



cancer.org | 1.800.227.2345

Escrito por Stacy Simon. Traducción por ContextGlobal, Inc. y editado por Rafael Delfin.



Un diagnóstico de cáncer a menudo puede afectar la [estabilidad emocional](#)¹ de los pacientes, así como de sus familias y personas que cuidan de ellos. Puede que el brote actual de coronavirus añada una preocupación adicional para muchas personas con cáncer a medida que buscan fomentar su bienestar, que están recibiendo información que está cambiando y/o que se están ajustando al trabajo, a la escuela o a sus rutinas familiares.

Mientras que sigue siendo muy importante que las personas con cáncer tomen medidas para [reducir su riesgo de exposición al coronavirus](#)², también es necesario que fomenten su salud y estabilidad emocional.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE.UU. definen bienestar como un estado emocional positivo que implica sentirse bien y satisfechos

con la vida, aunque esto puede ser diferente para cada individuo. De acuerdo a los CDC, los niveles de bienestar más altos van ligados un menor riesgo de afecciones, enfermedades y lesiones, así como a recuperaciones más rápidas y a un sistema inmunitario más eficaz.

Los sentimientos y reacciones pueden cambiar con frecuencia durante los momentos difíciles, y el mantenernos con una actitud positiva puede ayudar a proteger nuestro estado general de salud. Hay medidas que usted puede tomar para ayudar a sobrellevar los momentos de estrés y para lograr un buen sentido de bienestar, aún estando confinado a permanecer en casa. A continuación se presentan algunos consejos prácticos que forman parte de las [Estrategias para Mejorar la Salud Emocional de los National Institutes of Health](#)³:

- Pase tiempo con la familia y los amigos. Si requiere evitar las reuniones sociales, aún puede mantener contacto a través de mensajes de texto y llamadas telefónicas, así como videollamadas y grupos de apoyo en línea.
- Mantenga una actitud positiva, fomente hábitos saludables y enfóquese en los aspectos positivos de su vida.
- Haga actividades al aire libre, [haga ejercicio de forma habitual y coma sanamente](#)⁴.
- Duerma lo suficiente, dedique un tiempo a la lectura, visite los sitios en Internet de su agrado o vea videos que le ayuden a distraerse y relajarse.
- Busque cosas que le resulten graciosas y le hagan reír, hable con personas que le pongan de buen humor o con quienes pueda pasar un rato agradable ya sea viendo películas o jugando juegos de mesa.
- Haga las cosas que tenía planeadas, como el organizar sus cosas en casa, intentar nuevas recetas de cocina o reacomodar sus cosas en el armario.
- Enfóquese en su lado espiritual, ya sea participando en grupos de discusión en línea, contemplando la naturaleza, meditando y haciendo actividades artísticas.

Si usted siente como que no puede lograr sentirse bien o estar feliz, puede beneficiarse de acudir a un psicoterapeuta. No dude en hablar con su equipo de profesionales médicos contra el cáncer cuando sienta mucho estrés para que le ayuden a tomar las mejores medidas de acuerdo a su situación. Usted puede contar con ayuda que puede incluir medicamentos, consejería, o ambas cosas en conjunto.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudarle llamando al 1-800-227-2345. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-emocionales.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/preguntas-comunes-acerca-del-brote-del-nuevo-coronavirus.html
3. salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/
4. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

cancer.org | 1.800.227.2345