



**cancer.org | 1.800.227.2345**

Escrito por Stacy Simon. Traducción por ContextGlobal, Inc. y editado por Rafael Delfin.



Un diagnóstico de cáncer a menudo puede afectar la \_\_\_\_\_

con la vida, aunque esto puede ser diferente para cada individuo. De acuerdo a los CDC, los niveles de bienestar más altos van ligados un menor riesgo de afecciones, enfermedades y lesiones, así como a recuperaciones más rápidas y a un sistema inmunitario más eficaz.

Los sentimientos y reacciones pueden cambiar con frecuencia durante los momentos difíciles, y el mantenernos con una actitud positiva puede ayudar a proteger nuestro estado general de salud. Hay medidas que usted puede tomar para ayudar a sobrellevar los momentos de estrés y para lograr un buen sentido de bienestar, aún estando confinado a permanecer en casa. A continuación se presentan algunos consejos prácticos que forman parte de las [Estrategias para Mejorar la Salud Emocional de los National Institutes of Health](#)<sup>3</sup>:

- Pase tiempo con la familia y los amigos. Si requiere evitar las reuniones sociales, aún puede mantener contacto a través de mensajes de texto y llamadas telefónicas, así como videollamadas y grupos de apoyo en línea.
- Mantenga una actitud positiva, fomente hábitos saludables y enfóquese en los aspectos positivos de su vida.
- Haga actividades al aire libre, [haga ejercicio de forma habitual y coma sanamente](#)<sup>4</sup>.
- Duerma lo suficiente, dedique un tiempo a la lectura, visite los sitios en Internet de su agrado o vea videos que le ayuden a distraerse y relajarse.
- Busque cosas que le resulten graciosas y le hagan reír, hable con personas que le pongan de buen humor o con quienes pueda pasar un rato agradable ya sea viendo películas o jugando juegos de mesa.
- Haga las cosas que tenía planeadas, como el organizar sus cosas en casa, intentar nuevas recetas de cocina o reacomodar sus cosas en el armario.
- Enfóquese en su lado espiritual, ya sea participando en grupos de discusión en línea, contemplando la naturaleza, meditando y haciendo actividades artísticas.

Si usted siente como que no puede lograr sentirse bien o estar feliz, puede beneficiarse de acudir a un psicoterapeuta. No dude en hablar con su equipo de profesionales médicos contra el cáncer cuando sienta mucho estrés para que le ayuden a tomar las mejores medidas de acuerdo a su situación. Usted puede contar con ayuda que puede incluir medicamentos, consejería, o ambas cosas en conjunto.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudarle llamando al 1-800-227-2345. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-emocionales.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-emocionales.html)
2. [www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/preguntas-comunes-acerca-del-brote-del-nuevo-coronavirus.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/preguntas-comunes-acerca-del-brote-del-nuevo-coronavirus.html)
3. [salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/](http://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/)
4. [www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html)

### **Escrito por**

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

**cancer.org | 1.800.227.2345**