



Apoyo para el cáncer: Lidiar con las emociones

El tiempo después de un diagnóstico de cáncer puede ser difícil. Cada uno lidia con el cáncer a su manera. La realidad es que nadie está preparado para lidiar con ello al principio, y los sentimientos de estrés, ansiedad y miedo son normales, justificados y, hasta cierto punto, inevitables.

Cómo lidiar con el estrés

Si bien el camino a seguir puede parecer confuso y aterrador, hay muchas maneras en que puede reducir su estrés.

- **Intente con imágenes guiadas.** Usar su imaginación puede llevarle a un lugar tranquilo y pacífico. Complete las imágenes guiadas por su cuenta, con un instructor o guiones.
- **Haga algo activo.** Pruebe cualquier nivel de movimiento que pueda manejar en su estado actual.
- **Conéctese con otros.** Dígale a un familiar o amigo que se siente estresado. A veces, solo hablar de ello hace que se sienta menos abrumador.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Ayuda a conectarse con personas que están pasando por las mismas cosas que usted. Encuentre un grupo local aquí: [cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html](https://www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html)
- **Inicie un diario.** Escribir sobre cosas que te molestan puede ayudarlo.
- **Deje salir sus sentimientos.** Hable, ría, llore y exprese su ira cuando lo necesite. Hablar de sus sentimientos es saludable.
- **Haga algo que le guste.** Trabaje en un pasatiempo o una actividad creativa, lea, vea películas o juegue con una mascota.
- **Recuerde reír.** Mire un video tonto, pase tiempo con personas que le hacen reír o encuentre libros divertidos o programas de audio.
- **Practique la gratitud.** La gratitud está relacionada con su sentido de bienestar y puede aumentar la fuerza interna. Apreciar lo que es importante para usted y estar agradecido por ello es una buena manera de practicar la gratitud.

Hay ayuda disponible. Su Programa de Asistencia al Empleado es completamente confidencial y está disponible durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todos los días del año. Llámenos al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://www.Member.MagellanHealthcare.com) para comenzar.

Desarrollar resiliencia

La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades y recuperarse después de situaciones estresantes.

- **Acepte el cambio.** A pesar de que no puede cambiar lo que sucede, puede cambiar cómo se siente.
- **Cuide bien de usted mismo.** Haga cosas que disfrute y encuentre maneras de relajarse.
- **Mantenga una perspectiva optimista.** Intente visualizar lo que quiere, en lugar de preocuparse por lo que teme.

Buscando ayuda

Si los sentimientos estresantes se interponen en su capacidad para continuar con las actividades diarias y nada parece ayudar, considere hablar con un consejero o terapeuta. Pueden ayudarlo a superar las emociones del cáncer simplemente escuchando sus preocupaciones y cualquier otra cosa de la que tenga ganas de hablar.

Fuentes: [healthwise.net](https://www.healthwise.net), oligonation.org