

Consejos para controlar el sentimiento de desánimo



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Admita cómo se siente ante usted mismo y ante sus seres queridos.
 - Sentir desánimo, inseguridad o miedo son emociones comunes. Está bien permitirse sentir lo que siente.
- Hable con sus amigos y familiares sobre cómo se siente.
- Mantenga una rutina para usted mismo, según lo que se sienta capaz de hacer:
 - Participe en pasatiempos que disfrute.
 - Haga ejercicio.
 - Intente realizar actividad física al menos entre 15 y 30 minutos todos los días. Caminar es una buena opción. Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalo en sesiones más cortas. Por ejemplo, intente hacer tres sesiones de 10 minutos.
 - Pase tiempo con amigos y familiares y hable por teléfono o por computadora con aquellos que están lejos.
 - Trabaje según sus posibilidades.
- Hable con un trabajador social o terapeuta sobre sus sentimientos.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre medicamentos antidepresivos o ansiolíticos.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no está comiendo
- Si no está bebiendo al menos 4 vasos de líquido por día
- Si no se levanta de la cama o no participa en las actividades habituales
- Si no puede dormir
- Si tiene dificultad para respirar
- Si siente confusión o se olvida las cosas
- Si tiene pensamientos de hacerse daño, llame al 911 o a su equipo de atención médica de inmediato



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/cambios-emocionales o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.