



**Salud Mental y Cáncer:**  
Cuidando el bienestar  
emocional durante la

*Lucha*

## Salud Mental y Cáncer:

Cuidando el bienestar emocional durante la

*lucha*

Enfrentarse al Cáncer es un desafío físico y emocional. La salud mental juega un papel crucial en el bienestar general de los pacientes oncológicos. Aunque la atención se centra principalmente en el tratamiento médico, es esencial abordar los aspectos emocionales y psicológicos del Cáncer. Este descargable explora la relación entre la salud mental y el Cáncer, brindando consejos y recursos para cuidar el bienestar emocional durante esta difícil etapa.

 **Oncosalud**

*Tu lucha, mi lucha.*

# Salud Mental y Cáncer: Cuidando el bienestar emocional durante la

# Lucha

## Índice

	La salud Menmal	página 4	
	El autocuidado de la salud mental	página 8	
	El papel de los cuidadores	página 12	
	¿Cómo recuperamos nuestra salud mental?	página 14	
	Podcast y Aplicaciones	página 15	

# La salud *mental*

 **Incosalud**

*Tu lucha, mi lucha.*

## Salud mental y su importancia

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona puede manejar el estrés, enfrentar desafíos y disfrutar de la vida. Es un componente fundamental de la salud en general y afecta todos los aspectos de nuestra vida. Mantener una buena salud mental es aún más crucial para las personas que enfrentan el Cáncer, ya que la enfermedad puede tener un impacto significativo en el equilibrio emocional.

## El impacto del Cáncer en la salud mental

El diagnóstico de Cáncer puede desencadenar una amplia gama de emociones, desde el miedo y la tristeza hasta la ansiedad y la depresión. Los pacientes con Cáncer pueden experimentar estrés debido a los tratamientos, las incertidumbres y los cambios en su estilo de vida. Además, el miedo a la muerte, la preocupación por la carga financiera y las relaciones personales afectadas contribuyen a la carga emocional.



# Síntomas comunes de la salud mental afectada por el Cáncer

Los síntomas de la salud mental afectada por el Cáncer pueden variar de una persona a otra, pero algunos de los síntomas comunes incluyen:

## Depresión:

Sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas y cambios en el apetito y el sueño.



## Ansiedad:

Preocupación excesiva, miedo irracional, dificultad para concentrarse y síntomas físicos como palpitaciones y sudoración.



**Estrés postraumático:**

Reexperimentar eventos traumáticos relacionados con el cáncer, pesadillas, evitación de recordatorios y una sensación constante de peligro.

**Aislamiento social:**

Sentirse distanciado de amigos y familiares, falta de conexión y soledad.

**Cambios en el estado de ánimo:**

Oscilaciones emocionales, irritabilidad y cambios repentinos en la forma de relacionarse con los demás.



**El autocuidado  
de la salud**

*mental*

 **Oncosalud**

Tu lucha, *mi* lucha.

# Estrategias para cuidar la salud mental durante el Cáncer

Es crucial cuidar la salud mental durante el Cáncer. Aquí hay algunas estrategias que te ayudarán:

## Mantén una comunicación abierta



Es importante hablar sobre tus sentimientos y preocupaciones con tus seres queridos y profesionales de la salud. No te guardes las emociones, el apoyo de quienes te rodean puede ser de gran ayuda.

## Encuentra un grupo de apoyo



Unirte a un grupo de apoyo te brinda la oportunidad de conectarte con otras personas que están pasando por experiencias similares. Compartir tus experiencias y escuchar las de los demás puede brindar consuelo y perspectiva.

## Prioriza el autocuidado



No descuides tus propias necesidades físicas y emocionales. Dedicar tiempo para el descanso, la relajación, la actividad física y las actividades placenteras puede ayudarte a mantener un equilibrio emocional.

### Busca ayuda profesional



Considera la posibilidad de buscar el apoyo de un profesional de la salud mental especializado en el manejo de problemas relacionados con el Cáncer. Ellos pueden ofrecerte herramientas y estrategias adicionales para afrontar los desafíos emocionales.

# Terapias de apoyo para la salud mental en pacientes con Cáncer

Existen diversas terapias y enfoques que pueden ayudar a los pacientes con Cáncer a cuidar su salud mental. Algunas opciones incluyen:

### Terapia de apoyo



La terapia de apoyo proporciona un espacio seguro para expresar tus emociones y recibir apoyo emocional de un profesional de la salud mental. Puede ayudarte a desarrollar habilidades de afrontamiento y mejorar tu bienestar emocional.

### Terapia cognitivo-conductual



La terapia cognitivo-conductual se centra en identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos y las conductas poco saludables. Puede ser útil para abordar la ansiedad, la depresión y otros problemas emocionales relacionados con el cáncer.



### Terapia de grupo

La terapia de grupo reúne a un grupo de personas que están enfrentando experiencias similares. Proporciona un entorno de apoyo donde puedes compartir tus sentimientos y obtener diferentes perspectivas. El grupo también puede ofrecer consejos prácticos y técnicas de afrontamiento.



### Terapias complementarias

Algunas terapias complementarias, como la meditación, el yoga y la acupuntura, pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Siempre consulta con tu médico antes de comenzar cualquier terapia complementaria.

El papel  
de los  
*cuidadores*

 Incosalud

Tu lucha, *mi* lucha.

# El papel de los cuidadores y familiares en el apoyo a la salud mental

Los cuidadores y familiares desempeñan un papel crucial en el apoyo a la salud mental de los pacientes con cáncer. Aquí hay algunas formas en las que pueden brindar apoyo:



## Escucha activa

Los cuidadores deben estar dispuestos a escuchar sin juzgar y brindar un espacio seguro para que el paciente exprese sus emociones y preocupaciones.



## Proporcionar apoyo emocional

Los cuidadores pueden ofrecer palabras de aliento, mostrar empatía y estar presentes emocionalmente para el paciente. Esto puede ayudar a aliviar el sentimiento de soledad y proporcionar consuelo.



## Participar en el cuidado físico

Ayudar en las tareas diarias y el cuidado físico del paciente puede aliviar su carga y permitirles centrarse en su recuperación emocional.

¿Cómo recuperamos  
nuestra salud

*mental?*

 **Incosalud**

Tu lucha, *mi* lucha.

# Recursos disponibles para la salud mental en pacientes con Cáncer

Existen numerosos recursos disponibles para apoyar la salud mental de los pacientes:

Ejemplos

Organizaciones sin fines de lucro que brindan servicios de apoyo emocional y grupos de apoyo.



Programas de atención al paciente en hospitales y centros de tratamiento de Cáncer.



Líneas telefónicas de apoyo emocional y asesoramiento.



Recursos en línea, como sitios web y foros, donde puedes conectarte con otras personas que enfrentan situaciones similares.



# El camino hacia la recuperación de la salud mental

La recuperación de la salud mental durante el Cáncer es un proceso único para cada persona. Puede llevar tiempo y esfuerzo, pero es posible lograr una mejoría significativa. Algunos pasos en el camino hacia la recuperación incluyen:

Reconocer y aceptar las emociones asociadas con el Cáncer.



Buscar ayuda profesional y utilizar los recursos disponibles.



Establecer metas realistas y centrarse en el autocuidado.



Adoptar estrategias de afrontamiento saludables, como la meditación y el ejercicio.



Mantener una red de apoyo sólida y rodearse de personas positivas y comprensivas.



Ejemplos

# El estigma asociado a la salud mental y el Cáncer

Aunque la salud mental y el Cáncer son desafíos comunes, todavía existen estigmas asociados a ambos temas. Muchas veces, las personas pueden sentir vergüenza o temor de buscar ayuda o hablar abiertamente sobre sus emociones. Es importante luchar contra el estigma y fomentar un ambiente de comprensión y apoyo.

Importante

**Fomentar un ambiente de comprensión y apoyo**



**Apps que  
puedes**

*utilizar*

 **ncosalud**

*Tu lucha, mi lucha.*



## Aplicaciones útiles

Te compartimos algunas apps que pueden ayudarte emocionalmente en la lucha contra el Cáncer:



### Serenity: Meditación

Encuentra una variedad de técnicas y meditaciones guiadas de mindfulness, sueño, relajación para encontrar un estado de bienestar.



### Yoga Diaria

Empieza tu día con una rutina de yoga, incrementa tu flexibilidad y balance, mejora tu desempeño en actividades diarias, mantén una buena postura, ¡ponte en forma y sano!



### Yana: Tu acompañante emocional

Yana es un Chatbot (Agente Conversacional Automatizado) que acompaña a las personas en el camino al bienestar emocional.

Presenta las herramientas más útiles y prácticas de la terapia Cognitivo-Conductual de una manera amigable, simple e inteligente para ayudar a manejar los estados emocionales, cualquier día a cualquier hora.





**Podcasts que  
puedes**

*escuchar*

**Sncosalud**

*Tu lucha, mi lucha.*



**A continuación, te compartimos algunos podcast que pueden ayudarte en tu bienestar emocional ante el Cáncer.**

### **Psicooncología**



El Doctor Leonel Pekarek, residente de Oncología médica del Hospital Universitario de Guadalajara, Doctor en Medicina por la Universidad de Alcalá e Investigador asociado por la Universidad de Alcalá. Nos hablará de la psicooncología (el estudio y psicoterapia de los pacientes con Cáncer) y de las herramientas que se les ofrece a sus familias para afrontar tal diagnóstico.

### **Bienestar Emocional en las Personas con Cáncer**



La Psicooncóloga, Carmen Yélamos, explica la importancia de la ayuda psicológica en pacientes y familiares durante todo el proceso de la enfermedad

### **Podcast Auna**



¿Quieres llevar un estilo de vida saludable? ¿Quieres conocer cuáles son los próximos retos de la salud en el Perú y la región? De la mano de nuestros especialistas y equipo de profesionales descubrirás en cada episodio novedades de la salud y el bienestar.



Somos **anad**

**Sncosalud**  
Tu lucha, *mi lucha.*

