

MANTENERSE POSITIVO

Padecer cáncer puede ser difícil física y emocionalmente. Tomar medidas positivas le ayudará a mantener su cuerpo fuerte. Esto en combinación con una actitud positiva le ayudará a estar mejor preparado para manejar los tratamientos para el cáncer.

CONSEJOS PARA MANTENERSE POSITIVO

- Asegúrese de hacer las cosas que lo hacen feliz, tales como pasar tiempo con su familia y amigos.
- Entienda que no está solo, que todos, tanto sus amigos como su familia desean ayudar. No se aíse, manténgase en contacto con los demás.
- Grupos de apoyo y organizaciones religiosas pueden ser una fuente de fortaleza para algunas personas. Hablar con un miembro del clérigo puede ayudarlo.
- Si está experimentando síntomas de depresión (vea el cuadro a la derecha), hable con su médico inmediatamente. Él o ella le pueden recomendar una consejería.
- Participe en actividades diarias normales. Vaya al cine, lea, escuche música; manténgase ocupado.
- Haga ejercicio, aunque sea un poco, si puede. El ejercicio aeróbico y la actividad física en general mantendrán su cuerpo y mente activos y enfocados en algo más que sus tratamientos.
- Trate algunas técnicas de relajación simples (consulte la parte posterior de la hoja).

Fuente: National Cancer Institute

¿SABÍA USTED?

HASTA CASI LA **MITAD** DE TODOS LOS PACIENTES CON CÁNCER PUEDEN EXPERIMENTAR ALGUNOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN.



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- Estado de ánimo persistente de tristeza, ansiedad o de "vacío"
- Sentimientos de desesperanza
- Sentimientos de culpa, inutilidad, desprotección
- Pérdida de interés o del gusto por los pasatiempos y actividades que disfrutaba. Incluyendo el sexo
- Disminución de la energía, fatiga, estar "más lento"
- Dificultad en concentrarse, recordar, tomar decisiones
- Insomnio, despertarse muy temprano, o dormir demasiado
- Cambios en el apetito y/o en el peso
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
- Intranquilidad, irritabilidad

Hable con su médico si experimenta cualquiera de estos síntomas. Un profesional de la salud determinará qué tratamiento, si es que hay alguno, es apropiado para usted.

Visite www.cancer.com/info y reciba valiosa información durante el transcurso de sus tratamientos para el cáncer.

MANEJO DEL ESTRÉS

Es comprensible que sienta estrés, y ahora es el momento cuando necesita eliminar tanto estrés como sea posible. Estos son algunos consejos y técnicas de relajación que pueden ayudarle a manejar lo que siente y obtener el apoyo que necesita.

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- Evite el alcohol, la cafeína y el tabaco. Estas sustancias añaden estrés al cuerpo y aceleran la frecuencia cardíaca.
- Rodéese de personas y lugares que ama.
- Busque la espiritualidad, si así lo elige.
- Busque la información que necesita cuando se enfrenta a una nueva situación.
- Aprenda a guardar la compostura y permanecer calmado.
- Mantenga una perspectiva y una imagen de sí mismo positivas.
- Mantenga su mente tan activa como su cuerpo.
- Localice grupos de apoyo. Hable con otras personas que hayan pasado por tratamientos similares.
- Pruebe algunas técnicas de relajación como la respiración dirigida, terapia musical, e imaginiería.

Fuente: National Cancer Institute

TERAPIA MUSICAL

La música puede calmar la ansiedad, reducir la tensión, darle una sensación general de bienestar, y ayudarle a relajarse.

- Exprésese mientras escucha música. Si la música lo inspira a levantarse y hacer algo o su mente comienza a divagar, déjese llevar.
- Traiga música, audífonos, y un reproductor de CD portátil o reproductor MP3 a sus pruebas y tratamientos. Elija el tipo y estilo de música que más le gusta escuchar. Esto hará que el tiempo pase más rápido.

IMAGINERÍA Y VISUALIZACIÓN

Imaginar situaciones tranquilizadoras puede ayudarle a reducir la ansiedad, dormir, manejar los síntomas físicos, o prepararse para los tratamientos.

- No tenga miedo de probar la imaginiería, aunque tenga dificultad para crear situaciones mentales.
- Cuanto mayor sea la cantidad de sentidos y detalles que pueda incluir en sus imágenes, más reales y efectivas serán.
- Permita que su imaginación cree una escena con libertad. Imagine sonidos y olores agradables, y sienta la frescura y la textura de los objetos que ve.



RESPIRACIÓN DIRIGIDA

Una respiración rítmica y profunda puede relajar el cuerpo y enfocar la mente, ayudando a aliviar la ansiedad, los sentimientos depresivos, el dolor y la fatiga.

- Siéntese o acuestese en una posición que sea la más cómoda para usted. Inhale lenta y profundamente, respirando por la nariz y manteniendo su boca cerrada.
- Imagine su respiración llenando su abdomen, luego el estómago, luego su pecho. Después deje salir todo el aire lentamente, haciendo una breve pausa antes de comenzar de nuevo.
- No necesita controlar su respiración. Sólo obsérvela hasta que esta se vuelva pareja, profunda y más relajada.

1180 N. Indian Canyon Drive, Suite E218
Palm Springs, CA 92262
P: (760) 416-4802 F: (760) 416-4815

Esta guía no reemplaza el consejo de su médico. Hable con su médico acerca de sus síntomas y cualquier pregunta que tenga con respecto a su salud o su tratamiento.



**COMPREHENSIVE
CANCER CENTER**
DESERT REGIONAL MEDICAL CENTER