

Consejos para controlar su bienestar



El tratamiento contra el cáncer puede afectar muchos aspectos de su bienestar general, incluidos los aspectos físicos, emocionales, espirituales, sociales y económicos. En primer lugar, sepa que no está solo. Muchas personas con cáncer luchan con estos problemas. Independientemente de lo que esté afectando su bienestar, sepa que existen recursos que pueden ayudarle a sobrellevarlo.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Si los síntomas físicos son el problema principal, comuníquese con su equipo de atención médica.
- Hable sobre sus sentimientos con personas de confianza o lleve un diario.
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Piense en formas específicas en las que familiares y amigos pueden ayudarle.
- Participe en actividades que le brinden alegría, como ir a espectáculos, conciertos o eventos comunitarios; leer o mirar programas de televisión o películas que le levanten el ánimo puede ayudarle a sentirse mejor.
- Haga actividad física.
 - Realice actividades físicas ligeras, como caminatas tranquilas, tareas del hogar o compras.
 - Trate de pasar algún tiempo al aire libre todos los días.
 - Reconozca y recompense sus logros e hitos.
- Pruebe la meditación o el yoga para ayudarle a relajarse.
- Alterne las siestas y los períodos de descanso con períodos de actividad.
- Cuide su apariencia.
 - Mantenga su rutina normal de vestirse, ducharse, etc.
 - Regálese un corte de cabello, un masaje o una manicura/pedicura.
- Coma alimentos saludables.
- Pida a su equipo de atención médica que le derive para que se reúna con un especialista o consejero (p.ej., trabajador social, psicólogo o terapeuta).



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

- Si tiene dificultad para dormir o tiene ansiedad severa
- Si tiene dificultad para mantener la higiene personal
- Si pasa la mayor parte del tiempo en la cama
- Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Si se siente fuera de control, abrumado y no está seguro de cómo afrontar la situación



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