes de hacerse daño.





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