Cómo hacer frente a un diagnóstico de cáncer



900 100 036
asocioncontraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer



Índice

¿Es normal cómo me siento?	1
Mis emociones, sentimientos y estado de ánimo	3
El miedo ante la enfermedad	3
Mis pensamientos y preocupaciones	5
La comunicación con los que me rodean	7
Aprendiendo a cuidarme	8
Técnicas que ayudan a reducir la ansiedad	8
Técnicas para mejorar tu estado de ánimo	10
Planifica tus actividades	10
Técnicas para no sobrecargarte	14
Cuándo pedir ayuda	16
Dónde pedir ayuda	16

Recibir un diagnóstico de cáncer conlleva un gran impacto emocional y supone una brusca ruptura en nuestra vida cotidiana. En ocasiones, la enfermedad aparece sin previo aviso, de la noche a la mañana, obligándote a cambiar hábitos y costumbres, a renunciar a proyectos y a enfrentarte a numerosas situaciones amenazantes y desconocidas. El hospital, las pruebas, la espera de los resultados y los tratamientos serán situaciones difíciles, tanto para ti, como para las personas que te rodean.

A través de esta guía queremos ayudarte en estos primeros momentos. En la primera parte de ella, encontrarás información sobre las principales emociones, miedos y preocupaciones que pueden surgir ante el diagnóstico de una enfermedad como el cáncer. En la segunda parte encontrarás herramientas y recursos que pueden ayudarte durante este proceso.

¿Es normal cómo me siento?

Cada persona reacciona de manera diferente ante el cáncer. El momento vital, nuestros aprendizajes, experiencias pasadas y nuestro estilo de personalidad determinan las emociones y sentimientos que experimentamos cuando recibimos el diagnóstico. Ante todo, es importante que sepas que es frecuente sentir que nuestro estado de ánimo sea más bajo, notarnos irascibles y preocupados, o sentir miedo.

Puede que percibas:

- Cambios en tu estado de ánimo. Pueden aparecer diferentes emociones de manera repentina e intensa, como si sintieras que estás en una "montaña rusa emocional", sin ser capaz a veces de entender lo que te está sucediendo.
- Ansiedad y miedo. Es habitual sentir tensión, nerviosismo, preocupación o temor a lo que pueda suceder de aquí en adelante. Por ejemplo, miedo a someterte a una prueba invasiva, miedo a recibir una mala noticia sobre la enfermedad, ansiedad ante el hecho de comunicar la enfermedad a nuestros seres queridos, etc.
- Dificultad para conciliar y mantener el sueño. Es uno de los síntomas más comunes, pudiendo aparecer hasta en la mitad de los pacientes. Es habitual que durante la noche aparezcan pensamientos negativos y recurrentes que te inquieten y dificulten conciliar el sueño o mantenerlo e incluso puedes tener pesadillas. La falta de un sueño reparador puede repercutir en las actividades diarias y en tu calidad de vida.
- Problemas de concentración y memoria. Pueden aparecer por la situación de tensión que estás viviendo o por efecto de alguna medicación. Ten en cuenta que suele ser algo temporal y puede ir remitiendo de manera progresiva al finalizar los tratamientos.

Muchos de estos cambios son frecuentes y están relacionados con la situación que estás viviendo. Pero cuando estos valores de ansiedad o tristeza sean excesivos, interfieren en tu vida cotidiana o te dificulten mantener los cuidados necesarios (por ejemplo, durante los tratamientos), es conveniente consultar con un profesional especializado.



Mis emociones, sentimientos y estado de ánimo

Las **emociones** son reacciones que nos permiten adaptarnos a lo que nos rodea. No podemos evitar sentirlas. Son instintivas y están siempre presentes en nuestra vida.

Las emociones van cambiando a lo largo del proceso de la enfermedad. También suelen variar de intensidad. En la fase inicial de diagnóstico, puede aparecer miedo, tristeza, desesperanza, ira o culpa, sintiéndose de una manera muy intensa e ir poco a poco disminuyendo. También es habitual que las emociones se combinen unas con otras, pudiendo estar triste por un motivo a la vez que contento por otro.

Debes saber que no existen emociones buenas o malas, sino agradables o desagradables. Todas son necesarias y cumplen una función adaptativa. Sabemos además que negar o tratar de evitar la expresión de las emociones (ej. ocultar la tristeza o el abatimiento ante una mala noticia) no beneficia nuestra salud física y psicológica, y por ello es importante aprender a identificarlas. Conociéndolas podemos comenzar a expresarlas y aceptarlas, de forma que se reduzca el malestar emocional.

Los **sentimientos** derivan de las emociones. Son sensaciones aprendidas que nos ayudan a tomar decisiones e influyen en nuestro estado de ánimo. Un ejemplo sería sentir miedo ante la recaída del cáncer o angustia ante los efectos secundarios que puede producir la quimioterapia.

El **estado de ánimo** en cambio se produce de manera más graduada y lenta que las emociones y los sentimientos. Suele mantenerse durante más tiempo, aunque a una menor intensidad. Un ejemplo sería un estado de ánimo bajo por el cansancio acumulado después de recibir todos los tratamientos médicos o un estado de ánimo alegre cuando han pasado varios meses libre de enfermedad.

El miedo ante la enfermedad

Una de las emociones más habituales en un proceso de cáncer es el miedo que aparece cuando percibimos una amenaza. El **miedo** en general es una emoción que nos protege del peligro y nos ayuda a sobrevivir.

A continuación, puedes leer esta pequeña historia titulada *''Metáfora del oso''*. Puede que te ayude a comprender mejor esta emoción y su función.

> ''Erase una vez una mujer que vivía con el MIEDO. Había convivido con él desde que era pequeña y se había acostumbrado a su presencia a pesar de que ÉL era muy desagradable, grande y fuerte, y que la mordía con unos terribles colmillos venenosos paralizando su corazón y debilitando sus músculos. Sin embargo, esto no pasaba con mucha frecuencia. Solamente cuando ella hacía algo que a ÉL le molestaba.

Un día la mujer decidió hacer algo novedoso para ella y al MIEDO no le gustó la idea por lo que apareció con más fuerza y aunque le afectó mucho y pensó que no podría vencerle continuó intentando luchar con ÉL hasta que cayó exhausta.

Cada mañana cuando amanecía comenzaba con esta nueva lucha en la que siempre caía derrotada… hasta que un día después de aprender y conocer sus puntos débiles logró derribarlo y aunque tenía que seguir luchando con ÉL, notaba que cada día era más pequeño. Con el tiempo, la mujer llegó a pensar que podía vencerle y mantenerle sujeto para decirle que por favor se fuera y desapareciera.

Una mañana, la mujer se despertó pensando que ya no tendría que verle más, sin embargo, al levantarse y verle, ÉL le dijo que, aunque ayer le hubiera vencido, tendría que hacerlo todos los días. Así de nuevo, día tras día, el miedo se hacía más pequeño con las peleas que la mujer ganaba. Hasta que un día, que le apetecía hacer una ruta por el monte a recoger frutos, ella decidió quitarle de su camino de un empujón. Mientras estaba en el monte encontró un oso enorme y hambriento que enfurecido comenzó a perseguirla. Aunque corría y corría, pensaba que éste le pillaría porque corría demasiado rápido. Sin embargo, aunque por la mañana habría echado de su camino al MIEDO, este no había desaparecido por lo que, al ver esta situación, la atacó de nuevo y la mujer entendió lo que podía pasar y le dio la mano para correr juntos.

Cuando llegaron a casa, la mujer horneó un pastel con los frutos que había logrado recoger antes de la aparición del oso, mientras el MIEDO le echaba en cara que todo lo que había pasado era por su culpa, ya que ÉL le había avisado de que podía ocurrir. Sin embargo, la mujer que ya estaba cansada de tanta lucha, le contestó… ''Es cierto que quizá si no hubiera ido, no hubiera tenido ese encontronazo con el oso, pero tampoco tendría estos maravillosos frutos''.

Día tras día las peleas seguían, pero el tamaño del MIEDO seguía reduciéndose, hasta que llegó a ser tan pequeño que la mujer decidió guardarlo en una bolsita para llevarlo siempre consigo y sacarlo cuando lo necesitara. Por fin, la mujer se había acostumbrado a vivir con el MIEDO''.

El miedo ante la amenaza que puede suponer el cáncer se manifiesta en nuestros pensamientos, en nuestro cuerpo y en nuestra conducta. Se observa frecuentemente a través de pensamientos repetitivos del tipo "no voy a poder superarlo", "soy una carga para mi familia", "no sé si me curaré". En el cuerpo podemos llegar a sentir presión en el pecho, falta de aire, sensación de tener un nudo en la garganta, sudoración, aumento del latido cardiaco, dificultad para dormir, etc. Y finalmente nuestro comportamiento puede cambiar, mostrando cierta irritabilidad, vigilancia excesiva de nuestro cuerpo, aislamiento de nuestro entorno, dejar de hacer actividades...

Cada persona vive el miedo de manera diferente. Para aprender a manejarlo es preciso que, en primer lugar, **aprendas a identificar cuándo y cómo se manifiesta en ti.** Observa tus pensamientos y trata de dirigirlos a la realidad del momento actual, y finalmente practica técnicas de respiración y relajación además de realizar a diario actividades agradables, cosas que te gusten y/o que sean importantes para ti.

Mis pensamientos y preocupaciones

Cuando hemos recibido un diagnóstico de cáncer, es habitual tener muchas dudas y preocupaciones sobre el futuro. Para afrontarlas, el primer paso es ser consciente de qué cosas, situaciones y/o pensamientos son los que te inquietan y te generan malestar. Es posible que te preocupe tu salud, los efectos secundarios de los tratamientos, el trabajo o cómo afecta esta situación a tu familia.

La regulación de la emoción que generan las preocupaciones se basa en el equilibrio entre la conexión con ellas y la desconexión de ellas. No podemos evitar preocuparnos cuando lo que tememos, puede llegar a ocurrir. Sin embargo, no todo lo que nos preocupa ha ocurrido todavía, ni tiene por qué ocurrir. La mayoría de las cosas que nos inquietan pertenecen al futuro. Estar en permanente contacto con las preocupaciones y el temor a lo que puede o no llegar a ocurrir, dificulta vivir el presente.

Te sugerimos que leas o escuches esta metáfora titulada *"El rey que prefirió vivir con sus dificultades"*[1]:

> "Había un rey que tenía tres hijos. El primero era guapo y muy popular. Cuando cumplió veintiún años, su padre mandó construirle un palacio en la ciudad en la que vivía.
>
> El segundo hijo era inteligente, y también muy popular. Cuando cumplió veintiún años, su padre mandó construir un segundo palacio para él en la ciudad.
>
> El tercer hijo no era guapo ni inteligente, sino arisco e impopular. Cuando cumplió veintiún años, los consejeros del rey dijeron: "Ya no hay más espacio en la ciudad. Construya el palacio para su hijo fuera. Mande que sea un palacio resistente. Puedo enviar a alguno de sus vigías para que eviten que el palacio sea atacado por los rufianes que viven fuera de las murallas de la ciudad". Así lo hizo el rey, que envió a alguno de sus soldados para proteger el palacio.
>
> Un año más tarde, el tercer hijo envió un mensaje a su padre: "No puedo vivir aquí. Los rufianes son demasiado fuertes". Los consejeros dieron

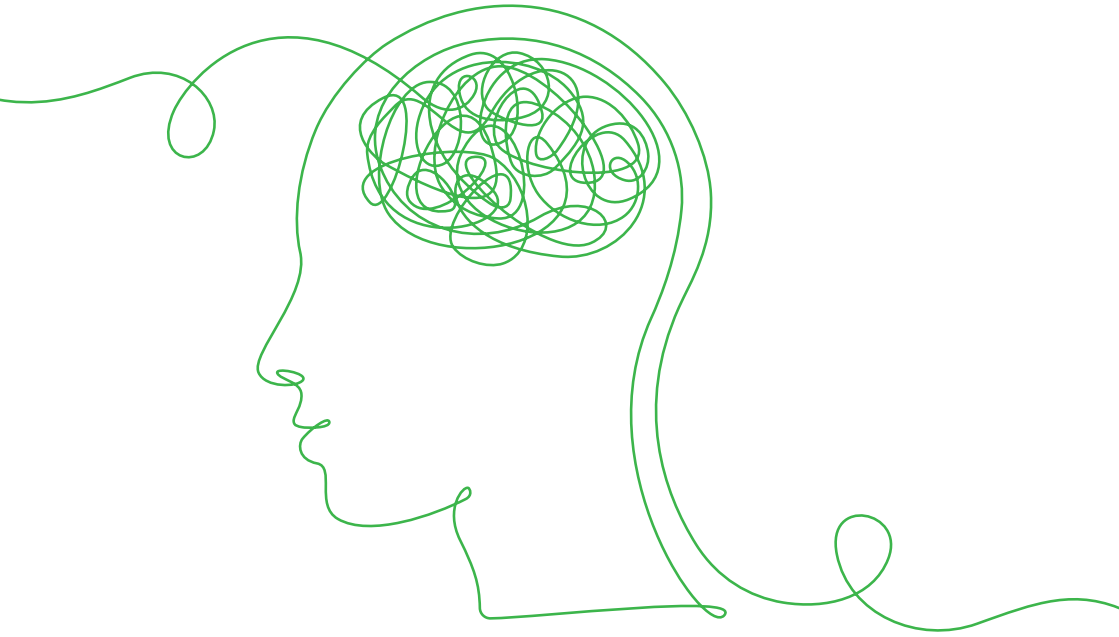
[1] Williams, M. y Penman, D. (2013). Mindfullness, guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. Ed. Paidós, pág 160.

su opinión: "Mande construir otro palacio, más grande y resistente, a veinte millas de la ciudad y de los rufianes. Con más soldados soportará fácilmente los ataques de las tribus nómadas que pasen junto a él". Así, el rey mandó construir otro palacio y envió a cien de sus soldados para protegerlo.

Unos años más tarde, llegó otro mensaje del hijo: "No puedo vivir aquí, las tribus son demasiado fuertes". Los consejeros dijeron: "Mande construir un castillo, uno grande, a cien millas de aquí. Será lo suficientemente grande para albergar a quinientos soldados, y lo suficientemente resistente para soportar los ataques de los pueblos que viven al otro lado de la frontera", Así, el rey mandó construir un castillo con estas características y envió a quinientos soldados para protegerlo.

Sin embargo, un año más tarde, el hijo envió otro mensaje al rey: "Padre, los ataques de los pueblos vecinos son insoportables. Han atacado el castillo dos veces, y si lo hacen una tercera vez temo por mi vida y por la de tus soldados".

El rey comunicó a sus consejeros: "Dejemos que regrese a casa y que viva conmigo en palacio. Es mejor que aprenda a amar a mi hijo que gastar toda mi energía y los recursos de mi reino manteniéndolo alejado".



La historia del rey tiene una importante moraleja: Casi siempre resulta mucho más fácil y efectivo vivir con las dificultades que invertir recursos en luchar contra ellas para suprimirlas.

Centrarnos en el aquí y ahora, nos permite relacionarnos con nuestros pensamientos de una manera más amable y ajustada a la realidad del momento, teniendo la posibilidad de distanciarnos de pensamientos que pueden llegar a paralizarnos y entrar en un bucle del que resulte complicado poder escapar. Realizar alguna actividad alternativa, distractora y gratificante puede servir además de desconexión y ayudar a focalizar la atención en otras áreas de tu vida como pueden ser la familia, amigos/as, aficiones, proyectos personales…

Recuerda que es importante ser consciente de cómo pensamos y cómo nos sentimos, pero también debemos permitirnos vivir el día a día con la información disponible en cada momento y disfrutar de las cosas que nos agradan y producen calma.

La comunicación con los que me rodean

A veces, surgen dificultades a la hora de comunicarnos con nuestra familia, nuestras amistades, o con los profesionales sanitarios que nos atienden.

Una buena forma de hacerlo es través de un **estilo asertivo.** Esto quiere decir, ser capaces de expresar lo que pensamos, sentimos y opinamos de manera respetuosa, teniendo siempre presentes nuestros derechos y los de los demás. Por ejemplo, "María, te agradezco que me preguntes cómo sigo… sé que me aprecias y lo valoro, pero en este momento no me apetece hablar de la enfermedad, necesito distraerme con otras cosas y preferiría que hablásemos de otros temas".

Existen diferentes recursos que pueden ayudar a mejorar la comunicación con nuestro entorno. Algunas recomendaciones útiles son:

- **Utiliza mensajes Yo.** Sirven para compartir nuestros pensamientos y sentimientos siendo empático/a y respetuoso/a con los demás. Por ejemplo; "Lucía entiendo que sientas curiosidad por mi estado de salud cuando me ves con el pañuelo, pero me gustaría que no me preguntaras todos los días ya que me siento obligada a darte explicaciones y esto me genera mucha angustia".
- **Pide y acepta recibir ayuda.** Es importante recordar y practicar habilidades que faciliten pedir y recibir ayuda cuando la necesitamos sin sentir culpa por ello. Por ejemplo: "¿Me podrías acompañar al Hospital de Día que tengo que ir cada tres semanas?", "Te agradezco que me traigas la comida ya preparada. Está riquísima".
- **Aprender a decir no.** En ocasiones por no querer decepcionar al otro, por evitar un conflicto, o sentir que nos van a querer menos, tendemos a ceder a propuestas que realmente no nos apetecen. Es importante que mantengamos nuestro criterio diciendo que no de una forma asertiva, firma y tranquila. Por ejemplo, ante una invitación para salir cuando no nos sentimos bien, la respuesta podría ser: "Gracias José por la invitación. Hoy no tengo ganas

de salir. Me encuentro más cansada de lo habitual y necesito descansar. Si quieres llámame en unos días y tratamos de vernos y salir a tomar algo"

Una breve explicación a una negativa, con calma, pero sin la necesidad de sobrejustificar nuestro derecho puede ayudarnos en estos momentos. Comienza con situaciones sencillas y con la práctica, te resultará cada vez más fácil.

Aprendiendo a cuidarme

En este apartado, queremos compartir diferentes recursos y técnicas que pueden ayudarte a reducir la ansiedad, mejorar tu estado de ánimo y tener un buen descanso.

Técnicas que ayudan a **reducir la ansiedad**

Practica la respiración abdominal

Esta técnica puede ayudarte en momentos en los que te sientas nerviosismo e intranquilidad. Puede ser también de utilidad practicarla antes de una prueba o una consulta médica.

¿Cómo lo hago?

Consiste en utilizar nuestra capacidad pulmonar durante la inspiración (cuando cogemos aire) y en dejar salir el aire con mayor lentitud al espirar (cuando soltamos el aire). Para ello, coloca una mano en tu vientre y la otra encima del estómago. Al inspirar trata de llenar de aire primero la parte inferior y finalmente la parte superior.

Al espirar saca el aire muy lentamente. Para ello puedes imaginar que soplas una vela y únicamente mueves la llama. Notarás cómo se va desinflando tu estómago y tu vientre. Puedes realizar esta actividad como te resulte más cómoda: en posición tumbada o sentada en una silla.

Es importante que practiques esta técnica de relajación para que pueda servirte no solo en tu día a día sino especialmente en situaciones difíciles.

Inspira



Espira



Te ofrecemos un podcast que puede ayudarte en tu práctica diaria



Meditación y conciencia plena

La vida cotidiana nos lleva a estar poco conectados con lo que hacemos y a actuar de manera casi automática la mayor parte del día. Cultivar una actitud de atención plena (mindfulness) a lo que nos sucede, provoca a medio plazo un estado mental más pausado y sereno, en el que los sucesos del exterior dejan de afectarnos tan intensamente.

¿Cómo lo hago?

Una manera de practicar es prestar atención a nuestra respiración sin tratar de influir sobre ella. Debemos actuar como observadores de nuestra respiración y concentrarnos únicamente en las sensaciones provocadas por la entrada y la salida del aire.

Para ello te sugerimos que busques un lugar agradable y un momento fijo al día en que puedas estar con cierta tranquilidad y sin interrupciones. Elije la postura que te resulte más cómoda: sentada o tumbada.

A continuación, concéntrate en las sensaciones que produce tu respiración. Puedes centrarte en las sensaciones que se producen al respirar en los orificios de la nariz o en el labio superior. Una vez escojas la zona, debes permanecer "fiel a ella" durante toda la práctica. Dirige tu atención a esa zona durante unos 10 - 15 minutos y cada vez que descubras que algo te ha distraído, redirige tu atención a la zona escogida.

Es habitual distraerse y descubrir que te has dejado llevar por tus pensamientos. El ejercicio es precisamente éste; darte cuenta de ello y volver con paciencia a la zona que hayas escogido. Con el tiempo y la práctica, tu capacidad para estar presente sin distracciones aumentará y serás capaz de no alterarte por lo que suceda en tu entorno.

Técnicas para **mejorar tu estado de ánimo**

Planifica tus actividades

Ante un estado de ánimo de tristeza, es habitual dejar de hacer cosas, no tener ganas de quedar con los amigos o dejar de hacer actividades cotidianas. Planificar tu día a día puede ayudar a sentirte mejor.

¿Cómo lo hago?

En primer lugar, es importante que seas consciente de ello y trates de vencer la pereza o la rutina. Puede resultar útil escoger una fecha y a partir de entonces empezar con las actividades que te hayas propuesto. Empieza por pequeñas actividades y tareas y refuérzate por ello. No es fácil hacer cosas cuando no tienes ninguna gana de hacerlas.
Una vez lo consigas, la siguiente dificultad es lograr mantener estas actividades en el

tiempo. Para ello puede ser de utilidad apuntar cada día las actividades que haces y comentarlas con algún familiar o amigo.

Cuenta con apoyo

Contar con un buen apoyo por parte de la pareja, familiares y amistades es uno de los factores más importantes para prevenir el malestar emocional y para mitigarlo.

Conocer y compartir vivencias con personas que hayan pasado por un proceso similar al tuyo en ocasiones también puede ayudar.

¿Cómo lo hago?

Es bueno tener en cuenta que a menudo los que nos rodean, y especialmente nuestros familiares y amigos, no saben cómo actuar y pueden estar igual de asustados ante la situación o más.

Por ello, es conveniente ser claros en cuanto a lo que esperamos o necesitamos de ellos. Por ejemplo, si lo necesitamos, es bueno pedir directamente que nos gustaría que nos acompañaran a una sesión de tratamiento o decir que en determinados momentos preferimos estar solos.

Cuida tu diálogo interno. Aprende a detectar tus propios pensamientos

Somos conscientes de una pequeña parte de nuestra actividad mental, y muy a menudo nos asaltan pensamientos automáticos sin aparentemente ninguna explicación. Cuando estos pensamientos son muy frecuentes y negativos (por ejemplo, cuando piensas en cosas que no te han salido bien o imaginas situaciones futuras negativas), pueden afectar al estado de ánimo.

Si bien es muy complicado controlar los pensamientos, puedes aprender a ser más consciente de su presencia y a no dejarte llevar tanto por ellos, a generar otros pensamientos alternativos y más agradables, a partir de su aceptación y de la realización de actividades placenteras. Estos nuevos pensamientos alternativos se harán incompatibles con los primeros.

¿Cómo lo hago?

Los errores o distorsiones de pensamiento más habituales y sobre las que te será más sencillo actuar son:

a. Tendencia a observar sólo una parte de la realidad

Esta tendencia implica que sólo atendemos a una parte de lo que ocurre en nuestro entorno. La idea es aprender a observar la realidad de la manera más objetiva posible, teniendo en cuenta "la totalidad" de la situación y no solo una parte de ella.

Por ejemplo, tras los resultados de la analítica previa a la quimioterapia, un paciente

puede interpretar el hecho de tener que retrasar una semana la administración del tratamiento por tener anemia, como un fracaso en el tratamiento sin pensar que el TAC de la semana pasada reveló una buena respuesta al tratamiento.

b. Sobrevalorar lo negativo y minimizar lo positivo

Es la tendencia a minimizar los aspectos positivos, mientras que podemos sobrevalorar los fallos y las cosas desagradables.

Por ejemplo, una persona que piensa: "todo lo malo me ocurre a mi: el accidente de tráfico, la COVID-19 y ahora el cáncer", sin valorar la existencia de buen pronóstico, de apoyo social y familiar, que vive cerca del hospital y que su hijo acaba de aprobar una oposición.

c. Adjetivos desmedidos: tendencia a la exageración

Nuestros pensamientos y las palabras que utilizamos modulan de manera significativa la evaluación que hacemos de las situaciones cotidianas. El lenguaje que utilizamos es muy importante porque influye en como valoramos dichas situaciones y porque es el vehículo con el que expresamos nuestros pensamientos.

Algunas personas tienden a utilizar adjetivos extremos en situaciones que en realidad no tienen ese significado. Ejemplos: "No puedo soportar (…)", "Es terrible que (…)", "Ya no puedo aguantar más (…)" "Es catastrófico lo que me está ocurriendo".

Estos mismos pensamientos podrían describirse de manera más moderada, menos negativa y más ajustada a la realidad. Por ejemplo: "Hoy me siento muy decaído/a por los efectos secundarios, pero seguro que mañana me encontraré mejor".

d. Obligaciones

Las palabras "Tengo que (…)", "Debo de (…)", "Tendría que (…)", "Debería de (…)" llevan implícita la obligación de hacer algo, y toda obligación genera cierto nivel de rechazo, desagrado y de culpa si no las realizamos.

Cuando detectes estas frases en tus pensamientos, trata de cambiarlas por "Sería bueno que…" o "Podría hacer…", entre otras.
Por ejemplo, si piensas: "Tengo que hacer más ejercicio y comer cosas más saludables" podrías cambiarlo por "Sería bueno que pudiera incorporar en mi día a día, alguna actividad física que me agrade como puede ser dar un paseo y tomar alimentos bajos en grasa que me ayuden a sentirme mejor".

e. Pensamientos anticipatorios

Habitualmente, pensar en algo agradable produce un estado de bienestar, incluso antes de que ocurra. Por ejemplo, planear un viaje, unas vacaciones o una fiesta de cumpleaños. De la misma forma, cuando anticipamos e imaginamos algo desagradable, nuestra mente y nuestro cuerpo suele generar emociones y sensaciones desagradables, por ejemplo, temor y malestar gástrico.



Es una buena estrategia dedicar unos minutos al día a pensar en algo que nos apetece hacer o que nos gustaría que ocurriera. Por ejemplo, una mujer se siente triste y culpable al pensar que por el tratamiento de quimioterapia tiene que anular la reserva de vacaciones y que por ello sus hijos no van a poder disfrutar de un buen verano sin pensar que están disfrutando juntos de poder ir a la piscina de su urbanización a diario.

Técnicas para **no sobrecargarte**

Aprende a decir "no"

Ya sea por la educación recibida o por la manera de ser, hay personas que tienen dificultades para establecer límites y decir que "no" a determinadas peticiones. Puede pasar que al hacerlo sientas incomodidad e incluso culpabilidad que te lleven a ceder a demandas que no te agradan.

Cuando esto suceda, te puede ir bien aprender a poner límites, saber decir "no" aunque siempre de manera amable y asertiva.

¿Cómo lo hago?

Decir "no" a según qué personas y en qué situaciones, puede resultar complicado. Es útil empezar por aquellas situaciones menos difíciles, tomándolo como "una práctica". Las explicaciones largas o las justificaciones suelen ser poco eficaces y dificultar mantener tu decisión inicial. Por ello, al principio el ejercicio consiste simplemente en decir "no" a algo, y acompañarlo de una frase corta del tipo: "Ahora no puedo. Lo siento", "Quizás en otra ocasión. Gracias", "Gracias por pensar en mí, pero ahora mismo me resulta imposible". Poco a poco podrás ir añadiendo las explicaciones que te hagan sentir más comodidad al comunicarte.

Organiza mejor tu tiempo

La falta o el exceso de tiempo es una de las principales fuentes de estrés y malestar. Es necesario encontrar tiempo para cuidarte, para realizar actividades agradables, para atender a otras personas de la familia, para tus responsabilidades personales, etc. Realizar una buena planificación de las actividades te podrá ayudar a aprovechar tu tiempo.

¿Cómo lo hago?

- Aprende a valorar la urgencia y la importancia como dos cosas distintas. A menudo nuestro tiempo se consume en actividades urgentes y dejamos por hacer las actividades verdaderamente importantes. Recuerda que las actividades importantes que dejes por hacer pueden convertirse en urgentes más adelante.

Antes de comprometerte a realizar cualquier tipo de tarea piensa si podrás llevarla a cabo. En el caso de que sospeches que te va a sobrepasar, pon límites y rechaza la tarea.

Pide y recibe ayuda

Pide ayuda a otros miembros de la familia o amigos/as si ves que no puedes atender todas tus tareas o responsabilidades, te notas desbordado/a o excesivamente cansado/a. Seguro que si lo pides, estarán encantados de saber cómo ayudarte.

Recomendaciones para dormir mejor

En ocasiones el insomnio ocurre porque tenemos malos hábitos de sueño o las condiciones ambientales no son las óptimas. Si tienes dificultades en conciliar o mantener el sueño, es bueno que leas las siguientes recomendaciones y detectes si hay cosas que puedes modificar.

¿Cómo lo hago?

Las siguientes estrategias favorecen la regulación interna del sueño y mejoran tus hábitos.

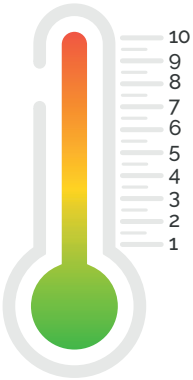
- Ve a la cama sólo cuando tengas sueño.
- Establece una serie de rutinas diarias (ej.: lavarte los dientes, ejercicios de relajación, etc.,).
- Si a los 15- 20 minutos de estar en la cama no puedes dormirte, levántate, ve a otra habitación y regresa a la cama cuando empieces a sentirte adormilado/a.
- Mantén un horario de ir a dormir regular, independientemente del tiempo que hayas dormido o de si tienes sueño o no.
- Evita dormir la siesta.
- No utilices el dormitorio para realizar otras actividades distintas.
- No consumas café, té ni bebidas con cafeína por lo menos seis horas antes de dormir.
- No vayas a la cama con hambre o sed, y evita cenas muy abundantes (ej.: se recomienda evitar los alimentos grasos o de alto contenido proteico), así como los líquidos antes de dormir.
- Adopta un estilo de vida activo realizando paseos o practicando ejercicio físico. Practica actividad física, especialmente por la mañana o a media tarde.
- Procura que la temperatura sea agradable (no superior a los 23ºC), y trata de reducir la estimulación ambiental excesiva (ej.: ruido, luz, etc.).

Todas estas estrategias y herramientas pueden resultar de utilidad para afrontar los momentos y situaciones difíciles que puedes estar viviendo. Te recomendamos que no dejes de consultar tus dudas a tu equipo asistencial y que, en el caso de querer ampliar o ampliar alguna de las recomendaciones, te pongas en contacto con la Asociación Contra el Cáncer.

Cuándo pedir ayuda

Durante el proceso de enfermedad se puede sufrir un malestar emocional importante que puede repercutir sobre tu calidad de vida y tu salud. Es importante que atiendas a tus necesidades emocionales y las identifiques de forma temprana.

Si bien es conveniente que un profesional cualificado y especializado en psicooncología realice un seguimiento de cómo te sientes, una manera sencilla de evaluar tu propio estado de ánimo es mediante el "termómetro" de malestar emocional.



Termómetro de malestar emocional

Si midiésemos tu nivel de malestar emocional en una escala de 0 a 10, siendo 0 nada de malestar emocional y 10 un malestar emocional máximo, ¿dónde te situarías actualmente?

Si la puntuación de tu malestar emocional es elevada (mayor de 7) y se mantiene en el tiempo, sería necesaria una evaluación de tu situación por parte de un profesional de psicooncología. Consulta con tu equipo asistencial o con la Asociación Contra el Cáncer.

Si bien existen otros criterios que indican cuándo es necesario acudir a un profesional de la psicooncología, te recomendamos que, ante una preocupación excesiva o un malestar constante durante el proceso, no dudes en ponerte en contacto con tu personal sanitario o con los profesionales de la Asociación.

Dónde pedir ayuda

Con el fin de poder obtener más información, contar con ayuda de diferentes servicios o profesionales (atención psicológica, social, orientación médico-sanitaria...), acompañamiento a través de voluntariado y/o poder contactar con otros pacientes que hayan vivido un proceso similar al tuyo a través de las personas de voluntariado testimonial, puedes ponerte en contacto con la Asociación a través del teléfono **900 100 036 disponible 24 horas, 7 días a la semana** o a través de nuestra web **contraelcancer.es**

Todos los servicios de la Asociación Española Contra el Cáncer son gratuitos.

asociación
española
contra el cáncer

¿Necesitas ayuda?

900 100 036
asocioncontraelcancer.es