



Un tiempo para procesar LOS SENTIMIENTOS

ACEPTAR

Desesperanza, sensación de abandono, miedo a lo desconocido e ira hacia los demás y el universo pueden ser sentimientos comunes frente a un diagnóstico de cáncer de mama. Para **tomar el control sobre la enfermedad**, es fundamental reconocer esos sentimientos:

¿Qué es lo que más me preocupa? ¿Cuáles son mis expectativas? ¿Qué es lo más importante para mí en este momento?

Ser abierto con el médico sobre las emociones y objetivos personales. El médico está para ayudar e incluso puede ofrecer información adicional.



PRIORIZAR

Una vez aceptado el diagnóstico de cáncer de mama, es importante **concentrar la energía en establecer objetivos alcanzables**:

¿Cuáles eran las 3 actividades que disfrutaba antes del diagnóstico y cómo es posible incorporarlas ahora en la rutina diaria? Si esas actividades ya no es posible realizarlas, ¿por qué actividades podrían reemplazarse a partir de ahora?



HABLAR

1) Conectarse con otras personas que estén pasando por lo mismo a través de salas de chat de pacientes, grupos de Facebook o grupos de apoyo a pacientes. Las organizaciones locales sin fines de lucro acompañan a los pacientes con cáncer de mama e incluso los convocan a interactuar entre ellos para compartir experiencias

2) Pedir consejos al médico tratante o al terapeuta es una buena opción para definir cómo compartir el diagnóstico con familiares y amigos. Realizar el ejercicio de mantener una conversación difícil para sentirse más cómodo con lo que hay para decir y para identificar cuál es la mejor manera de responder cualquier pregunta que surja durante la charla



CONTROLAR

Informar siempre al médico si se presentan momentos de ansiedad. El médico, terapeuta o grupo de pacientes pueden proporcionar **estrategias para hacer frente a la ansiedad día a día**.

Otra opción es probar con prácticas alternativas como yoga, meditación y respiración profunda para reducir el estrés y la ansiedad. Incluso ejercicios como jardinería, caminar o andar en bicicleta pueden despejar la mente y liberar endorfinas que levanten el estado de ánimo. La música, el arte y la escritura pueden ayudar a expresar las emociones.



COMER

Consultar a un nutricionista para definir un plan de comidas personalizado que se adapte a los gustos y se ajuste al plan de tratamiento. Algunas recomendaciones generales a tener en cuenta:

- 1) Armar una dieta basada en vegetales y frutas
- 2) Reducir el consumo de carbohidratos refinados (azúcares agregados, edulcorantes artificiales y alimentos preparados con harina blanca)
- 3) Consumir alimentos con grasa "buena" que se puede encontrar en nueces, semillas, palta y pescado
- 4) Reemplazar la carne de vaca, cerdo, cordero y carne procesada por pollo y pescado
- 5) Consumir agua y bebidas sin azúcar limitando el consumo de bebidas alcohólicas

Además,

- 1) Comprar alimentos congelados o enlatados para almacenar en la despensa y prepáralos esos días en los que se esté demasiado cansado como para cocinar o salir a comprar
- 2) Preparar algunas porciones adicionales y guardarlas en el freezer
- 3) Ser cauteloso con los suplementos dietéticos (vitaminas, minerales e hierbas). Antes de tomar alguno, consultar con el médico o enfermera
- 4) Pedir ayuda a amigos y familiares para que hagan las compras en el supermercado
- 5) Suscribirse a un servicio de entrega de comidas o aprovechar los servicios de pedidos en línea y entrega de alimentos



INFORMAR

Compartir con el médico los efectos secundarios que se presenten durante el tratamiento para que éste pueda ajustar el tratamiento y recomendar a otros profesionales que puedan ayudar.



IDENTIFICAR

Reconocer las actividades que provocan cansancio y destinar tiempo para la recuperación después de realizarlas.

Cada vez que se realiza alguna tarea es importante tomarse un descanso para reponer energías.



DESCANSAR

Dormir de 7 a 8 horas por noche.

Si se presentan problemas para dormir, consultar al médico. En las noches de insomnio, salir de la cama y tomar una taza de té de hierbas o leer un libro.

Evitar usar Internet y dispositivos electrónicos que puedan distraer.

Evitar el consumo de cafeína durante al menos 8 horas antes de acostarse.



Referencias: 1 - Make Your Dialogue Count. Finding Emotional and Spiritual Support. Available at <https://makeyourdialoguecount.com/emotional-wellbeing/addressing-crises-of-spirituality>
2 - "Sugar and Cancer." EatRight - Oncology Nutrition, a dietetic practice of the Academy of Nutrition and Dietetics. Retrieved from: <http://www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer/>
3 - "Juicing & Cancer." EatRight - Oncology Nutrition, a dietetic practice of the Academy of Nutrition and Dietetics. Retrieved from: <http://www.oncologynutrition.org/erfc/hot-topics/should-i-be-juicing/>
4 - "Symptom Management and Supportive Care - Metastatic Breast Cancer." Susan G. Komen. Retrieved from: <https://www5.komen.org/Breast-Cancer/AdditionalCareforPeopleWithMetastaticBreastCancer.html>
5 - "Acid/Alkaline Diet for Cancer? The Evidence, or Lack of." Cancer Dietitian - Lifestyle tips for prevention and survivorship. Keeping you well beyond cancer. Retrieved from: <http://www.cancerdietitian.com/2011/10/acidalkaline-diet-for-cancer-the-evidence-or-lack-of.html>
6 - Breastcancer.org. Fatigue and Recurrent or Metastatic Breast Cancer. Available at http://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/stop_treat/palliative/fatigue. Accessed October 26, 2017