

## Actitud positiva y cáncer ¿Es posible?

Cuando te dicen que tienes cáncer, el impacto es tan fuerte que entras en una montaña de emociones que van desde la negación, rabia, tristeza, aceptación y, al fin, adaptación. Lo importante, es reconocer que todas son emociones completamente normales.<sup>1</sup>

### ¿Es posible mantener una actitud positiva ante el cáncer?



Sí es posible, pero sin sentirse obligado a estar siempre feliz y positivo. Y es que no existen las emociones malas puesto que, son estas, las reguladoras de la salud mental de los pacientes que han sido diagnosticados con cáncer.<sup>1</sup>

La tristeza, la rabia y el miedo son emociones que van a ayudar al paciente a adaptarse al proceso. Por ejemplo, el miedo puede ayudar al paciente a tomar medidas como agilizar las pruebas o

buscar diferentes opiniones médicas.<sup>1</sup>

La tristeza, por su parte, ayuda a llorar y luego de atravesar por esa sensación de tristeza y desesperación, el paciente siente calma y puede tomar decisiones.

Por esta razón, no es adecuado que una persona con cáncer escuche frases como: “no llores o sé positivo” porque de igual manera el cáncer va a seguir avanzando. <sup>1</sup>

Las etapas por las que pasa un paciente oncológico son como las de un duelo o una pérdida. Y es que el cáncer puede cambiar la vida debido a que los pacientes sienten que están perdiendo todos sus planes y proyectos.<sup>1</sup> Además, de tener el sentimiento de que se les cambian los roles, pasan a ser cuidados cuando en algunos casos eran cuidadores. Pasan de ser padres proveedores a ser cuidados por sus hijos. <sup>1</sup>

Como lo mencionamos antes, las etapas son negación, rabia, tristeza, aceptación y la adaptación. Estas etapas que pueden suceder en este orden o en desorden, durar un ciclo completo o solo aparecer de la noche a la mañana.<sup>1</sup>

## Consejos para tener una actitud positiva frente al cáncer

### #1. Confía en el equipo médico

Así podrás empezar a afrontar de manera activa el tratamiento que te proporcionen y, para ello, un buen comienzo sería tener una comunicación fluida con los profesionales que van a ayudarte, ya que ellos son el principal soporte de cara a poder superar la enfermedad al realizar las sesiones del tratamiento e incluso te podrán apoyar emocionalmente.<sup>2</sup>

En algunos equipos cuentan con psicólogos que pueden proporcionarte un tratamiento psicológico coadyuvante junto al tratamiento frente al cáncer, con el fin de ayudarte a afrontar la enfermedad.<sup>2</sup>



### #2. Expresa tus sentimientos



Ten un espacio para expresar todas las emociones y los sentimientos que puedas experimentar, ya que reprimir los sentimientos negativos resulta contraproducente y puede causar un mayor malestar psicológico a largo plazo.<sup>2</sup>

También es importante tener en cuenta que no se puede forzar el hecho de tener que estar bien todo el tiempo, siendo normal que se pasen momentos de tristeza y desánimo. En estos casos es esencial darse a uno mismo tiempo para expresar esos sentimientos y así desahogarse.<sup>2</sup>

### #3. Apóyate en personas cercanas

Apóyate en personas cercanas como familiares, pareja y/o amigos de confianza, ellos pueden hacerte más feliz al estar presentes hasta en los momentos más duros para dar todo su cariño.<sup>2</sup>

Es importante que acompañen al paciente en todo momento para que este no se sienta sólo ni decaiga durante el proceso.<sup>2</sup>



### #4. Intenta comprender tu cuerpo



Entiende tu cuerpo y dale lo que te pide en cada momento, ya que es importante reconocer las fortalezas y debilidades físicas y mentales. Nadie va a cuidar de la salud de un paciente como él mismo, siendo quien mejor se conoce, por lo que es importante prestar atención a los síntomas físicos del propio cuerpo y poner especial atención a cómo afectan a la salud determinados alimentos, situaciones, lugares y todo aquello que no le siente

bien al cuerpo, conviene eliminarlo.<sup>2</sup>

### #5. Mantén buenos hábitos

Duerme el tiempo suficiente, no fumes ni bebas alcohol, come de forma saludable y mantente activo en la medida de lo posible. Además, haz cosas que te resulten agradables, por ejemplo, leer un buen libro, ver series y por supuesto, dedicar tiempo para ti mismo y para estar con tus amigos y familiares.<sup>2</sup>



## Referencias:

1. Oncosalud. Consejos para tener una actitud positiva ante el Cáncer. ¡Lee aquí[Consultado el 13 de enero del 2025]. Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/consejos-para-tener-una-actitud-positiva-ante-al-cancer#:~:text=%C2%BFEs%20posible%20mantener%20una%20actitud,mental%20de%20pacientes%20con%20C%C3%A1ncer>
2. Psicología y Menta. ¿Cómo tener una actitud positiva ante el cáncer? (Revisado 20 marzo 2023). [Consultado el 13 de enero del 2025]. Disponible en: <https://psicologiamente.com/clinica/como-tener-actitud-positiva-ante-cancer>

