

## ¿Cuáles efectos emocionales puedo esperar?



El tratamiento con medicamentos oncológicos, como la quimioterapia; puede acarrear **cambios en tu vida**. Puede afectar tu estado general de salud, amenazar tu sensación de bienestar, interrumpir tu rutina diaria e imponer una carga en tus relaciones con los demás. Es normal y comprensible que tus familiares y tú sientan tristeza, ansiedad, enojo o depresión; por ello, no es sorprendente que algunas personas se vuelvan más **sensibles**, lloren fácilmente, se tornen ansiosas o irritables.

Estas reacciones son perfectamente normales, aunque perturbadoras si no se saben asimilar. Existen maneras de luchar contra estos “**efectos secundarios emocionales**”, así como hay maneras de sobrellevar los efectos secundarios físicos del tratamiento.

Puedes **obtener apoyo** de varias fuentes y puedes solicitar a tu médico que te remita al grupo de profesionales de soporte oncológico, donde encontrarás profesionales idóneos en **diferentes especialidades**:

- Trabajo social u otros grupos de apoyo para ayudarte a manejar los síntomas.
- Fisioterapia.
- Dolor y cuidado paliativo.
- Psicología.

El equipo de soporte oncológico estará dispuesto a brindarte atención especializada en temas de gran importancia como: control del dolor, control de los síntomas físicos y emocionales, sobrellevar el estrés del cáncer, hablar con tu familia, determinar qué es lo más importante para ti, preparación para el futuro, decidir cuándo es el momento para cuidados en casa y fomentar la mejor calidad de vida posible.

## Técnicas para sobrellevar la vida diaria

Amigos y familiares, con frecuencia pueden consolarte y tranquilizarte como nadie más puede hacerlo. Sin embargo, tal vez seas tú quien tenga que dar el **primer paso** para entablar comunicación. Mucha gente no entiende lo que es el cáncer y se apartan porque sienten temor de la enfermedad. A otros, les preocupa que su familiar o amigo se vaya a molestar por algún comentario impropio.

Puedes ayudar a desvanecer estos temores **hablando abiertamente** de tu enfermedad, de tu tratamiento, de tus necesidades y de tus sentimientos, corrigiendo de esta manera las ideas equivocadas. También hacerles saber que no hay nada que sea “lo correcto” para decir. Una vez que la gente sepa que pueden hablar contigo sinceramente, más dispuestos a expresarse abiertamente.

A continuación, presentamos algunas sugerencias que pueden ayudarte durante el tratamiento:



- Trata de pensar en los **objetivos de tu tratamiento**. Esto te ayudará a mantener una actitud positiva en los días cuando las cosas se tornen difíciles.
- Recuerda que **comer bien e hidratarte (toma de líquido)** es muy importante. Tu cuerpo necesita alimentos para reconstruir los tejidos y recobrar las fuerzas; además de proteger órganos vitales como los riñones.
- No seas demasiado exigente contigo mismo. Puede que no tengas la misma energía de siempre, así que trata de **descansar** lo más que puedas. Deja los pequeños detalles a un lado y has solamente lo que sea más importante para ti.
- Si tu médico lo aprueba, **haz ejercicio** así tu cuerpo puede sentirse mejor y te ayudará a liberarte de la tensión o del enojo y aumentar tu apetito. Prueba nuevos **pasatiempos** y aprende nuevas **destrezas**.