

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ucm.es/info/seas/](http://www.ucm.es/info/seas/)

# Cáncer Aspectos Psicológicos

1 La detección precoz es importante: ante síntomas físicos no habituales o persistentes, acude a tu personal médico de referencia y sigue sus indicaciones.

2 Lleva una vida saludable. El ejercicio físico, una buena alimentación y un estado de ánimo más positivo fortalecerá tu sistema inmune.

3 Cáncer NO es sinónimo de muerte.

4 Ante la enfermedad, si necesitas información, acude a especialistas, internet no es el mejor lugar para informarse.

5 Una vida más saludable durante la enfermedad te ayudará a estar más fuerte para los tratamientos y tu cuerpo se recuperará antes.

6 No dejes que las emociones negativas te controlen, tú puedes aprender a manejarlas. Un buen ajuste emocional favorece un mejor pronóstico.

7 Pide ayuda a especialistas y busca apoyo en familiares y amigos. No estás solo/a en este proceso.

8 Es normal tener momentos de "bajón", pero si te sientes muy triste o ansioso/a, solicita ayuda psicológica.

9 No podemos cambiar el diagnóstico, pero sí la actitud con la que llevamos el tratamiento. Está en tus manos tener mejor calidad de vida.

10 El tratamiento es un proceso largo. Comienza por cuidarte desde hoy mismo.



## Cáncer Aspectos Psicológicos

No esperes a que cambie la situación, empieza tú a cambiar desde hoy



[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

Puedes hacer mucho por ti

## ¿Qué es el cáncer?

Es la proliferación de células malignas que se multiplican descontroladamente invadiendo tejidos y órganos.

## ¿Qué causa el cáncer?

El origen y evolución se debe a múltiples factores que varían dependiendo tanto del tipo tumor como de la persona que lo padece.

**Factores de predisposición:** genética, mutaciones espontáneas de los genes, o influencia de factores externos.

**Factores desencadenantes o mantenedores:** malos hábitos y estilos de vida (tabaco, alcohol, vida sedentaria, alimentación no equilibrada, exposición inadecuada al sol); **características de personalidad** (estilos de afrontamiento, no expresar emociones, "guardárselo todo"); **estrés** y **no someterse a revisiones médicas**.

## ¿Qué nos sucede ante esta enfermedad?

En nuestra cabeza aparecen **pensamientos** del tipo "todo está perdido" "¿qué he hecho mal?" "¿por qué a mí?", **nuestro cuerpo se activa**, aparecen taquicardias, molestias gástricas, cansancio, etc. Todo esto produce **cambios en nuestra forma de actuar y nuestras emociones**: estamos más irritables y nerviosos, lloramos, nos aislamos de nuestro entorno, tenemos dificultades para dormir, etc.

1 de cada 4 personas diagnosticadas de cáncer podría desarrollar una depresión. Si la depresión se trata eficazmente, contribuirá a la mejora física.

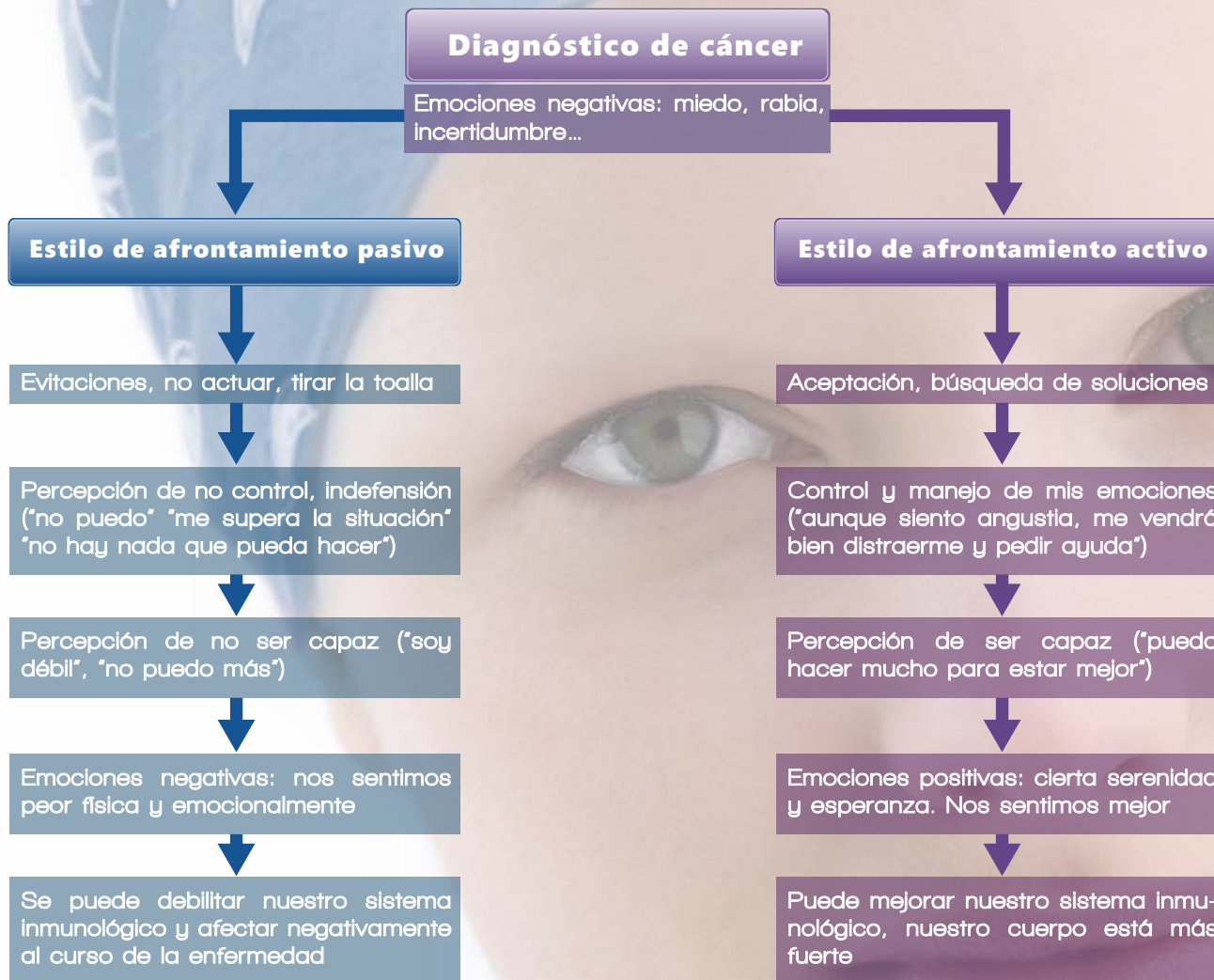
## ¿Qué puedo hacer por mí?

No podemos cambiar la enfermedad, pero sí podemos elegir cómo llevar el proceso: desde el sufrimiento y resignación, o desde la aceptación y la búsqueda de alternativas.

## ¿Qué aporta el tratamiento psicológico?

- Técnicas eficaces para el manejo de emociones negativas ante la enfermedad y un afrontamiento más eficaz.
- Enseña a mejorar la comunicación entre familiares y paciente, así como con el personal sanitario.
- Favorece la aceptación y búsqueda de soluciones ante la enfermedad y ante los cambios en la imagen corporal.
- Ayuda a mantener o recuperar la calidad de vida que haya podido resultar alterada por la enfermedad o el tratamiento.

## ¿Qué actuación es mejor ante mi enfermedad?



**No podemos cambiar la enfermedad, pero sí podemos elegir cómo llevar el proceso**