

TENGO CÁNCER...

DRA. MARIELOS HERNÁNDEZ N.

Psicóloga Clínica

De las palabras que en nuestro entorno mayormente asociamos a muerte puede ser que la más cercana sea cáncer. Cuando se escucha la palabra cáncer difícilmente atendamos algo más, salvo encontrarnos en un gran riesgo que antes jamás suponíamos podría sucedernos.

Sin embargo es muy importante que luego del primer impacto de esta noticia, enfoquemos toda nuestra atención en la tarea que está por iniciar.



Evitando algunas acciones que lejos de ayudar más bien pueden generar mayor angustia.

EVITEMOS:

- Hacer búsquedas exhaustivas de información.
- Guardar silencio sobre nuestras preocupaciones o temores.
- Tratar de evitar el tema, pues será protagónico.
- Conocer otros casos, ninguno será exacto al propio.
- Dejar la rutina, salvo que haya una clara indicación.

Es mejor que:

- Contemos con un especialista que nos brinde toda la información que necesitemos, incluyendo a alguna persona cercana que nos pueda acompañar a las citas y que cuente con la misma información que nos han dado.
- No asuma el diagnóstico como un secreto ni como una noticia, simplemente transmita información a quien considere sea necesario informar. Intente incluir a alguien de confianza que pueda acompañarle. No se asuste si su grado de concentración o memoria fallan, es lógico que al estar preocupado no logre los niveles a los que está acostumbrado. Tome previsiones anotando citas y preparando con tiempo las cosas que vaya a necesitar.
- Intente mantener su rutina básica en cuanto a tiempos de sueño y alimentación. Esto le transmitirá cierto control sobre su entorno.
- Busque ayuda profesional si siente que la angustia le está afectando o si ha vivido alguna pérdida reciente.

Consultorio Privado de Psicología, citas
al cel.8368-9634. San Pedro de Montes de
Oca.