

Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 La detección precoz es importante: ante síntomas físicos no habituales o persistentes, acude a tu médico de referencia y sigue sus indicaciones.
- 2 Lleva una vida saludable. El ejercicio físico, una buena alimentación y un estado de ánimo más positivo fortalecerá tu sistema inmune.
- 3 Cáncer NO es sinónimo de muerte.
- 4 Ante la enfermedad, si necesitas información, acude a un especialista, internet no es el mejor lugar para informarse.
- 5 Una vida más saludable durante la enfermedad, te ayudará a estar más fuerte para los tratamientos y tu cuerpo se recuperará antes.
- 6 No dejes que las emociones negativas te controlen, tú puedes aprender a manejarlas. Un buen ajuste emocional favorece un mejor pronóstico.
- 7 Pide ayuda a especialistas y busca apoyo en familiares y amigos. No estás solo/a en este proceso.
- 8 Es normal tener momentos de "bajón", pero si te sientes muy triste o ansioso/a, solicita ayuda psicológica.
- 9 No podemos cambiar el diagnóstico, pero sí la actitud con la que llevamos el tratamiento. Está en tus manos tener mejor calidad de vida.
- 10 El tratamiento es un proceso largo, comienza por cuidarte desde hoy mismo.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio
de la Ansiedad y el Estrés
www.ucm.es/info/seas/

Cáncer: Aspectos Psicológicos



Cáncer: Aspectos Psicológicos

No esperes a que cambie
la situación, empieza tú
a cambiar desde hoy



www.copmadrid.org

Puedes hacer
mucho por tí

¿Qué es el cáncer?

Es la proliferación de células malignas o cancerígenas que se multiplican descontroladamente invadiendo tejidos y órganos.

¿Qué causa el cáncer?

El origen y evolución se debe a múltiples factores que varían dependiendo tanto del tipo tumor como del paciente.

Factores de predisposición: genética, mutaciones espontáneas de los genes, o influencia de factores externos.

Factores desencadenantes o mantenedores: malos hábitos y estilos de vida (tabaco, alcohol, vida sedentaria, alimentación no equilibrada, exposición inadecuada al sol); **características de personalidad** (estilos de afrontamiento, no expresar emociones –guardárselo todo–); **estrés** y **no someterse a revisiones médicas**.

¿Qué nos sucede ante esta enfermedad?

En nuestra cabeza aparecen **pensamientos** del tipo *"todo está perdido"* *"¿qué he hecho mal?"* *"¿por qué a mí?"*, **nuestro cuerpo se activa**, aparecen taquicardias, molestias gástricas, cansancio, etc.. Todo esto produce **cambios en nuestra forma de actuar y nuestras emociones**: estamos más irritables y nerviosos, lloramos, nos aislamos de nuestro entorno, tenemos dificultades para dormir, etc.

1 de cada 4 pacientes diagnosticados de cáncer podría desarrollar una depresión. Si la depresión se trata eficazmente, contribuirá a tu mejora física.

¿Qué puedo hacer por mí?

No podemos cambiar la enfermedad, pero sí podemos elegir cómo llevar el proceso: desde el sufrimiento y resignación, o desde la aceptación y la búsqueda de alternativas.

¿Qué aporta el tratamiento psicológico?

- Técnicas eficaces para el manejo de emociones negativas ante la enfermedad y un afrontamiento más eficaz.
- Enseña a mejorar la comunicación entre familiares y paciente, así como con el personal sanitario.
- Favorece la aceptación y búsqueda de soluciones ante la enfermedad y ante los cambios en la imagen corporal.
- Ayuda a mantener o recuperar la calidad de vida que haya podido resultar alterada por la enfermedad o el tratamiento.

No podemos cambiar la enfermedad, pero sí podemos elegir cómo llevar el proceso.

¿Qué actuación es mejor ante mi enfermedad?

