



BIENESTAR PSICOLÓGICO

Fascículo 4

4. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Índice

Capítulo 1. Ante el miedo y la preocupación	03
1. Mantener las preocupaciones y los miedos bajo control	05
1.1 Tengo miedo a que me digan que tengo cáncer	
1.2 Me preocupa sufrir o tener dolor	
1.3 Me preocupa la ostomía	
1.4 Miedo a los tratamientos y exploraciones médicas	
1.5 Miedo a convertirte en una carga para los demás	
1.6 Tengo miedo a que la enfermedad vuelva	
2. Búsqueda de recursos	13
Capítulo 2. Tus emociones y sentimientos	15
1. Comprendiendo y canalizando mejor tus emociones	17
1.1 Ante la tristeza y la depresión	
1.2 Ante la rabia y la ira	
1.3 Ante el sentimiento de culpabilidad	
2. Búsqueda de recursos	25
Capítulo 3. La ansiedad	29
1. Poniendo la ansiedad bajo control	31
1.1 Consejos para reducir la ansiedad	
1.2 Consejos para mejorar tu concentración	
1.3 Consejos para superar los problemas de sueño	
2. Búsqueda de recursos	37
Capítulo 4. Tu aspecto físico	29
1. Adaptándote poco a poco los cambios de tu cuerpo	41
2. Búsqueda de recursos	45

Capítulo 1

ANTE EL MIEDO Y LA PREOCUPACIÓN

1. Mantener las preocupaciones y los miedos bajo control

Ante el diagnóstico puede aparecer incertidumbre relacionada con la enfermedad y su proceso. A continuación vamos a presentar algunos de los temores más frecuentes y las posibles formas de afrontarlos.

1.1 Miedo a que me digan que tengo cáncer

Ante la sospecha de un problema de salud relevante, uno puede sentir miedos generalmente asociados a la muerte o al sufrimiento. Ante esta situación puedes reaccionar evitando asistir al médico para no enfrentarte a las posibles malas noticias y alejarte del sufrimiento. Este tipo de reacciones suelen favorecer la aparición de nuevos miedos y la demora en el inicio de los tratamientos. Para poder hacer frente a estos sentimientos te sugerimos:

- **Cuanto más retrases la visita al médico, más difícil puede ser después dar una salida positiva al problema de salud.** Cuanto antes acudas al médico más rápido empiezas a ponerle solución al problema.
- **Acude a las visitas médicas y pruebas acompañado por un familiar o amigo.** A veces el nerviosismo puede hacer que sólo retengas lo más negativo de aquello que te dice el médico, o detalles de menor importancia, no prestando atención a lo esencial o los aspectos positivos o de buen pronóstico. La persona que te acompañe, podrá ayudarte a escuchar con más tranquilidad esta información, y a comprenderla mejor. Además en las pruebas que tengas que realizar, tu acompañante puede hacerlas más llevaderas y atenderte si no te sientes bien.

- **Realiza ejercicios en los que te imaginas la situación que te genera temor y aprende a controlarlo.** (Ver ejercicio práctico “Visualización de situaciones temidas”).
- **No busques información médica en cualquier fuente de información.** La propia angustia puede llevarte a buscar información en medios donde no existe revisión de la misma.

Recuerda que la persona que mejor te puede informar de tu diagnóstico y demás cuestiones relacionadas con tu enfermedad es tu médico.

- **No te impacientes ni te precipite en tus conclusiones.** Confía en el equipo médico, ellos tratarán de informarte lo mejor posible sobre lo que te pasa y qué tratamientos posibles puedes necesitar.

1.2 Me preocupa sufrir o tener dolor

Uno de los principales miedos asociados a la enfermedad es padecer dolor o molestias a nivel físico.

Afortunadamente en la actualidad existen tratamientos eficaces para controlar el dolor, permitiéndote tener una calidad de vida satisfactoria. En el capítulo “*Control de los síntomas físicos*” encontrarás más información al respecto.

Algunos consejos para superar tu miedo al dolor son:

- **Comenta con el médico o el personal sanitario tu dolor.** Padecer o quejarse de dolor no es signo de debilidad. No debes soportar el dolor sin hacer nada, de manera estoica, pues se empeora tu calidad de vida, y por tanto tu adaptación a la situación.

- **Toma la medicación tal y como te la ha indicado el médico.** No esperes al momento en que empiece el dolor, una vez instalado es más complicado y lento de mitigar.
- **Practica la respiración.** Te ayudará a controlar tu dolor, pues descentralizarás con ella tu atención del dolor, consiguiendo así una disminución de la tensión, que es un factor que contribuye a exacerbar la percepción de dolor. (Ver ejercicio práctico “*La relajación*”).
- **También puedes masajear suavemente el lugar donde tengas dolor.** La aplicación de calor o frío puede ayudarte. Coméntalo con el médico antes de realizar cualquier masaje o cambio de temperatura alguna la zona.

1.3 Me preocupa la ostomía

El miedo a la ostomía supone temor a la pérdida de una parte del cuerpo y en general al temor a la pérdida de la normalidad en las funciones digestivas. Algunos de los miedos más comunes relacionados con la cirugía y el manejo de la misma son:

Miedo a no poder realizar la vida de antes

Debes saber que con una ostomía puedes realizar una vida prácticamente normal. Llevar la bolsa implicará inicialmente un proceso de aprendizaje (educación del cambio y mantenimiento del dispositivo) y adaptación. Un buen nivel de información sobre el procedimiento que los médicos van a seguir a nivel quirúrgico en tu caso, puede ayudarte a este proceso. Durante un tiempo deberás prestar mayor atención al tipo de dieta, adquirir unos nuevos hábitos y a no realizar sobreesfuerzos que puedan dañar el estado del estoma. Para todas estas cuestiones técnicas existen numerosas guías aunque también puedes preguntar a tu estomaterapeuta, el cual te resolverá cuestiones específicas de una manera práctica y concisa. En el fascículo *"La autonomía personal"* encontrarás información más extensa sobre esta cuestión.

Miedo al mal olor

Existen productos desodorantes que neutralizan los malos olores que pudieran llegar a condicionar el desarrollo de tus actividades habituales. Puedes hablar del tema con tu médico y hacer una lista con los alimentos que generalmente comes y que te explique las reacciones que tienen a nivel intestinal, ya que hay algunos alimentos favorecen los malos olores, para así, ser tu mismo el que controle estas cuestiones y puedas prevenirlas.

Miedo a los ruidos de la bolsa

Evita alimentos que provoquen flatulencias como la col, cebollas, ajos, pepino, huevo o legumbres, espárragos, queso curado, o bebidas gaseosas y frías. Puedes tomar ciertos alimentos que, por el contrario, absorben estos gases y el mal olor como la mantequilla, el yogur y el perejil. Si a pesar de ello persisten los olores es posible que ciertos dispositivos de sujeción de la bolsa no sean eficaces en su durabilidad y hermeticidad. En este caso es mejor que consultes con el especialista.

Miedo a que los demás noten que llevas la bolsa

No tienes porque cambiar tu forma de vestir, pero para tu comodidad puedes utilizar un cinturón elástico para sujetar el dispositivo y evitar fugas. Si el estoma está a la altura de la cintura y te impide colocarte el cinturón que sujeta los pantalones, simplemente puedes sustituirlo por unos tirantes.

Es aconsejable que siempre que estés fuera de casa, lleves un material de repuesto para poder realizar el autocuidado en caso de que se te presente algún problema. Llevar ropa de repuesto puede serte de utilidad en ocasiones.

1.4 Miedo a los tratamientos y a las exploraciones médicas

Te ofrecemos una serie de recomendaciones que te pueden ser de utilidad:

- **Infórmate a través de tu médico sobre qué te van a hacer durante el tratamiento y cuales son las sensaciones que puedes experimentar.** A continuación pregúntale cómo puedes las mitigar. En el capítulo de “*Control de los síntomas físicos*” damos respuesta a algunos de estos efectos secundarios. Piensa que una información adecuada te ayudará a reducir la incertidumbre y por tanto a disminuir el temor.
- **Aprende a utilizar algún ejercicio que te ayude a relajarte y distraerte.** Esto te enseñará a manejar y afrontar con serenidad los síntomas y a disminuir tu ansiedad. (Ver ejercicio práctico “*La respiración*”).
- **Controla los pensamientos angustiantes.** Identifica aquellos pensamientos que te generan ansiedad como por ejemplo “*¿y si el tratamiento no funciona?*”, “*¿y si las cosas no salen bien?*” para poder consultarlos con los especialistas pertinentes. Ellos darán salida a tus temores con información. También puedes intentar sustituir estos pensamientos por otros pensamientos más favorables como “*la medicina ha avanzado mucho y controla perfectamente estas técnicas*” o “*estoy en buenas manos*”. Así evitarás centrarte sólo en los aspectos negativos.

1.5 Miedo a convertirte en una carga para los demás

Para que esta situación se haga más llevadera para ti y los tuyos, a continuación te ofrecemos las siguientes consideraciones:

- **La relación de ayuda es un proceso de intercambio bidireccional**, en el que tú has cuidado anteriormente de tus seres queridos y en ahora deberás recibir sus cuidados. Esto forma parte de un proceso evolutivo y de relación natural y justa. Pien-

sa que ahora los demás quieren hacer lo que tu hiciste por ellos anteriormente o lo que tu harías si la situación fuese al revés.

- **Deplantéate tus objetivos.** Puedes sentirte decepcionado si pretendes realizar cualquier actividad pensando en cómo solías hacerla antes de la enfermedad. Tu situación actual es diferente. Debes reevaluar tus expectativas sobre tu capacidad para hacer ciertas actividades. Adecua el ritmo de tus planes a las circunstancias del momento, y márcate unos objetivos realistas y alcanzables que podrás ir aumentando de manera progresiva. Así conseguirás pequeños éxitos y no grandes frustraciones. (Ver ejercicio práctico *“Como plantearte objetivos alcanzables”*).
- **Considera la diferencia entre ser una “carga llevadera, asumible y temporal” y una “carga no soportable”.** Haz una lista conjuntamente con algún familiar, cada uno por separado, anotando los cuidados que estás dispuesto a recibir (y por tanto, a delegar) y los que prefieres hacer tú. Tu cuidador puede hacer lo mismo, anotando lo que está dispuesto a hacer por ti y lo que cree que puedes realizar tú. Luego al ponerlo en común podréis negociar los puntos de conflicto. Intenta ser sincero contigo mismo, y no te adjudiques tareas que sabes que serán un gran esfuerzo. Ya las irás asumiendo progresivamente, recuerda que esta situación va a ser temporal.
- **Dejarte ayudar puede ser una forma de cuidar a las personas que te quieren.** Es más, una buena manera de sentir que colaboras en las tareas es precisamente delegando y dejándote cuidar (Ver capítulo *“Las relaciones familiares y con los amigos”*). Piensa lo pesado que es estar insistiendo constantemente al otro que deje a los demás hacer las cosas. Recuerda cuando tú también te has encontrado en situaciones similares, o piensa como sería en la situación inversa.

1.6 Tengo miedo a que la enfermedad vuelva

El miedo a la recaída es uno de los temores que más frecuentemente experimentan la mayor parte de las personas que padecen este problema de salud, sobretodo durante el primer año después del tratamiento.

Para hacer frente a este temor te presentamos una serie de consejos que pueden ser de utilidad:

- **Piensa en lo importante que es disfrutar de la vida y de un estado de bienestar, cuando sabes lo que es no estar bien.** Ya no eres una persona ajena al proceso de enfermedad. Conoces cuáles son los síntomas y en caso de reaparición se actuaría más rápidamente y de forma eficaz ya que los seguimientos médicos son en periodos relativamente cortos.
- **Infórmate conforme a tus necesidades.** Un adecuado nivel de información es fundamental, porque te ayudará a poder corregir miedos y creencias erróneas relacionadas con algunos síntomas que pueden aparecer y que no significa que las cosas vayan mal. Seguramente son efectos residuales de los tratamientos y no tienen nada que ver con una recaída. Habla con el médico, él sabrá decirte el motivo de esos síntomas (Ver ejercicio práctico *“Habilidades de comunicación con el equipo sanitario”*).
- **Utiliza las técnicas de relajación.** (Ver ejercicio práctico *“La respiración”*).
- **Expresa abiertamente el miedo a la recaída.** El hecho de decir lo que te inquieta hace que lo vayas relativizando. Hablar de ello hará que estructures mentalmente lo que te preocupa, y tomes conciencia de pensamientos equivocados o exagerados. Puedes hacerlo hablando con tu familia o amigos, con el médico, en grupos de autoayuda, con el psicólogo...

2. Búsqueda de recursos

Sin duda son muchos los cambios que se han producido en tu vida en un espacio de tiempo relativamente corto, por tanto, es lógico que no consigas adaptarte a esta nueva situación.

En la sección anterior te ofrecemos algunos consejos para poner bajo control algunas preocupaciones y miedos que se han generado a raíz de tu estado de salud. Es conveniente que consultes con algunos de los profesionales que te proponemos a continuación, para que puedan ayudarte en aquello que te resulta más difícil.

- **Estomatoterapeutas.** Son los profesionales encargados de informarte y orientarte sobre los cuidados de tu estoma. Haz una lista de las cosas que no has entendido o que te producen cierto temor, intentando ser lo más concreto posible. Pídele que no sólo te lo explique sino que te haga una pequeña demostración de cómo puedes hacerlo mejor.
- **Ayuda psicológica.** Una valoración psicológica por un especialista en psicología oncológica es muy aconsejable puesto que puede echarte una mano en el manejo de los temores que te causan un mayor nivel de nerviosismo.
- **Acudir a la Unidad del Dolor.** Son lugares especializados en esta cuestión. Será tu médico el que decida la conveniencia de derivarte a ella.
- **Trabajador social.** Él puede orientarte en la tramitación de ayudas económicas o de servicios de ayuda a domicilio, para descargaros a ti y a tu familia de las tareas domésticas y de cuidado durante la enfermedad.

Capítulo 2

TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Todas las emociones y sentimientos que puedas sentir, como la tristeza, la rabia, la desesperación o la impotencia en relación con la enfermedad son normales, ya que forman parte del proceso de adaptación a la nueva situación. Por ello es muy importante que no las reprimas y que busques formas de desahogo, en la intimidad o ante las personas que tu decidas.

1. Comprendiendo y canalizando mejor tus emociones

En el capítulo siguiente, nos centraremos en los sentimientos y emociones que puedes sentir a lo largo del proceso de la enfermedad. Te proponemos algunas recomendaciones para afrontar mejor las reacciones emocionales más comunes.

Mentalízate que, al igual que los tratamientos afectan tu estado físico, también puede repercutir en cómo te sientes, piensas y actúas. Por ello, no solo debes cuidar tu cuerpo, sino que también debes atender y canalizar tus emociones de la forma más adaptativa posible.



intenta recordar este objetivo cumplido, en lugar de pensar continuamente que no puedes ir a trabajar. Puedes ir anotando cada día estos pequeños logros. Déjalo en un lugar visible porque eso te ayudará a tomar conciencia de que cada día vas mejorando progresivamente.

Las mejoras a veces no se dan tanto en el terreno físico como en el psicológico. En las fases en que la enfermedad no mejora, sí puede mejorar nuestro afrontamiento a la misma o nuestra manera de sentir y vivir lo que para cada uno de nosotros es realmente importante.

- **Mantente tan activo como puedas.** Salir de casa y hacer actividades que te satisfagan te ayudará a pensar en otras cosas distintas a tu enfermedad y a distraerte de las preocupaciones. Seguramente, muchas veces no te apetecerá, pero las ganas no vienen solas, hay que buscarlas y para ello tienes que esforzarte en hacer cosas nuevas que te despierten de nuevo la ilusión.

No dejes que tu estado de salud te limite mucho más de lo inevitable. Tú eres mucho más que tu enfermedad.

- **Organiza el día a día.** Planificarte las tareas en función de tu estado físico y psicológico, te ayudará a adecuar las actividades al ritmo que necesitas. También contribuirá a que sientas que no pierdes el tiempo, y que lo inviertes en cosas que valen la pena y te gratifican. Dedícate tiempo a ti y a los tuyos, experimentando las pequeñas satisfacciones de la vida cotidiana. Los cambios

negativas. Si desconoces dichos factores, habla con tu médico, él te informará.

Si quieres pensar en el futuro, b asate en informaciones fiables y válidas, con ellas conseguirás una visión más realista.

1.2 Ante la rabia y la ira

A continuación se presentan algunas de las estrategias que te pueden ser útiles:

- **Reconoce tus sentimientos y acéptalos.** Debes admitir que estás enfadado o irritable y reconóctete a ti mismo con el derecho a estarlo, ya que son reacciones naturales ante las circunstancias que estás viviendo. Te puede ayudar decir ante los demás *“Sí, lo admito hoy estoy enfadado y tengo motivo”*.
- **Identifica la situación desencadenante.** Intenta encontrar la situación que ha provocado en ti el enojo o la pérdida de sosiego. No es tarea fácil porque puedes tener resistencias a admitir lo que verdaderamente ha sido, pero piensa que reinterpretar lo sucedido te facilitará cambiar aquellos aspectos que puedan modificarse. Por ejemplo, imagina que han venido unos amigos a verte a casa durante tu periodo de convalecencia. Al marcharse sientes que estás enfadado. Al principio piensas que te han hecho un comentario que no te ha gustado, pero después te das cuenta que lo que realmente te duele es encontrarte en esta situación, en la cama sin poder hacer nada. Ahora que realmente sabes lo que es, te podrás replantear que cuando hayas acabado los tratamientos podrás ir recuperando la normalidad y hasta podrás ir a verlos tú.

-



sospechosos vayas al médico, ¿por qué no intentas informarte de cuáles son los síntomas indicativos de sospecha para que, en futuras ocasiones, si reaparecen puedas actuar con mayor rapidez? Eso sería una forma útil y constructiva de lograr la finalidad (el “*para que*”) de tus sentimientos de culpa.

2. Búsqueda de recursos

Es natural que ante un acontecimiento tan relevante en tu vida, y que ha podido implicarte tantos cambios en tan poco tiempo, te sientas abatido y malhumorado.

Si los consejos que anteriormente te ofrecimos no son suficientes, te recomendamos que consultes o entres en contacto con alguna de las siguientes alternativas:

- **Especialista en la psicología oncológica.** Una valoración psicológica por un especialista en psicología oncológica es muy aconsejable puesto que puede echarte una mano en algún aspecto que este determinando tus dificultades de adaptación.
- **Psiquiatra.** Este especialista puede indicar, cuando es necesario, un tratamiento farmacológico. El tratamiento farmacológico debe estar prescrito y revisado regularmente por un especialista.
- **Grupos de autoayuda.** Son grupos de personas que se encuentran en tu misma situación y que están coordinados por un profesional. En las sesiones podéis intercambiar estrategias para superar estos momentos de desanimo y enojo.
- **Voluntariado testimonial.** Son personas que han pasado por el mismo proceso que tú estás pasando y que se han adaptado satisfactoriamente. No solo te ofrecen compañía y comprensión, sino que pueden ofrecerte su testimonio de cómo han ido superando las dificultades que se han ido encontrando, dándote ejemplo de superación y esperanza.

Capítulo 3

LA ANSIEDAD

Tu estado de salud, los tratamientos, las visitas médicas, etc. pueden inquietarte y alterar tu bienestar. Quizás has tenido que reorganizar tu vida a diversos niveles (familiar, laboral, social, económico, etc.). Este proceso no siempre es fácil y es normal que genere ansiedad. Una cierta cantidad de ansiedad es incluso útil para estar más atento y con más energía frente a las demandas de la enfermedad. Pero a veces la ansiedad es excesiva, se generaliza, se cronifica, reduciendo claramente nuestra calidad de vida.

1. Poniendo la ansiedad bajo control

En este capítulo te vamos a proporcionar algunas orientaciones para controlar mejor el estrés. Es importante que conozcas cuáles son los síntomas de la ansiedad, para que, si los detectas, pongas en marcha las recomendaciones que te ofrecemos en esta sección. Hay que tener en cuenta que no tienen porqué presentarse siempre todos ni con la misma intensidad.

¿Cómo podemos notar que estamos nerviosos?

- **Pensamientos:** pensar continuamente en algo, ideas de culpabilidad, temor a perder el control, inquietud, tendencia a considerar únicamente los eventos negativos, etc.
- **Comportamientos:** irritabilidad, aislamiento del entorno, hiperactividad o inactividad, etc.
- **Fisiológicos:** dificultad para dormir, dificultades de atención, concentración y memoria, palpitaciones, “nudo” constante en el estómago, náuseas, etc.

1.2 Consejos para mejorar tu concentración

El hecho de estar preocupado por tu estado de salud o la falta de descanso pueden ocasionarte cierta pérdida en tu capacidad para concentrarte. Puedes notar que te cuesta seguir el argumento de una película, o que debes releer varias veces el mismo párrafo del periódico o de la novela. Existen métodos que contribuyen a potenciar tu concentración que debes practicar cada día hasta que logres suficiente experiencia para concentrarte en alguna cosa exclusivamente cuando lo necesitemos.

- **La “parada” de pensamiento.** Esta sugerencia es muy sencilla, pero funciona. Cuando notes que tus pensamientos se amontonan en tu mente y te sientes angustiado, dite *“basta”* y luego vuelve a poner tu atención a lo que estabas haciendo. Al principio, puede que debas repetir esto varias veces en un minuto, pero no te desanimes y vuelve a decir *“basta”*. Con el tiempo te darás cuenta que a lo largo del día tus preocupaciones aparecen con menor frecuencia.
- **Concéntrate en un detalle.** En posición sentado, intenta mantener la concentración en lo que tengas delante (un punto fijo en la pared, un objeto en concreto...). Si te distraes, utiliza la técnica de la *“parada”* del pensamiento para recobrar la concentración. Puedes practicar esta técnica en muchas situaciones, por ejemplo, mientras esperas para entrar a la visita médica. Intenta concentrarte en la revista que estás leyendo, o en lo que vas hacer por la noche, apartando de tu mente las preocupaciones de ese momento. Deberás varias veces reconducir tu atención, pero eso es normal al principio, cuanto más practiques, mejor.

- **Date un tiempo para preocuparte.** Concédete unos momentos específicos cada día en los que te permitas preocuparte (por ejemplo, después de comer). Cuando un pensamiento te distraiga, debes dejarlo para su próximo “momento de preocupación”. Por ejemplo, si estás viendo la televisión y te viene a la mente “*¿qué resultado saldrá de la última colonoscopia?*”, intenta recobrar la concentración en lo que sale por la televisión y díte mentalmente: “*pensaré en ello antes de acostarme, ahora no es el momento*”. También puedes elaborar una lista de ideas para poder pensar en ellas cuando llegue el momento. El hecho que ciertas cosas sigan reapareciendo es una señal bastante clara de que debes hacer algo con ellas.
- **Haz pausas.** Si realizas una tarea que te pide mucha atención, tómate interrupciones cortas para recargar energía. El tiempo máximo en el que las personas podemos mantener de forma óptima nuestra concentración es de 45 a 50 minutos. Cada cierto tiempo, haz una parada en lo que estás haciendo y realiza una conducta sencilla como: beber un vaso de agua, salir un rato a la terraza a ver la gente pasar, llamar a alguien para saber qué hace, etc.
- **Elige “tus mejores momentos”.** Antes de empezar a realizar una tarea compleja es importante encontrar los momentos en los que el nivel de energía sea el más elevado. En estos momentos rendirás mucho más. Detecta si eres más eficaz por la mañana, a primera hora, o por la tarde, para adaptar el tipo de tareas de cada día en función del nivel de concentración que requieran.

1.3 Consejos para superar los problemas de sueño

Uno de los efectos de la ansiedad más perturbadores son las dificultades relacionadas con el sueño. Puedes notar que te cuesta mucho dormirte, o bien que te despiertas a media noche o muy pronto y ya no puedes volver a recuperar el sueño. Es importante que valores si tu sueño es “reparador”, es decir, si cuando te levantas por la mañana tienes la sensación de haber descansado bien. Este aspecto es más relevante que la cantidad de horas dormidas. Si crees que tu descanso es insatisfactorio, tal vez te sean de utilidad algunas de las recomendaciones que te ofrecemos a continuación.

- **Procura que tu dormitorio sea cómodo y esté a una temperatura agradable.** Adecua la estructura y el interior para aislar los ruidos y luces.
- **Cuida las rutinas del sueño.** Te recomendamos que te acuestes y te levantes a las mismas horas.
- **Establece una rutina antes de acostarte que favorezca el sueño.** Ducharte con agua caliente, te puede ayudar a relajarte, y también leer o escuchar música tranquila. Tomar una taza de leche caliente o una infusión (manzanilla, menta poleo, valeriana) también puede contribuir al sueño.
- **Intenta evitar estimulantes** como la cafeína (café, te o algunos refrescos) y el exceso de alcohol.
- **Evita las cenas copiosas o cenar demasiado tarde.**
- **Intenta realizar ejercicio físico regular durante el día,** eso te ayudará a que estés más relajado y te sientas cansado.
- **No te esfuerces demasiado en dormir.** Si al cabo de un rato no logras dormirte, es mejor que te levantes de la cama y realices alguna actividad relajante hasta que te entre el sueño de nuevo.

- **Si tomas medicación, pregúntale a tu médico si puede interferir en el sueño.** Consulta con un especialista antes de tomar pastillas para dormir (pueden crear dependencia y no favorecen la calidad del sueño) o si deseas cambiar la pauta, porque con la dosis que te ha indicado no logras dormir.

2. Búsqueda de recursos

En el apartado anterior te hemos ofrecido estrategias que pueden ser útiles para el control de la ansiedad y otras dificultades relacionadas con ella. Si éstas no son suficientes, a continuación te ofrecemos recursos a los que puedes acudir para poder mejorar el control de la ansiedad, los problemas de concentración, así como las dificultades en el sueño.

- **Tratamiento farmacológico.** La mayor eficacia para tratar la ansiedad se ha conseguido con la combinación de psicofármacos y ayuda psicológica.

El tratamiento farmacológico debe estar prescrito y revisado regularmente por un especialista.

- **Tratamientos naturales.** Paralelamente a los tratamientos farmacológicos convencionales existen terapias alternativas como, entre otras, la naturopatía y la homeopatía que utilizan sustancias naturales. No obstante consulta con tu médico la idoneidad de estos tratamientos para tu caso particular.
- **Terapias complementarias.** Estas terapias se refieren a métodos que no son médicos ni convencionales pero que se pueden utilizar conjuntamente con los tratamientos estándar. Estas terapias pueden ayudarte a reducir la tensión y la ansiedad asociadas a tu estado de salud. Algunas de estas terapias pueden presentar contraindicaciones con tu problema de salud. Por ello, te aconsejamos que informes a tu médico sobre la terapia que hayas elegido y también preguntes cuáles son los beneficios y efectos secundarios que puedes esperar.

- **Asesoramiento psicológico.** Evaluará los factores que están contribuyendo a tu estado de ansiedad, y te proporcionará orientación y técnicas psicoterapéuticas para el control del estrés.
- **Biblioterapia.** Otra forma que puede irte bien es la lectura de libros especializados en el tema del control de la ansiedad. Existen numerosos manuales que hablan sobre el control del estrés y de las técnicas para superarlo. También hay sesiones de relajación o música relajante en formatos audio.

Capítulo 4

TU ASPECTO FÍSICO

La operación que te han realizado y los tratamientos en su conjunto pueden haber producido cambios en tu imagen corporal. A veces te puedes ver diferente a como estabas antes, dándote la sensación de que eres una persona distinta. Si la intervención que te han realizado es una ostomía, puedes hablar con tu médico porque, en ocasiones, este tipo de intervención puede ser provisional, lo que facilitaría que en un tiempo, más o menos largo, esta situación cambie.

1. Adaptándote poco a poco los cambios de tu cuerpo

No solamente importa lo que puede cambiar objetivamente en tu cuerpo, y lo que puedes volver a recuperar; también es muy importante cómo te sientes durante estos cambios. De hecho, es más importante cómo te sientes que tu propia imagen en sí.

En todo caso, cuando hay cambios físicos, se necesita un tiempo para asimilarlos a nivel psicológico y elaborar un nuevo equilibrio con la propia imagen corporal.

A continuación te ofrecemos algunas sugerencias o estrategias que te pueden ayudar a ir aceptando tu nueva imagen progresivamente y a sentirte mejor. Para más información te recomendamos revises el capítulo *“Control de los síntomas físicos”*.

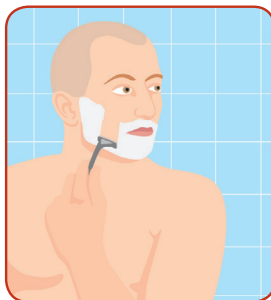
Exponete gradualmente a tu nueva imagen corporal

En el caso de la ostomía o cicatriz, tan pronto como sea posible, es recomendable que empieces a mirarla y a cuidarla. Al principio puede ser que no te sientas cómodo y que no quieras mirar la bolsa, pero es importante seguir haciéndolo. Te aconsejamos que realices un ejercicio que te ayudará a ir aceptando y asimilando tu nueva imagen (Ver ejercicio práctico *“Exposición gradual a la nueva imagen corporal”*).

Cuida tu aspecto físico

Recuerda que para sentirte físicamente más atractivo tienes que contemplar no solo los efectos que puede haber tenido la intervención quirúrgica (ostomía y/o cicatriz) sino otros aspectos igual o más importantes como son: tu higiene, el estado de tu piel, ir afeitado, llevar la manicura hecha o llevar ropa que te favorezca.

Si no se te ha caído el cabello por los tratamientos, arreglártelo o hazte un cambio de imagen, y si finalmente has perdido temporalmente tu cabello, puedes usar pelucas o pañuelos. Plantéatelo como una oportunidad para que lleves el cabello más corto si lo tenías largo y siempre te gustó una imagen más juvenil. Ya sabes que hay gente, sobre todo hombres, que sin estar recibiendo el tratamiento de quimioterapia, por moda o porque tiene poco cabello, deciden afeitárselo. Todo depende de tu decisión y de cómo tú quieras ir (Ver fascículo de “*La autonomía personal*”).



Habla con personas que han pasado esta experiencia

Hay personas que llevan o han llevado la ostomía y que se han adaptado satisfactoriamente a ella. Su experiencia y consejos pueden ser de utilidad como testimonio de afrontamiento y superación de los cambios en el aspecto físico.

[illegible][illegible]

2. Búsqueda de recursos

En el apartado anterior te ofrecemos recomendaciones para ir adaptándote y aceptando tu nueva imagen. Sabemos que no es fácil y que puede que con estos consejos no tengas suficiente. En este caso, te recomendamos que busques asesoramiento para lograr una mejor aceptación de tu aspecto físico mediante:

- **Asesoramiento psicológico.** El psicólogo realizará una evaluación del impacto que a nivel psicológico ha tenido la operación y otros aspectos del tratamiento con repercusión en tu imagen corporal. Tras dicha evaluación te proporcionará estrategias útiles para la mejora de la autoestima y la satisfacción con tu aspecto físico.
- **Tratamiento farmacológico.** Puede que tus dificultades para aceptar tu imagen corporal sean un síntoma o la expresión de un proceso psicológico más importante que requiera medicación. En este caso, recuerda que el tratamiento farmacológico, debe estar siempre prescrito y supervisado por un especialista.
- **Grupos de autoayuda.** Son grupos de personas que se encuentran en tu misma situación y que están coordinados por un profesional. En las sesiones podéis intercambiar experiencias y vivencias para ir descubriendo las mejores formas para superar cada uno sus dificultades.
- **Voluntariado testimonial.** Son personas que han pasado por el mismo proceso que tú estás pasando y que se han adaptado satisfactoriamente. Pueden ofrecerte su testimonio de cómo han ido superando las dificultades que se han ido encontrando, dándote ejemplo de superación y esperanza.

