



## PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO

Es común que las personas que se enfrentan a una enfermedad seria se preocupen por el futuro y por lo que les espera más adelante. Un diagnóstico de cáncer trae consigo una variedad de cambios. Muchos de estos cambios son físicos y/o emocionales. Para algunas personas que han recibido un diagnóstico de cáncer, estos cambios serán de naturaleza más espiritual o les harán pensar más sobre el significado de sus vidas y lo que es realmente importante para ellos.

La gente que ha sido tocada por el cáncer casi siempre habla de experimentar tres sentimientos: pérdida de control, soledad no deseada y pérdida de esperanza. Todos estos sentimientos nos pueden llevar a preocuparnos por el futuro y a una incertidumbre por lo que nos espera más adelante. Esta es una reacción normal a la montaña rusa que es la experiencia del cáncer, la cual solo se volverá un problema si usted se encuentra tan sobrecargado de preocupación que esto le impide disfrutar de las cosas que usualmente le brindan placer.

Si usted se da cuenta de que está extremadamente ansioso o preocupado por el futuro, hable con un amigo de confianza, un representante de su Iglesia o un profesional especialista en salud mental. Platique con su doctor, enfermera o trabajador social del área oncológica sobre sus inquietudes. Algunos de estos miedos e inquietudes pueden ser infundados y podrían aclararse al entender mejor su cáncer, así como su tratamiento. Existen también medicamentos que su médico oncólogo puede recetarle y que podrían ayudarlo a reducir el estrés y la ansiedad que está sintiendo.

Sobre todo, usted debe saber que está bien, y que es una buena idea, hacer planes para el futuro. Continúe avanzando un paso a la vez. Está bien que a veces se sienta abrumado por sus preocupaciones con respecto al futuro. Recuerde que aún antes de haber recibido su diagnóstico de cáncer, es posible que haya tenido el mismo tipo de preocupaciones sobre lo que le depara el porvenir.

Un diagnóstico de cáncer puede hacer que algunas personas se sientan fuera de control con respecto a su cuerpo y a su vida. Tener preguntas sobre el significado de nuestra vida también es normal. Pasar algún tiempo pensando en este tema podría ayudarlo a descubrir nuevas metas, prioridades y posibilidades. Las personas con cáncer a menudo descubren que esta oportunidad de enfocarse en lo que de verdad importa puede cambiar su calidad de vida de manera muy positiva. El tiempo que transcurre luego de recibir un diagnóstico de cáncer puede ser un período para reconectarse con las diversas formas en que su vida es importante para usted y llevar a cabo los cambios que realmente le interesan.

La promesa a uno mismo de pasar más tiempo con la familia y los amigos es la forma en que comúnmente las personas deciden hacer estos cambios en sus vidas. Para otros, el cambio puede ser la oportunidad de terminar un proyecto específico, como completar un álbum de recuerdos o elaborar un video. Otros deciden hacer algo que siempre quisieron hacer, como iniciar un nuevo pasatiempo o viajar. No existe una respuesta correcta o única para todas las personas. Para cada uno, los cambios que decida llevar a cabo, o hasta la decisión de no hacer cambio alguno en su vida, será una decisión muy personal.

Esta información tiene únicamente fines educativos, y no pretende sustituir la atención médica o las recomendaciones de su doctor.

©2014 Cancer Support Community. Todos los derechos reservados.