

# Aprenda a relajarse si sufre de cáncer

Página 1 de 2



Las personas que sufren de cáncer, suelen tener temores y estar muy confusos. Es difícil salir adelante ante el tratamiento de la enfermedad y sus efectos secundarios. También se sienten preocupados acerca del dinero, la familia y el empleo.

Cuando se sufre de cáncer es normal sentirse tenso, temeroso y de mal humor; la tensión produce dolores de cabeza, hombros, espalda y estómago, también causa indigestión y problemas para dormir. Luego de un largo tiempo la tensión y la ansiedad pueden llevar a que la gente se sienta agotada y mal físicamente.

Es posible aprender a dominar la tensión, en esta hoja informativa les sugerimos varias formas de hacerlo

## Aprenda acerca de su enfermedad

Es de gran ayuda si se aprende todo acerca del cáncer y su tratamiento, conozca los efectos secundarios y qué se debe hacer para controlarlos. Algunas personas encuentran que si conocen todo lo referente a la enfermedad, pueden controlarla de una manera más fácil, sienten más confianza para tomar decisiones acerca de la terapia, las finanzas y otras cosas más.

Recuerde que lo que le ha pasado a otros, no tiene porque sucederle a usted, solamente su médico puede decirle lo que debe esperar.

## Hable acerca de esto

Probablemente, la primera vez que se enteró de que tenía cáncer no quería hablar del problema. Es más fácil manejar la situación si lo comenta con alguien más. Al hablar es más fácil solucionar las vicisitudes y ayuda a compartir los sentimientos y temores.

Las personas deben hablar con alguien en quien confían; puede ser un familiar o amigo como también un profesional de la salud o un consejero religioso.

Algunos pacientes prefieren recibir consejería profesional de un psicólogo o un trabajador social.

## Vincúlese a un grupo de apoyo

En los grupos de apoyo para los que sufren de cáncer, puede encontrar personas que han sufrido situaciones similares a la suya y cuentan y comparten como han salido adelante. Muchos grupos también enseñan relajación, meditación y solución de problemas. Existen grupos de personas que hablan su idioma.

También puede unirse a un grupo de educación para vivir con cáncer, allí recibe ideas para superar la enfermedad, estos se dictan por varias semanas: solicite información al trabajador social del hospital en que se le atiende. Puede existir un grupo que habla su idioma.

## Ejercicio y sueño

El ejercicio ayuda a que los individuos se sientan mejor y más relajados. Para algunas personas es bueno trotar, otros prefieren caminar, nadar o realizar otra actividad física. Los que sufren de cáncer deben chequear con su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

Las técnicas de relajación pueden servir para dormir, los doctores le darán información sobre donde encontrar ayuda si no puede conciliar el sueño.

## ► Spanish

*Learning to relax when you have cancer*

### **Línea de información sobre el cáncer:**

- **Español**  
(03) 9209 0167
- **Inglés**  
13 11 20

1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

January 2004

# Aprenda a relajarse si sufre de cáncer

Página 2 de 2



## Realice actividades que pueda disfrutar

Concéntrese en las cosas que realmente importan y trate de ignorar las que no lo son, acepte las ofertas de apoyo.

Trate de salir de la casa en forma frecuente, así sea por un tiempo corto. Vea películas cómicas, la risa es maravillosa para sentirse bien, aun si usted cree que es la última cosa que debe hacer. Escuche música que lo haga sentir tranquilo y satisfecho, algunas personas sienten satisfacción escribiendo un diario.

## Busque apoyo espiritual o religioso

La religión es muy importante para muchas personas, es bueno dialogar con alguien a quien se respeta en el campo religioso, ellos le pueden hablar sobre ideas, dudas y creencias y le pueden ayudar a mantenerse en paz con sí mismo.

## Aprenda como relajarse

El aprender a relajar el cuerpo y la mente, ayuda a que la gente se sienta bien y en control.

## Intente una relajación simple

Encuentre un sitio cálido y tranquilo, siéntese en una silla confortable y relájese, de otra manera acuéstese boca arriba con los brazos a los costados; cierre los ojos, aspire en forma gradual

y profunda, mantenga el aire dentro por algunos segundos, luego respire gradualmente y mantenga el cuerpo relajado y con sensación de pesadez, mantenga esta respiración por algunos minutos, cada vez que expulse el aire sienta que la tensión esta abandonando su cuerpo. Empezará a sentirse en paz y completamente calmado.

## Otras cosas que la gente practica

- El masaje ayuda a sentirse relajado, en forma frecuente saca la tensión y a sentirse confortable, pregunte a su doctor si puede recibir un masaje.
- Usted puede aprender a meditar, de esta manera puede minimizar sus preocupaciones y no permitir que los pensamientos le produzcan ansiedad.
- Tai Chi es una técnica rítmica y de movimientos continuos, similar a una danza muy lenta.
- El Yoga combina ejercicios para el cuerpo y la mente, es una práctica que lleva tiempo para aprenderla; usted puede vincularse a una clase local.

## ► Spanish

*Learning to relax when you have cancer*

### Linea de información sobre el cáncer:

- **Español**  
(03) 9209 0167
- **Inglés**  
13 11 20

1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

January 2004