

Decálogo de recomendaciones psicológicas

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés
www.ucm.es/info/seas/

Cáncer: Aspectos Psicológicos

1 La detección precoz es importante: ante síntomas físicos no habituales o persistentes, acude a tu médico de referencia y sigue sus indicaciones.

2 Lleva una vida saludable. El ejercicio físico, una buena alimentación y un estado de ánimo más positivo fortalecerá tu sistema inmune.

3 Cáncer NO es sinónimo de muerte.

4 Ante la enfermedad, si necesitas información, acude a un especialista, internet no es el mejor lugar para informarse.

5 Intenta llevar una vida lo más normal posible, que el cáncer no se convierta en el centro. Recupera cierta rutina, te ayudará.

6 No dejes que las emociones te controlen, tú puedes aprender a manejarlas. Un buen ajuste emocional favorece un mejor pronóstico.

7 Pide ayuda a especialistas y busca apoyo en familiares y amigos. No estás solo/a en este proceso.

8 Es normal tener momentos de bajón, sé flexible contigo mismo/a, no pretendas estar siempre fuerte. Pero si en algún momento te sientes muy triste o ansioso/a, solicita ayuda psicológica.

9 No temas el pedir ayuda, expresar lo que necesitas, defiende tus derechos, comunica como te sientes, te beneficiará y ayudará a la gente de tu alrededor

10 Ante la apatía y el cansancio, no te preguntes si te apetece, pregúntate ¿me va a beneficiar?



Cáncer: Aspectos Psicológicos

No esperes a que cambie la situación, empieza tú a cambiar desde hoy



www.copmadrid.org

Puedes hacer mucho por tí

¿Qué es el cáncer?

Es la proliferación de células malignas o cancerígenas que se multiplican descontroladamente invadiendo tejidos y órganos.

¿Qué causa el cáncer?

El origen y evolución se debe a múltiples factores que varían dependiendo tanto del tipo tumor como del paciente.

Factores de predisposición: genética, mutaciones espontáneas de los genes, o influencia de factores externos.

Factores desencadenantes o mantenedores: malos hábitos y estilos de vida (tabaco, alcohol, vida sedentaria, alimentación no equilibrada, obesidad, exposición inadecuada al sol); **características de personalidad** (estilos de afrontamiento, no expresar emociones –guardárselo todo–); **estrés** y **no someterse a revisiones médicas**.

¿Qué nos sucede ante esta enfermedad?

Sentimos **emociones** como miedo, incertidumbre, enfado; aparecen **pensamientos** del tipo "me voy a morir", "¿por qué a mí?", "¿qué he hecho mal?". Nuestro **cuerpo se activa**, aparece opresión en el pecho, dificultades para respirar, molestias gástricas, etc. Toda esta afectación influye en nuestra forma de actuar, estamos más irritables, nerviosos, tristes, lloramos más, nos aislamos de nuestro entorno, nos cuesta dormir, etc.

Es frecuente que el paciente con cáncer tenga síntomas depresivos y de ansiedad, es importante tratar estos síntomas para mejorar su salud emocional y contribuir a su mejora física.

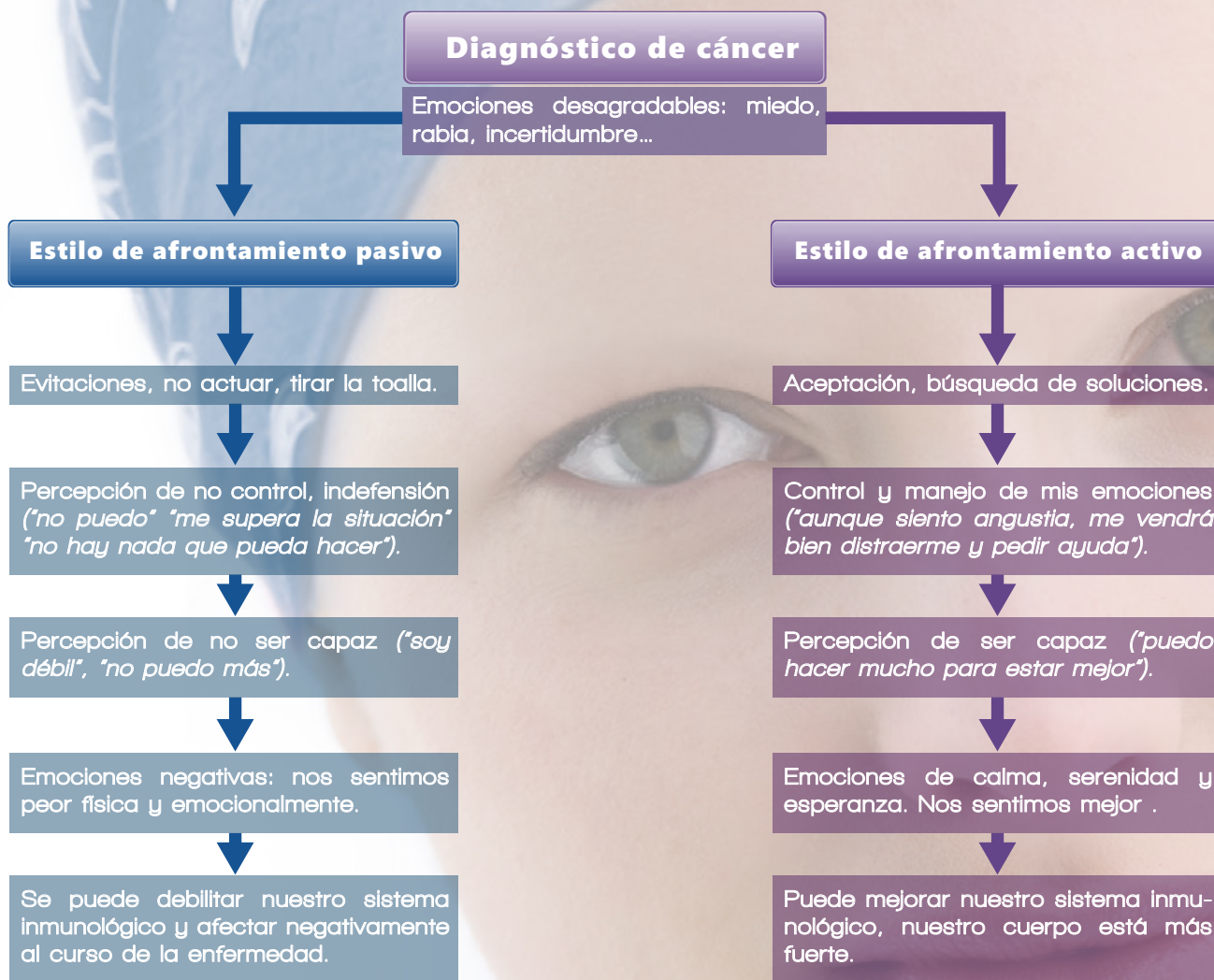
¿Qué puedo hacer por mí?

Mejorar tu autocuidado, mejorar tu calidad de vida, fomentar la gestión de tus emociones. No podemos cambiar el diagnóstico de la enfermedad, pero sí podemos elegir cómo llevar el proceso, trabajando la aceptación y búsqueda de soluciones.

¿Qué aporta el tratamiento psicológico?

- Técnicas eficaces para el manejo de emociones desagradables ante la enfermedad y un afrontamiento más eficaz.
- Ayuda a mejorar la comunicación entre familiares-paciente-personal sanitario.
- Favorece la aceptación y búsqueda de soluciones durante todas las fases de la enfermedad (diagnóstico, tratamientos, efectos secundarios, recidivas, reincorporación laboral, revisiones, etc)
- Ayuda a mantener o recuperar la calidad de vida que haya podido resultar alterada por la enfermedad o el tratamiento.

¿Qué actuación es mejor ante mi enfermedad?



No podemos cambiar la enfermedad, pero sí podemos elegir cómo llevar el proceso.