



Cómo afrontar un diagnóstico de cáncer

Coping with a Cancer diagnosis

Cada persona reacciona de manera diferente a un diagnóstico de cáncer. Con frecuencia, es difícil aceptar el diagnóstico de inmediato. Es normal preguntarse “¿por qué a mí?”, o sentirse triste, enfadado, impotente y preocupado acerca del futuro. Hable con su médico sobre lo que significa el diagnóstico para usted y sobre qué puede depararle el futuro. Podría darse cuenta que saber un poco más sobre su enfermedad lo ayudará a superar el temor.

Tener cáncer no significa que deba perder las esperanzas. Lo que puede esperar del futuro puede cambiar a medida que avance en el tratamiento. Para muchos tipos de cáncer, las perspectivas mejoran constantemente.

Puede ser una época de mucho estrés para todos los involucrados, y esto puede afectar sus relaciones personales y su vida familiar. Los miembros de la familia pueden sentirse estresados por los cambios en sus roles, mientras aprenden a adaptarse y a lidiar con la nueva situación.

Cómo contarle a los demás

Hablar sobre su diagnóstico no es fácil. Es posible que le genere incomodidad hablar de ello. Tal vez se sienta inseguro de su propia reacción al contarle a su familia y amigos y de cómo le responderán ellos. Que otras personas conozcan su situación ayudará a que usted y su familia compartan su angustia y temores. No tiene por qué enfrentar el cáncer solo.

Consejos sobre cómo contarle a los demás:

- Dé la noticia cuando se sienta preparado para hacerlo.
- Pida ayuda. Su familia y amigos pueden contárselo a otras personas si usted prefiere no hacerlo.
- Esté preparado para responder preguntas.
- Trace límites: no tiene por qué compartir todos los detalles de su diagnóstico con todo el mundo.

Cómo ayudar a su familia a adaptarse

El cáncer es difícil para todas las personas a las que afecta. Su familia también necesita adaptarse al diagnóstico. Es posible que se sientan incómodos por sentir que deberían decir algo pero no saber qué decir. Sus familiares experimentarán los mismos temores, ira y angustias que usted. Si su familia tiene dificultades para hablar sobre el cáncer, puede serles útil hablar con un terapeuta o acompañarlo en una visita al médico o al hospital. Esto puede ayudarlos a aceptar su enfermedad.

¿Cómo les digo a los niños?

Por lo general, los niños intuyen cuando algo anda mal, aun cuando no saben de qué se trata. Al contarles a sus hijos, les dará la oportunidad de hacerle preguntas y de expresar sus sentimientos acerca de la situación. Deles la seguridad de que el cáncer no es culpa de ellos de hecho, no es culpa de nadie. Qué y cuánta información le dé a sus hijos dependerá de sus edades.

Si siente que no puede contárselo a sus hijos personalmente, pídale a su médico o a un pariente que lo haga por usted.

Para ayudar a sus hijos a afrontar la situación:

- Díales cómo se siente.
- Deles la oportunidad de que hablen de sus sentimientos y temores.
- Responda a sus preguntas con honestidad y de manera sencilla.
- Deles la tranquilidad de saber que los ama.
- Hagan cosas juntos.
- Convénzalos de que el cáncer no es contagioso.

Cómo ayudar a sus amigos a adaptarse a la situación

La mayoría de sus amigos buscarán una manera relajada de afrontar su diagnóstico. Es posible que quieran una orientación en cuanto a cómo comportarse con usted. Hágalos saber cómo pueden ayudarlo. Si se le ocurre alguna cosa que ellos podrían hacer por usted, les estará haciendo un favor tanto a ellos como a usted mismo.

Cómo cuidarse

Aprender a vivir con esta situación día a día será difícil, y es posible que cada día sea diferente. Muchas personas descubren que mantenerse ocupadas las ayuda a sentir que la vida que tienen por delante se extiende.

Consejos para cuidarse:

- Manténgase activo y, si puede, haga ejercicios de forma regular. La cantidad y el tipo de ejercicios que haga dependerá de lo que esté acostumbrado y también de como se sienta.
- Una alimentación equilibrada y nutritiva lo ayudará a mantenerse lo mejor posible y a lidiar mejor con el cáncer y los efectos secundarios del tratamiento.
- Haga lo que pueda. En ocasiones, esto puede ser menos de lo que está acostumbrado.
- Infórmele a su médico si tiene problemas para dormir.
- Si experimenta dolor, pídale ayuda a su médico.
- Si lo necesita, busque ayuda práctica y económica.
- Ponga sus asuntos en orden. Esto no significa rendirse; todo el mundo necesita ocuparse de esta clase de cosas.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda Cancer Council 13 11 20

Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web de Cancer Council www.cancercouncil.com.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50