

Guía para una vida saludable

SALUD EMOCIONAL



ESTO VA PARA USTED

El impacto del cáncer es de gran alcance y se extiende más allá de la salud física. Incluso después del tratamiento, los sobrevivientes de cáncer todavía necesitan tiempo para recuperarse, mejorar su salud mental y procesar sus emociones.

Encontrar su “nueva normalidad” como sobreviviente de cáncer es una travesía. Es allí donde esta guía se hace presente. En ella encontrará información de expertos, consejos prácticos y recursos confiables que lo ayudarán a usted y a aquellos comprometidos con sus cuidados a crear un plan que sea adecuado para su situación actual.

NUESTRA GUÍA PUEDE AYUDARLO CON LO SIGUIENTE:

- Entender las emociones frecuentes que los sobrevivientes de cáncer sienten después del tratamiento.
- Identificar a expertos y grupos de apoyo que lo ayuden a procesar sus sentimientos.
- Reconocer sus necesidades y sentirse más cómodo al hablar sobre ellas con sus seres queridos.
- Aprender maneras de cuidar su propia salud emocional como un sobreviviente de cáncer o como una persona que presta cuidados.
- Encontrar organizaciones que proveen información, apoyo y recursos.

“La gente cree que solo porque superaste el cáncer todos los días el sol brilla para ti; no es así. Incluso cuando debería. Hay muchas cicatrices internas que las personas no saben que existen ni las ven. Y no entienden”.

MARK

Linfoma de Hodgkin

LO QUE ESTÁ SINTIENDO ES NORMAL

Es probable que en este momento usted sienta muchas emociones, como alivio, gratitud y entusiasmo. Aunque quizás también se sienta aislado, ansioso y triste. Después de todo, ha pasado por muchas cosas.

Pero el final del tratamiento, a su vez, puede ser un inicio. Usted y las personas que lo cuidan pueden trabajar juntos para determinar cómo será el próximo capítulo de su vida.

ESTRÉS

La vida después del cáncer puede ser tan estresante como el tratamiento. Manejar la vida en familia, el trabajo, las finanzas y mantenerse sano es mucho. Abajo se mencionan algunas maneras de reducir el estrés. Pruebe estos u otros enfoques y determine cuál funciona mejor para usted.

- El **ejercicio** reduce el estrés y la tensión, tanto física como mentalmente. El ejercicio libera las endorfinas (hormonas que nos hacen sentir bien). También nos ayuda a estirar los músculos que pueden estar contraídos debido al estrés. Consulte a su médico antes de empezar para asegurarse de que no haya ejercicios que deba evitar.
- La **meditación y la relajación guiada** pueden ayudar a calmarle la mente. Busque clases en su comunidad, o descargue aplicaciones y videos que pueda usar en su casa.
- Las **actividades creativas** como el arte, la danza, la música, la escritura o las artesanías pueden ayudar a procesar sus sentimientos, calmar su mente y darle algo placentero sobre lo que pueda enfocarse.
- **Compartir historias personales** le da la oportunidad de hablar sobre lo que está sintiendo y escuchar cómo otros sobrevivientes de cáncer se están adaptando.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Es normal sentirse todavía enojado, tenso o triste después del tratamiento. Estos sentimientos pueden desaparecer con el tiempo. Si estas emociones son abrumadoras, es posible que usted tenga ansiedad o depresión. Empiece por hablar con su médico sobre opciones. Pida ayuda de inmediato.



SOLEDAD

Después del tratamiento, es fácil sentirse apartado de otras personas que quizás no entiendan por lo que usted está pasando. Además, puede que eche de menos el apoyo que recibió de su equipo de atención médica. ¡Pero el apoyo está a su alcance!

- Pregúntele al médico y al personal de enfermería si aún puede llamarlos. Esto puede ayudarlo a mantenerse en contacto.
- Los grupos de apoyo, en persona o en línea, son una muy buena manera de reunirse con otros sobrevivientes para compartir sentimientos, preocupaciones y el camino hacia una “nueva normalidad”.

ENOJO

Posiblemente se sienta enojado durante y después del tratamiento por muchas razones: el diagnóstico mismo, una mala experiencia con un médico, o un amigo o familiar que no le prestó apoyo. Puede que estos sentimientos desaparezcan a lo largo del tiempo, una vez que adapte a su nueva rutina. Los consejos a continuación pueden ayudar.

- Pregúntese: ¿Qué está causando mi enojo y qué puedo hacer acerca de él? Responder estas preguntas y hablar sobre cómo se siente puede ayudarlo a manejar el enojo.
- Aprenda maneras de calmar su temperamento. Puede aprender maneras de redirigir los sentimientos de enojo y reformular sus pensamientos.
- Concéntrese en lo que puede controlar. Participar en su atención médica, mantener sus citas, hacer cambios en su estilo de vida, o incluso establecer su horario diario son cosas que usted puede controlar. Si se siente más en control, es menos probable que se sienta frustrado o enojado.
- Tome medidas. A veces la mejor manera de sobrellevar el enojo es unirse a una causa. Por ejemplo, convertirse en portavoz de las personas con cáncer podría ayudar a darle un fin y un significado a su experiencia.

CÓMO SOBRELLEVAR EL QUIMIOCEREBRO

Quizás haya escuchado del "quimiocerebro". Es el término que los sobrevivientes de cáncer utilizan para describir problemas del pensamiento y la memoria que pueden ocurrir durante y después del tratamiento contra el cáncer. Dificultades emocionales y mentales como depresión, ansiedad, estrés y problemas para dormir pueden contribuir a ese sentimiento de aturdimiento. El quimiocerebro también puede intensificar los sentimientos de frustración y enojo. Está bien. Estos sentimientos pueden manejarse.



MÁS INFORMACIÓN

- El **Instituto Nacional del Cáncer** ofrece una lista de sentimientos frecuentes que los sobrevivientes de cáncer tienen y brinda consejos útiles sobre cómo sobrellevarlos. www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos
- En su página **Cambios emocionales, de salud mental y de estado de ánimo**, la Sociedad Americana contra el Cáncer explica cómo reconocer esos cambios y cómo conseguir ayuda cuando se necesite. www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-emocionales.html
- En la simulación de los CDC **“Habla con alguien”**, Linda, una sobreviviente de cáncer, da consejos sobre la ansiedad y la angustia. Se pueden elegir opciones diferentes para obtener respuestas sobre cómo tomar decisiones saludables. www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/life-after-cancer/talk-to-someone-simulation.htm

CÓMO SOBRELLEVAR SUS SENTIMIENTOS

HABLE DEL TEMA, AUNQUE SEA DIFÍCIL

Quizás se sienta incómodo al hablar sobre la salud mental y sus conflictos. Puede que sus familiares y amigos no quieran hablar del tema. Podría ir en contra de sus creencias culturales, o quizás usted sienta que debe ser "fuerte" o "valiente" y no hablar de ello. No importa cuál sea la razón, es importante entender que expresar lo que está sintiendo mentalmente es igual de importante para su salud como expresar cómo se siente físicamente.

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

Cada sentimiento que usted tenga es real y válido. Hablar con expertos es muy importante, porque los problemas de salud mental pueden empeorar si se ignoran.

Su médico y otros proveedores de atención médica, como personal de enfermería, trabajadores sociales u orientadores de pacientes (navigators), pueden remitirlo a un especialista que pueda ayudarlo a abordar sus preocupaciones a través de diferentes tipos de sicoterapia y terapia del comportamiento, técnicas de relajación, medicación y remisiones a grupos de apoyo. Hablar con personas que quizás hayan tenido experiencias parecidas puede ayudarlo a sentirse menos solo, darle perspectivas diferentes y ayudarlo a saber cómo otros les han hecho frente a las mismas dificultades.

PREGUNTAS QUE PUEDE HACERLE A SU MÉDICO

- ¿Tienen mis medicamentos efectos secundarios mentales o emocionales?
- ¿Es común lo que siento? ¿Cómo puedo manejar estos sentimientos?
- ¿Son adecuados para mí la consejería o un grupo de apoyo?

ENCUENTRE ESPECIALISTAS Y RECURSOS

Una variedad de profesionales puede ayudarlo a manejar sus sentimientos, abordar los problemas que esté enfrentando y aprovechar los recursos en su comunidad:

- **Los psicólogos, trabajadores sociales clínicos y consejeros** son especialistas en salud mental capacitados que están licenciados por el estado para diagnosticar y tratar problemas de salud mental. Ellos pueden ayudarlo a manejar sus sentimientos y preocupaciones. Muchos de estos profesionales, como los trabajadores sociales en oncología, se especializan en trabajar con personas que estén enfrentando el cáncer.
- **Los psiquiatras** son médicos que se especializan en psicología o salud mental. Además de proporcionar diferentes terapias, también pueden recetar medicamentos.
- **Los consejeros religiosos o espirituales** pueden ayudarlo a sobrellevar preocupaciones como sentirse solo, tener miedo de morir, buscar el significado de la vida y tener dudas sobre su fe.

Si busca ayuda de un especialista, asegúrese de encontrar uno con quien usted se sienta cómodo, y que pueda ayudarlo a abordar los problemas que esté enfrentando. En su primera sesión, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Cuáles son sus credenciales, capacitación y experiencias? ¿Tiene un especialidad? ¿Tiene experiencia en ayudar a personas que hayan enfrentado problemas como los míos?
- ¿Cómo ha ayudado a las personas que han enfrentado estos problemas en el pasado?
- ¿Por cuánto tiempo ha estado ejerciendo? Y específicamente, ¿por cuánto tiempo ha estado ayudando a personas con problemas parecidos?
- ¿Qué enfoque tomará para ayudarme? ¿Practica algún tipo de terapia particular?
- ¿Por lo general, con qué frecuencia ve a sus clientes (cada semana, cada dos semanas) y por cuántas semanas, meses o años?
- ¿Cómo verificará mi progreso en comparación con las metas que tengo para la terapia? ¿Qué pasará si no empiezo a sentirme mejor?
- ¿Es la medicación una opción? ¿Si es así, cómo coordinará los medicamentos si no tiene licencia para recetarlos?

GRUPOS DE APOYO Y OTROS PROGRAMAS

Pregúnteles a su equipo de atención médica o centros comunitarios locales, centros médicos o lugares de culto acerca de los programas que quizás ofrezcan. Algunos hospitales, centros médicos y organizaciones de apoyo ofrecen clases especiales o grupos de apoyo específicos para el cáncer. Muchas organizaciones de defensa y promoción también ofrecen grupos de apoyo que se reúnen en persona y en línea.

- **Grupos de apoyo para sobrevivientes de cáncer:** estos grupos reúnen a sobrevivientes que hablan de cómo se sienten.
- **Grupos de apoyo para las familias:** puede que toda su familia quiera participar en el proceso de curación. En estos programas usted y sus familiares participan en sesiones de terapia con especialistas capacitados para ayudarlos a hablar sobre problemas, aprender cuáles son las necesidades de cada uno y encontrar respuestas.
- **Programas de manejo del estrés:** estos programas enseñan formas de relajarse y de tomar un mayor control sobre el estrés. Es posible que hospitales, clínicas y organizaciones relacionadas con el cáncer ofrezcan estos programas y clases.

Si no puede encontrar un programa en su área, busque alternativas al apoyo en persona, como los grupos de apoyo virtuales y terapia por teléfono, video o mensajes de texto.

MÁS INFORMACIÓN

- El **Instituto Nacional del Cáncer** explica qué son los grupos de apoyo para las personas con cáncer y cómo encontrar uno en su área. www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/adaptacion-al-cancer/grupos-de-apoyo
- La **Sociedad Americana contra el Cáncer** brinda servicios de apoyo y programas para sobrevivientes de cáncer en una variedad de situaciones. www.cancer.org/es/tratamiento/programas-y-servicios-de-apoyo.html
- **CancerCare** proporciona apoyo para ayudarlo a sobrellevar preocupaciones emocionales, prácticas y financieras. www.cancercare.org/espanol
- El **Instituto Nacional de Salud Mental** proporciona recursos e información sobre salud mental, especialistas e investigaciones. www.nimh.nih.gov/health/find-help/ayuda-para-la-salud-mental.shtml

“Como sobreviviente de cáncer, tienes que encontrar a tu gente. Tienes que encontrar a las personas que te entienden, te dan apoyo, te comprenden. Esas son las personas que puedes encontrar en los grupos de Facebook, a través de Google, simplemente buscando tu diagnóstico”.

XENIA

Cáncer endometrial y de útero

CÓMO HABLARLES A SUS SERES QUERIDOS

Hablar con sus familiares y amigos puede ser difícil. Empiece por comunicarles a los que lo rodean que sus preguntas y preocupaciones serán bien recibidas. Explique qué le resulta cómodo, o no, compartir. Temas de los que considere hablar incluyen:

- **Cambios en papeles y responsabilidades.** Es posible que la relación y los papeles entre usted y los encargados de sus cuidados hayan cambiado durante el tratamiento. También es posible que cambien después del tratamiento. Es una buena idea que hablen acerca de sentimientos y cambios.
- **Cómo los amigos y familiares pueden ofrecer apoyo.** Las personas más allegadas podrían no saber cómo brindarle apoyo después del tratamiento. Sea abierto, franco y específico sobre cómo pueden ayudarlo (o no ayudarlo) en su nueva normalidad.
- **Paciencia.** Es importante hablar sobre las expectativas para la recuperación, y tener paciencia a través del proceso. Puede que no todo vuelva a ser "normal" de inmediato, y eso está bien.

Es posible que encuentre que los grupos de apoyo para las familias o la consejería sean una muy buena manera de iniciar la conversación. Un profesional puede hacer preguntas para guiarlo a usted y a su familia.

Cuando hable con sus familiares y amigos, sea franco acerca de sus sentimientos. Es importante compartir cómo se siente, aceptar ayuda y dejar que los demás sepan qué esperar de usted.

SEA AMABLE CONSIGO MISMO

Volver a la normalidad puede llevar tiempo. Cuando se termine su tratamiento contra el cáncer, es posible que se sienta aliviado o empoderado. También es posible que tenga una nueva serie de metas o le preocupe el futuro. Quizás encuentre que toma tiempo antes de que pueda hacer algunas de las cosas que hacía antes. Podría depender de la ayuda de otras personas más de lo que está acostumbrado, y tal vez esté preocupado por el dinero o de que vuelva el cáncer.

Trate de ser paciente y de mente abierta acerca de lo que es la "nueva normalidad", y hable de ello con alguien.

CONSIDERACIONES PARA LOS ENCARGADOS DE CUIDADOS

Cuando se está ocupado prestando apoyo a una persona con cáncer, es fácil olvidarse de cuidarse a uno mismo. Pero es igual de importante.

La prestación de cuidados es estresante, y es fácil ignorar su propia salud emocional. Hágase estas preguntas:

- ¿Me estoy sintiendo abrumado?
- ¿Me estoy manteniendo activo?
- ¿Debería pedirles apoyo emocional a familiares o amigos?
- ¿Me preocupa el dinero? Vea nuestra lista de recursos que podrían ayudar en www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/patients/paying-for-cancer-treatment.htm.

Después de que termine el tratamiento, su papel podría cambiar, y es posible que se dé cuenta de que es un buen momento para seguir las recomendaciones para una buena salud emocional.

¿CUÁL ES MI PRÓXIMO PASO?

Puede crear una travesía para su bienestar emocional. Tómese algún tiempo para pensar y completar las siguientes frases, y compártalas con sus seres queridos y su equipo de atención médica de apoyo.

Mis preguntas son: _____

Mis próximos pasos son: _____

Mis metas son: _____



CÓMO IDENTIFICAR FUENTES DE INFORMACIÓN CONFIABLES

En Internet hay mucha información y queremos asegurarnos de que usted obtenga las respuestas correctas.

Al determinar si un sitio web ofrece buena información, apoyada por la evidencia médica, lo mejor que puede hacer es ver quién es el dueño del sitio. Los sitios más confiables brindan información apoyada por investigaciones imparciales y que ha pasado por un proceso estricto de revisión, para garantizar que todo lo que se publique sea preciso y beneficioso.

Limítese a los sitios del gobierno, como los CDC o el Instituto Nacional del Cáncer, u organizaciones bien conocidas como la Alianza Nacional Integral para el Control del Cáncer de los CDC, grupos de servicios locales o instituciones de salud que usted conozca.

“Esta es tu nueva normalidad, así que acéptala. Y sigue mirando hacia el futuro, porque ninguno de nosotros sabe qué nos traerá”.

WENORA

Carcinoma basocelular, cáncer colorrectal y endometrial

Revisado en marzo del 2021

www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors

