

Cómo sentirse mejor con CÁNCER COLORRECTAL

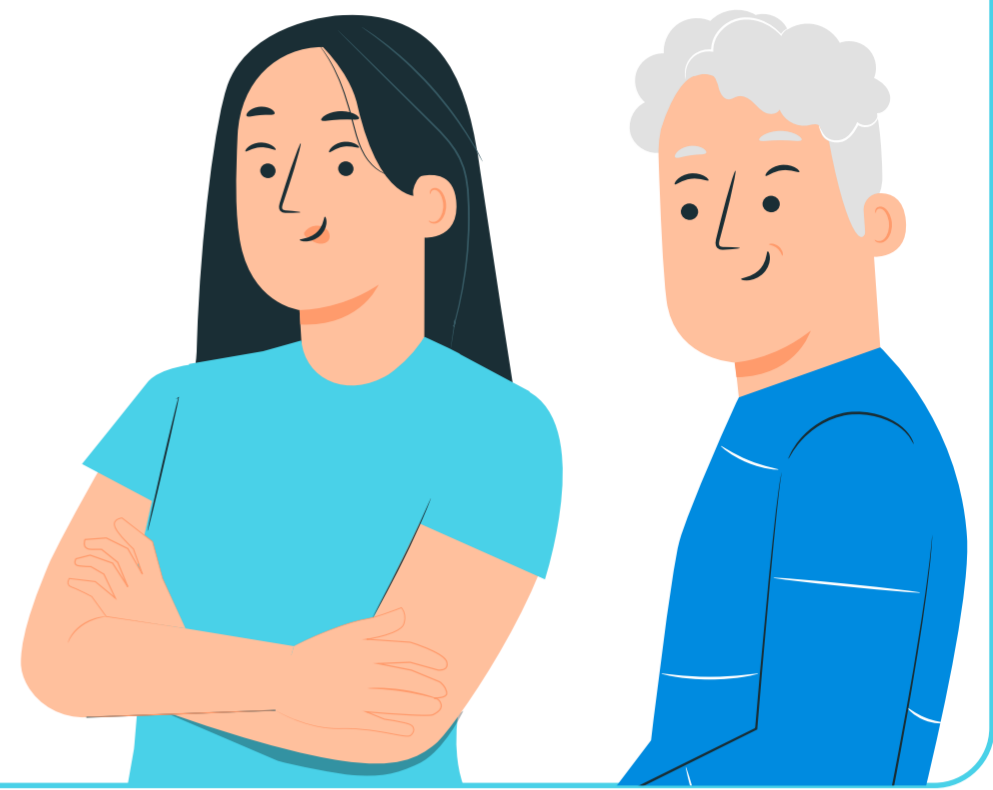


El cáncer colorrectal es una de las enfermedades actuales más frecuentes y que puede causar un elevado malestar en la persona que lo padece, así como en su entorno más cercano. Tras su aparición, se produce una **ruptura en la vida de la persona y en sus proyectos**, ya que conlleva numerosos cambios a nivel físico, psicológico, familiar, social y/o laboral, entre otros.

¿Qué ayuda a sentirse mejor?

- Cuidar el bienestar físico y emocional
- Tener una actitud activa
- Cumplir con las recomendaciones de los profesionales
- Aceptar y expresar las emociones experimentadas
- Pedir ayuda cuando sea necesario

Estas recomendaciones, junto a una buena adherencia al tratamiento, están asociadas a una mejor evolución de la enfermedad y a una mayor calidad de vida.



¿Cuándo pedir ayuda profesional?



Cuando la persona con cáncer o sus familiares experimentan un **gran malestar psicológico que interfiere en su día a día**, se recomienda acudir a un profesional (psicólogo o psiquiatra) especializado en cáncer, que puede ayudar a:

- Facilitar la adaptación emocional
- Tener un afrontamiento activo de la enfermedad
- Mejorar el bienestar y la calidad de vida de la persona

¿Qué puedes hacer tú?

Existen muchas acciones que puedes llevar a cabo en tu día a día para **mejorar tu bienestar físico, psicológico y emocional**. A continuación, encontrarás algunas recomendaciones:



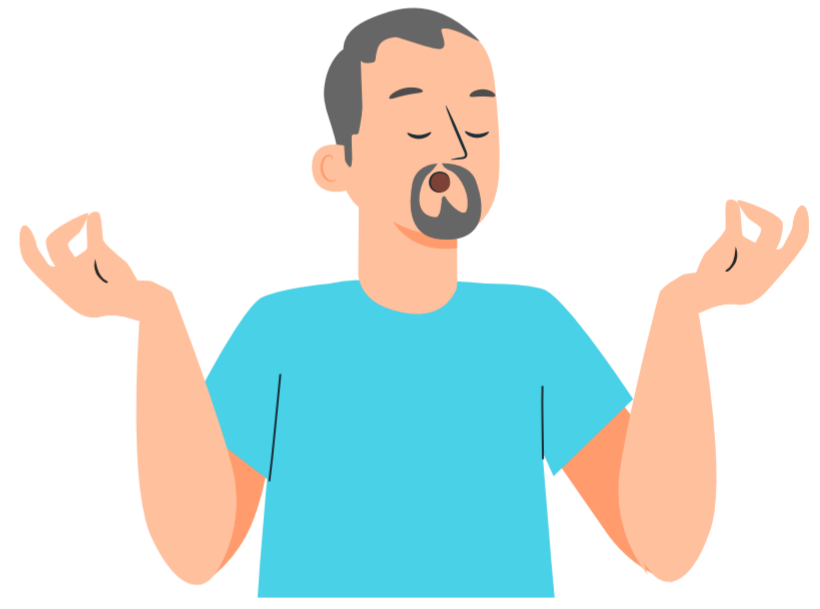
Resuelve todas tus dudas con profesionales sanitarios e infórmate sobre cómo mejorar tus hábitos en fuentes fiables. Esto te generará tranquilidad y cierta sensación de control.



Céntrate en el aquí y ahora, intentando disfrutar de aspectos agradables del presente (pasar tiempo con tu familia o disfrutar de un paseo).



Comparte con personas de tu entorno cómo te sientes y explícales cómo te pueden ayudar.



Practica técnicas de relajación o respiración profunda para reducir el estrés y la ansiedad, y así poder manejar mejor los síntomas (dolor, náuseas, etc.).



Escribe un diario para expresar cómo te sientes, te ayudará a identificar tus emociones y aumentará tu autoconocimiento.



Continúa realizando actividades agradables y gratificantes para ti, adaptándolas si lo necesitas.



Descansa siempre que lo necesites, y aquellos días en los que te sientas con menos fuerza, prioriza las tareas más importantes.



Cuida tu aspecto físico y sigue una rutina de autocuidado (aseo, vestido, etc.), te ayudará a sentir más confianza en ti mismo/a.



Por último, recuerda que puedes pedir ayuda siempre que lo necesites en organizaciones de pacientes, donde podrás compartir experiencias con personas que también están pasando por una situación similar.

BIBLIOGRAFÍA

1. AECC (2019). Informe sobre la atención psicológica a pacientes de cáncer y familiares en España. Observatorio del Cáncer AECC. Disponible en: http://www.infocoonline.es/pdf/Atencion_psicologica.pdf
2. Zurita, C., Mata, M. R., Lluch, F. G., & Busques, J. C. (2007). C. Manual para el paciente oncológico y su familia. Medica. SEDO. editor. Fecma. Disponible en: https://adicam.net/wp-content/uploads/2021/04/manual_pacientes.pdf
3. Roberto M.V., Álvarez C., Valdivieso B.F. (2013). Psicooncología: Un modelo de intervención y apoyo psicosocial. Revista Médica Clínica Las Condes, 24(4), 677-684.
4. AECC (2002). Cáncer colorrectal una guía práctica. Asociación española contra el cáncer. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/librocolon.pdf>