¿Qué puedo hacer para superar el miedo a la recaída?



Pautas para aprender a gestionar el miedo a la recaída cuando has tenido cáncer.

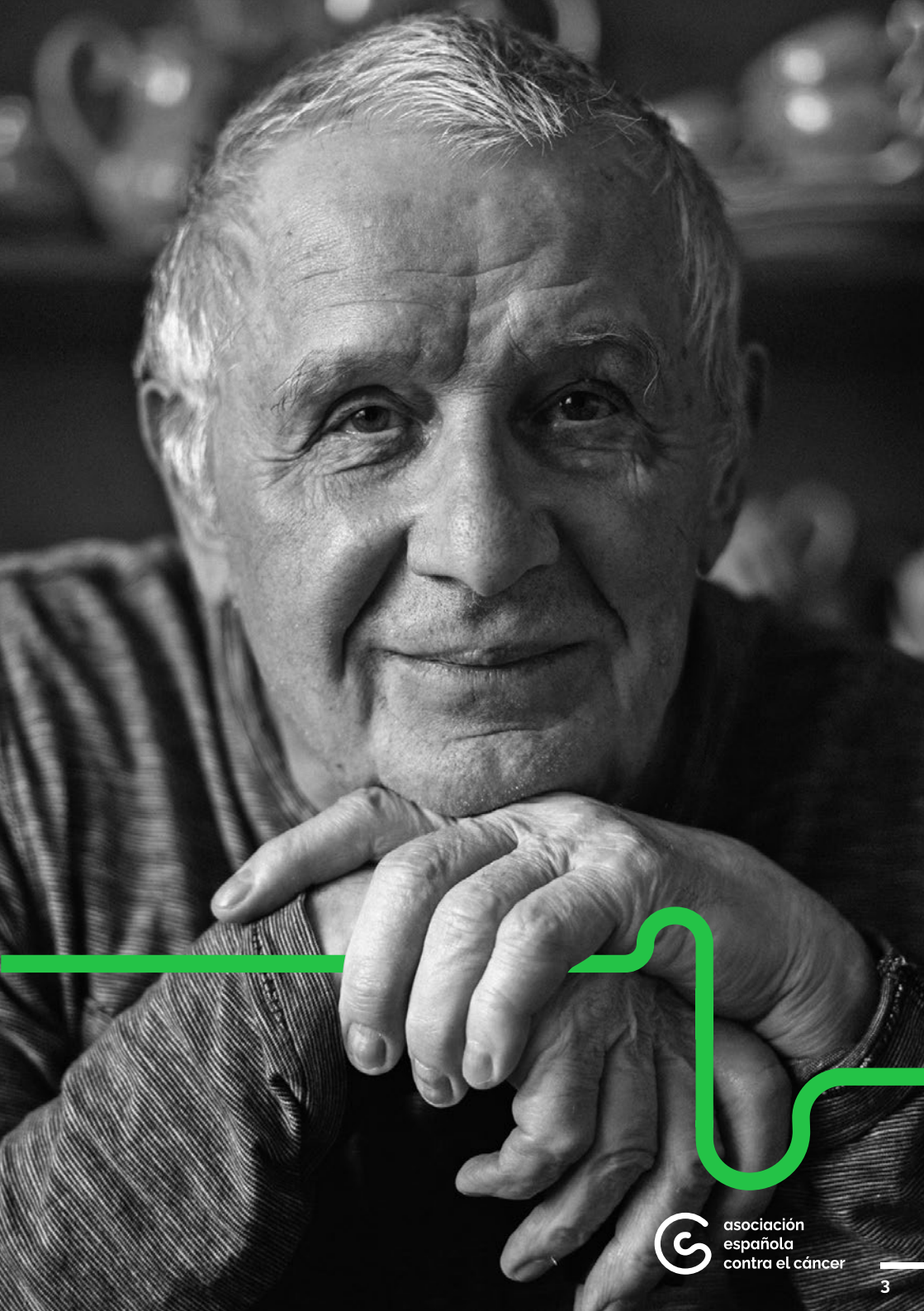
asociación española contra el cáncer

¿Nos dejas ayudarte?

Un diagnóstico de cáncer supone una ruptura vital, un cambio en todo lo que hasta ese momento considerábamos cotidiano.

Nuestro día a día durante la enfermedad viene marcado por las citas médicas, los tratamientos y la incertidumbre de cómo irá todo. Esto es algo que vamos a sentir desde que empiezan las pruebas diagnósticas hasta que finalizan los tratamientos e incluso durante las revisiones posteriores.

Desde la Asociación Española Contra el Cáncer hemos creado esta guía para intentar ayudarte a superar el miedo a una posible recaída.



asociación
española
contra el cáncer



Sumario

01 **Cuando los tratamientos acaban.** 6

02 **¿Qué es el miedo?** 8

03 **¿Qué es el miedo a la recaída?** 12

04 **¿Cómo siento miedo?** 14

05 **¿Cómo puedo afrontar el miedo? Pautas para gestionar el miedo en mi día a día.** 16

Cuando los tratamientos acaban...



01

Una vez finalizados los tratamientos nos enfrentamos a un nuevo reto: tratar de aprender a vivir sin la enfermedad, pero también sin esa atención y seguridad que nos ofrece el hospital y el entorno sanitario.

La experiencia del cáncer y los cambios que se han producido en nuestra vida convierten nuestra "normalidad" en una experiencia más a la que tenemos que adaptarnos de nuevo. Las revisiones y citas médicas nos generan un elevado nivel de malestar, miedo e inseguridad.



Son un recordatorio de todo el proceso por el que hemos pasado y subyace el temor ante la posibilidad de que, en una de ellas, la enfermedad reaparezca.

Pueden aparecer emociones y sensaciones diferentes que probablemente no habíamos tenido hasta ahora.

- ¿Y si desaparece el efecto de la quimio y vuelve a aparecer el tumor?

- ¿Y si ahora que no tengo un seguimiento tan cercano, aparece "algo nuevo" y no me doy cuenta?

- ¿Es posible que mi enfermedad reaparezca?

- ¿Qué hago si vuelvo a tener cáncer?

- ¿Y si este dolor que siento es un nuevo tumor?

Si te sientes incapaz de hacer planes en tu vida más allá de la fecha de la revisión médica, si todo gira en torno a esta cita y al miedo que te produce volver al hospital… sigue leyendo.

VOLVER AL ÍNDICE

¿Qué es el miedo?



02

El miedo es universal.

El miedo es una emoción básica y universal. Esto quiere decir que todas las personas, en algún momento de nuestra vida, sentimos miedo.

El miedo, como todas las emociones, es una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo.

Cuando sentimos miedo, probablemente pensemos que algo malo va a suceder o podría suceder, más allá de que sea cierto o no: percibimos peligro y nuestro cuerpo nos avisa de ello. Pero ¿por qué y para qué nos avisa?

Para poder prepararnos y responder de la manera más adecuada a lo que pensamos que sucede o podría suceder.



Seguro que a través de esta metáfora te resulta más sencillo comprenderlo.

Metáfora del oso

Érase 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 al miedo le molestaba.

Cada vez que la mujer quería hacer algo distinto, al miedo no le gustaba la idea, por lo que aparecía con más fuerza. Aunque ella se sentía mal y pensaba que no podría vencerle, continuaba luchando con él hasta que, finalmente, caía exhausta.

Cada mañana, al amanecer, comenzaba con esta nueva lucha en la que siempre caída derrotada, hasta que un día, después de aprender y conocer sus puntos débiles, logro derribarlo y, aunque seguía luchando con él, notaba que cada día era más pequeño. Con el tiempo la mujer empezó a pensar que podía vencer al miedo y mantenerle sujeto para decirle que se fuera y desapareciera.



Una mañana la mujer se despertó pensando que ya no tendría que verle más. Sin embargo, al levantarse y verle, el miedo le dijo: 'Aunque ayer me hubieras vencido, tendrás que hacerlo todos los días'.

Día tras día, el miedo se iba haciendo más pequeño con las peleas que la mujer ganaba, hasta que un día la mujer quiso hacer una ruta por el monte para recoger frutos y decidió quitarle de su camino de un empujón. Pero mientras estaba en el monte se encontró un oso enorme y hambriento que, enfurecido, comenzó a perseguirla. Aunque ella corría y corría, pensaba que el oso la pillaría porque corría demasiado rápido. Sin embargo, aunque por la mañana había echado de su camino al miedo, este no había desaparecido por lo que al ver esa situación se acercó a ella de nuevo y le dio la mano al miedo 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 tanto, el miedo le echaba en cara todo lo que había pasado, culpándola por ello. La mujer que ya estaba cansada de tanta lucha, le contesto: 'Es cierto que si no hubiera ido al monte no me hubiera encontrado con el oso, pero tampoco tendría estos maravillosos frutos para hacer el pastel'.

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 para sacarlo solo cuando lo necesitara. Por fin, la mujer, se había acostumbrado a vivir con el miedo.

¿Qué es el miedo a la recaída?



03

El miedo nos protege.

El miedo no puede desaparecer de nuestra vida por su función de protección. Es fundamental aprender vivir con él en nuestro día a día, viéndolo como un aliado que nos avisa y nos protege.

Si piensas en todo lo que ha supuesto la enfermedad en tu vida, en los efectos que ha tenido en tu cuerpo, en tu día a día… tiene sentido que en muchos momentos hayas pasado miedo y ahora, una vez que todo ha terminado, no quieras volver a sentirlo.

Este miedo es algo normal y frecuente en todas las personas que han vivido la experiencia de cáncer.

Pero, cuando este miedo es demasiado intenso o frecuente y complica mucho nuestro día a día, deja de ser nuestro aliado.



VOLVER AL ÍNDICE

¿Cómo siento miedo?



04

Niveles del miedo.

Comprender cómo lo sentimos es importante para comenzar a aprender a vivir con él, saber cuándo suele aparecer, cómo lo hace y cómo podemos manejarle.

El miedo se manifiesta de diferentes formas:



Nivel Cognitivo - Lo que pienso

Pensamientos frecuentes y recurrentes sobre una posible recaída, lo que me pasaría, cómo lo viviría, dificultad de atención y concentración en tareas cotidianas…



Nivel Fisiológico - Lo que ocurre en mi cuerpo

Tensión muscular, insomnio, respiración acelerada, aumento de la tasa cardíaca, sudoración, molestias gástricas, opresión precordial (sensación de tener un nudo en el pecho) …



Nivel Conductual - Lo que hago

Evitar todo aquello que te recuerde a la enfermedad (citas médicas, entorno hospitalario…), hipervigilancia de cualquier cambio en mi cuerpo, irritabilidad, incremento del consumo de tabaco o de alcohol…

VOLVER AL ÍNDICE

¿Cómo puedo afrontar el miedo?



05

Cada persona siente y vive el miedo a la recaída de manera diferente. Pero para conocer y regular la intensidad del miedo que sentimos es muy importante, en primer lugar, identificar cómo es y describirlo.

I **Identifica el miedo: trata de saber cuándo y cómo lo sientes.**

II **Enfoca lo que estás pensando al aquí y al ahora.**

III **Trata de distraerte.**

IV **Planifica tu día a día e incluye actividades agradables.**

V **Practica la relajación y la respiración.**

I Identifica el miedo: trata de saber cuándo y cómo lo sientes.

Cuando sientas miedo, trata de pararte un momento y responder a estas preguntas:





Te proponemos rellenar una tabla con las cosas que notas, te servirá para saber cómo es tu miedo y qué puedes hacer para gestionarlo hasta que puedas llegar a sentirlo con menos intensidad haciendo que tu día a día sea más sencillo.

Así cuando vuelvas a tener miedo, sabrás cómo ha ocurrido y podrás poner en práctica todas las herramientas que vamos a ver.



DESCARGAR TABLA

¿QUÉ NOTO CUANDO TENGO MIEDO?

LO QUE OCURRE EN MI MENTE	LO QUE OCURRE EN MI CUERPO	LO QUE YO HAGO

II Enfoca lo que estás pensando al aquí y al ahora

Cuando decimos "pensar en el aquí y el ahora" nos referimos a intentar sustituir tus pensamientos cuando sientes miedo, por otros que se refieran más a lo que está ocurriendo hoy mismo.

"Si ya he tenido cáncer una vez, es mucho mas probable que pueda volver a tenerlo"

"En este momento todas las revisiones están yendo bien, tal y como indican los médicos, por lo que no tengo porqué volver a tener cáncer"

''Si tengo dolor, solo puede significar que he recaído, por eso necesito ir frecuentemente al médico"

"Las citas médicas que tengo son las necesarias para poder detectar si existe algo anómalo. No todos los dolores que sienta tienen que ser debido al cáncer"



Ahora hazlo tú.
Anota tus pensamientos de preocupación
y escribe también al lado todos aquellos por los que podrías sustituirlos.

III Trata de distraerte

No se trata de evitar pensar o de intentar no sentir miedo a la recaída porque es natural que este miedo exista. Se trata de dedicarle un tiempo a cada cosa para que tu día a día no se vea totalmente limitado por el miedo.

Escoge un momento del día para dedicarlo, precisamente a eso, a pensar sobre esto que tanto te preocupa: volver a tener cáncer.

- Elige una franja horaria del día que vas a dedicar a este pensamiento.
- Si surgen miedos o sentimientos relacionados en otro momento del día, recuérdate que tienes tu tiempo para ello y pospón hasta esa hora el momento para dedicar tu atención a pensar en ello.
- Mientras tanto, trata de distraer tu mente en la medida de lo posible.
- De esta manera, en lugar de dedicar todo el día a pensar en la recaída, estarás dedicando el tiempo que tu elijas, afectándote menos en tu día a día.





Para organizar y programar estos momentos y los pensamientos que te surgen, puedes ayudarte rellenando una tabla con la hora del día que elijas y los pensamientos que has tenido.

IV Planifica tu día a día e incluye actividades agradables

Tras finalizar la enfermedad, tiene sentido que tengas menos ganas o sientas cierta desmotivación a la hora de hacer cosas, incluso aquellas que antes te gustaban y te resultaban muy agradables.

Para esto, te puede ser útil la planificación de actividades y la rutina. Puedes empezar por hacer un planning diario en el que puedas anotar todas aquellas actividades que vas a hacer en tu día a día.



Es importante añadir también actividades que te gusten y te resulten agradables.

No es necesario que incluyas muchas si ahora mismo no estás haciéndolas o no tienes muchas ganas. Es preferible incluir una actividad agradable y realizarla, que incluir muchas y no hacer nada. En el siguiente enlace puedes descargar una tabla en blanco para que puedas utilizarla.

DESCARGAR TABLA

Aquí puedes ver un ejemplo de cómo utilizar la tabla para anotar las actividades que escojas.

	MAÑANA	TARDE
LUNES	*Salir a pasear*	
MARTES	*Café con mi prima*	
MIÉRCOLES		*Nuevo capítulo de mi serie*
JUEVES	*Leer mi novela*	
VIERNES		*Ir al gym*
SÁBADO		*Ver a mis amigos*
DOMINGO		*Ir al cine*

V Practica la relajación y la respiración

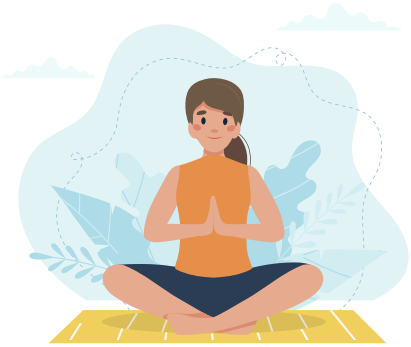
Las técnicas de relajación permiten a tu cuerpo volver a la calma y regular tus emociones.

Para ello, puedes utilizar algunas de las técnicas de relajación y respiración que podrás encontrar en los siguientes vídeos.



Es probable que al principio de comenzar con ellas te cueste realizarlas y no notes apenas cambios.

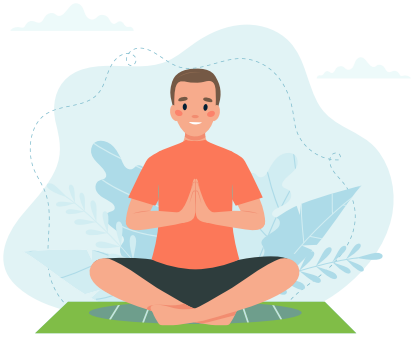
La relajación y la respiración son dos técnicas que mejoran con la práctica, por lo que cuanto más las realices, más notarás sus efectos.



Ejercicio de relajación 1

El botón de la pausa

Accede al vídeo con la relajación guiada de **"El botón de la pausa"**



Ejercicio de relajación 2

El aerógrafo

Accede al vídeo con la relajación guiada de **"El aerógrafo"**



Todas estas herramientas te ayudarán a gestionar lo que sientes, pero no eliminarán el miedo por completo y permanentemente. Recuerda que esta emoción es universal y tiene una función esencial para todas las personas.

"El miedo es la incertidumbre en busca de seguridad".

F. Krishnamurti



Sabemos que poner en marcha estas herramientas emocionales puede ser complicado o puedes sentirte incapaz de llevarlas a cabo.

Por eso, desde la Asociación Española Contra el Cáncer queremos ayudarte.

Pregunta en tu sede más cercana o llama gratuitamente al

900 100 036

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE

Nos gustaría saber tu opinión para poder mejorar y crear nuevos contenidos relevantes para ti, ¿nos ayudas?

¿TE HA GUSTADO?

asociación española contra el cáncer

Tel. 900 100 036
asocioncontraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer