

Cómo enfrentarte al cáncer

Joel Schorn

Ilustraciones de
R. W. Alley



Cómo enfrentarte al cáncer te sugiere diversas formas de reaccionar ante tu enfermedad y de actuar para sentirte mejor. También te mostrará que tener cáncer, a pesar de las limitaciones y los miedos que conlleva, puede brindarte la oportunidad de acercarte más a todos los que te rodean y te hará valorar lo que realmente importa.



Joel Schorn

Cómo enfrentarte al cáncer

Minilibros autoayuda - 56

ePub r1.2

Titivillus 15.06.16

Título original: *Elf-help for coping with cancer*

Joel Schorn, 2008

Traducción: María Jesús García González

Ilustraciones: R. W. Alley

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.2



Antes de empezar

Un diagnóstico de cáncer altera hasta la más mínima parte de tu vida. Como una piedra arrojada a un pozo, el cáncer invade tu vida y las vidas de quienes te rodean. Experimentas nuevos miedos y nuevos sentimientos. Te enfrentas a un camino incierto. Te preguntas qué te deparará la vida, qué tendrá Dios preparado para ti. Durante tu tratamiento sentirás dolor y, sobre todo, mucha ansiedad.

Cómo enfrentarte al cáncer te ofrece varias maneras de afrontar los desafíos físicos y emocionales del cáncer. Al ayudarte a enfrentarte positivamente a tus temores, a tus sentimientos y a tus dudas, te sugiere formas de reaccionar ante tu enfermedad y trata de servirte de ayuda para curarte. También te enseñará que tener cáncer, a pesar de las limitaciones y los indudables miedos que puedas sufrir, puede brindarte la oportunidad de acercarte más a Dios y a todos los que te rodean y podrás centrarte en lo que realmente importa.

Que este librito te ayude a enfrentarte al cáncer con aceptación, esperanza y amor.

1.

Enterarte de que tienes cáncer puede ser devastador. Con el tiempo superarás el golpe y podrás centrarte en recobrar tu salud y en vivir de acuerdo a tu nueva situación.



2.

Sientes miedo por el futuro, por cómo te sentirás, qué le pasará a tu familia. Es bueno que identifiques y reconozcas tus miedos, e incluso que hables de ellos. Expresarlos puede hacer que parezcan menos terribles.



3.

Tienes una larga batalla por delante, pero, pase lo que pase, ¡no te rindas! Dios camina contigo.



4.

El verdadero valor no consiste en no tener miedo. Consiste en no permitir que tus miedos te superen. Es bueno que tengas miedo al enfrentarte a esta enfermedad. Así encontrarás el valor para hacer lo que debes.



5.

Cuando tienes cáncer es normal que sientas emociones «negativas»: miedo, dolor, y que estés enfadado con la enfermedad, con los médicos, con la vida e incluso con Dios. No reprimas esos sentimientos «negativos», pero busca formas «positivas» de expresarlos.



6.

Habr  momentos en que te dirás a ti mismo que no te puede estar pasando eso, o que no es tan malo como parecía. Igual que el miedo, el enfado y la tristeza, querer que el cáncer desaparezca es también algo bueno. Convierte ese deseo en esperanza y fortaleza.



7.

El cáncer puede conducirte a la desesperación, como si tu vida ya no tuviera ningún aliciente. Pero tu vida aún es una vida plena. Tus seres queridos, tu fe en Dios, e incluso tu lucha contra la enfermedad te proporcionan muchas maneras de encontrar significado a tu vida.



8.

El estrés y la ansiedad por tener cáncer pueden hacer que te sientas deprimido. No es un error reaccionar así. Si la depresión te abruma, pide ayuda a un consejero y al equipo médico de tu hospital.



9.

Sientas lo que sientas, no hay ninguna forma «correcta» de reaccionar ante el cáncer. Todo el mundo es diferente, y tu forma de afrontar la enfermedad debe ser personal.



10.

Es completamente natural que te preguntes: «¿Por qué me ha tenido que pasar esto a mí?». Pero el cáncer le puede pasar a cualquiera. No es que «te lo merecieras». Ha ocurrido, y lo mejor que puedes hacer es concentrarte en ponerte bien.



11.

Tienes que estar preparado para dedicarte mucho tiempo y tener paciencia. Dios y los demás caminarán a tu lado.



12.

Un día te sentirás esperanzado y confiado y al siguiente, triste o deprimido. Pasarás por muchos altibajos. Pero todo eso forma parte de tu lucha contra el cáncer.



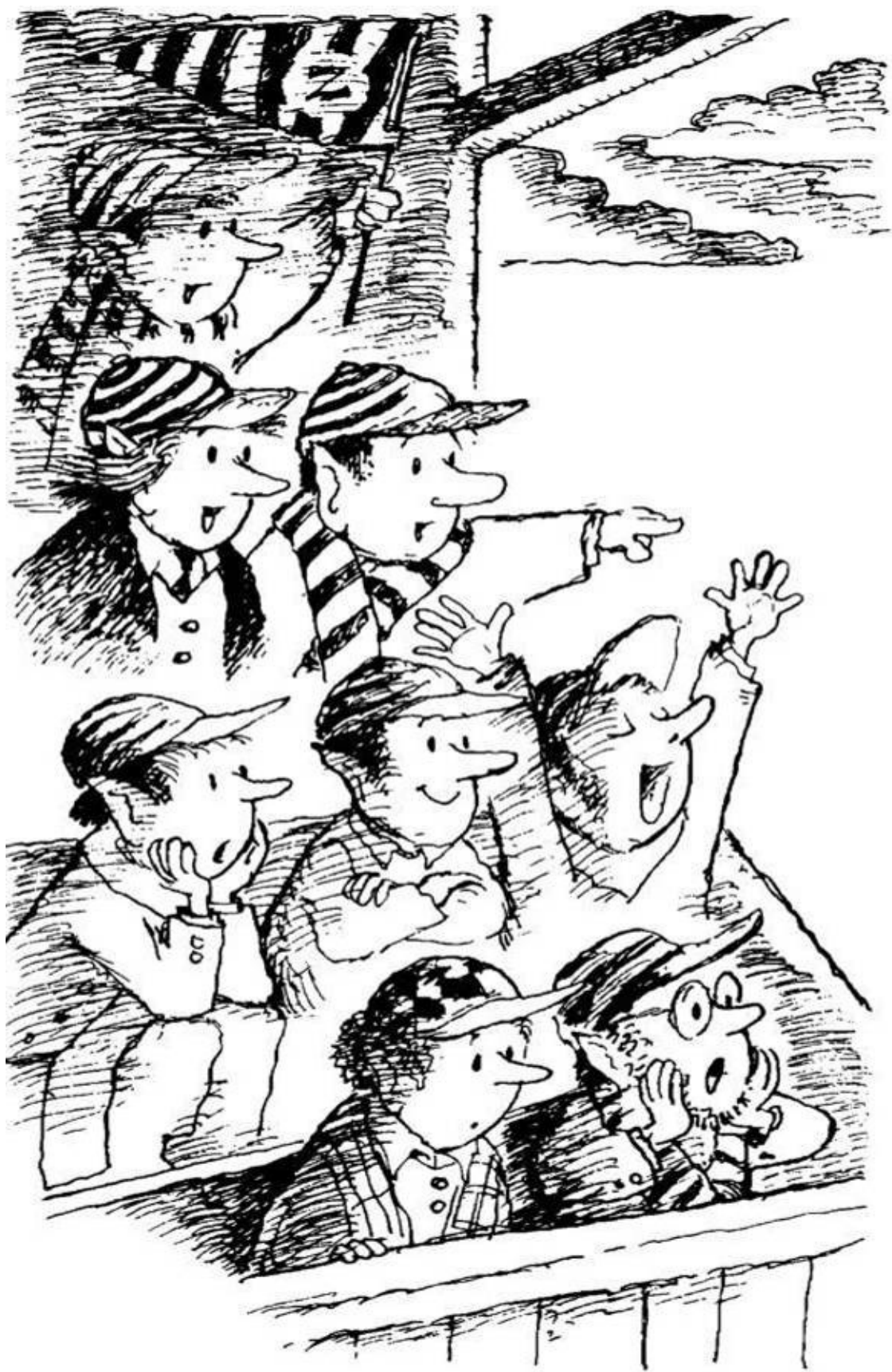
13.

Enfrentarse al cáncer es muy duro. Pero también tendrás momentos de alegría. Celebra todas tus victorias: un control médico positivo, la finalización de un tratamiento, o simplemente un día en que te encuentres bien.



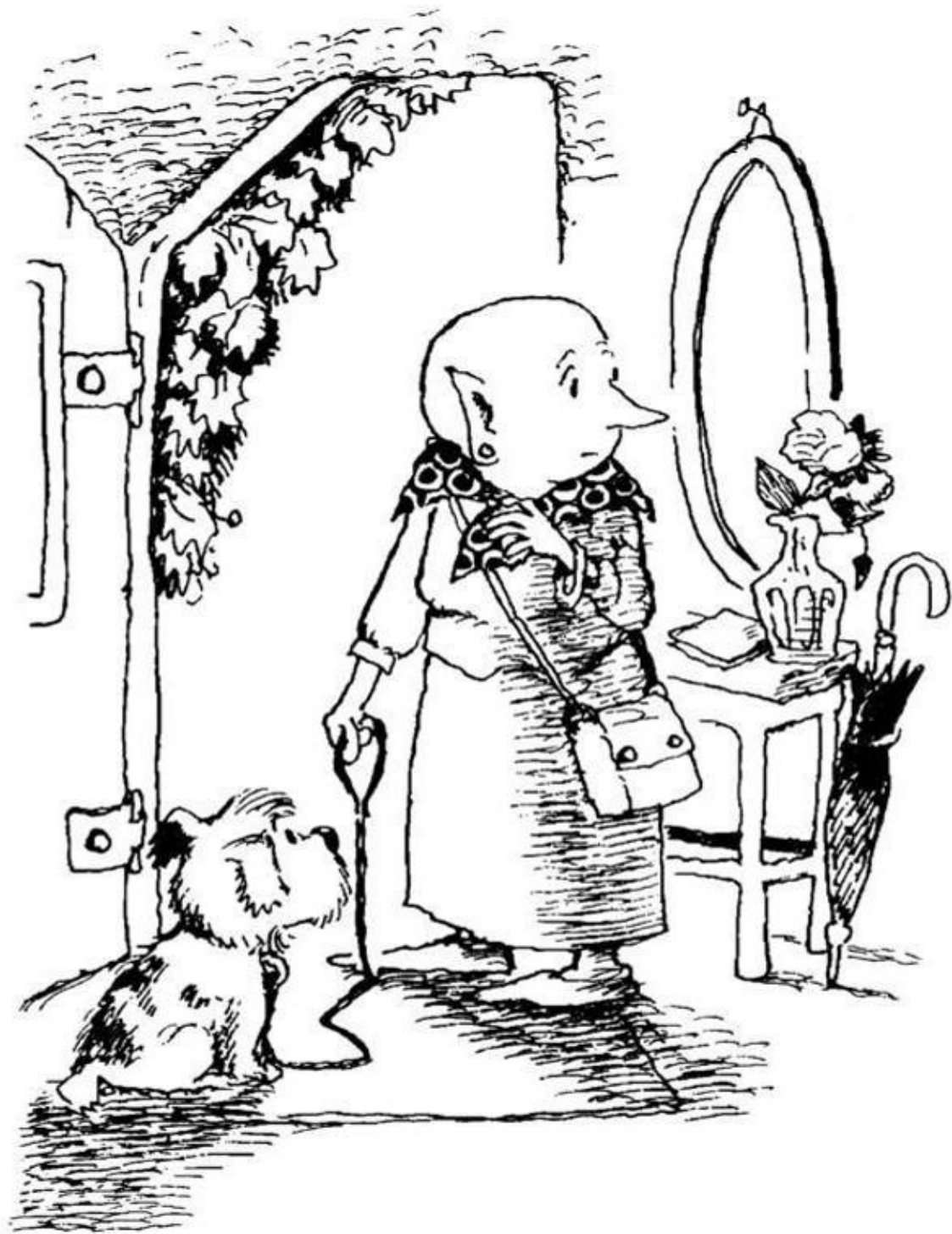
14.

El cáncer conlleva muchos cambios: no sólo en tu salud sino también en tus sentimientos, en tu aspecto, en tus expectativas, en tus relaciones. La vida no será la misma. Pero los cambios te permitirán madurar.



15.

Algunos de esos cambios pueden ser pérdidas (de salud, de independencia, de estilo de vida...). Es importante que expresas el dolor que suponen esas pérdidas.



16.

No te sientes bien, no puedes moverte con la facilidad con la que solías hacerlo, necesitas ayuda. Parte de aceptar tu nueva vida como una persona con cáncer consiste en reconocer tus limitaciones como parte de lo que eres ahora.



17.

A veces las personas se sienten culpables o avergonzadas por tener cáncer. Si te sientes así, intenta perdonarte a ti mismo. Aceptarte como eres es un primer paso hacia la aceptación de tu enfermedad y el deseo de curarte.



18.

Aunque tu vida esté cambiando (en determinados aspectos para siempre), trata de vivir con la mayor normalidad posible. Eso ayuda. Mantén tus rutinas siempre que puedas. Haz cosas con las que siempre hayas disfrutado.



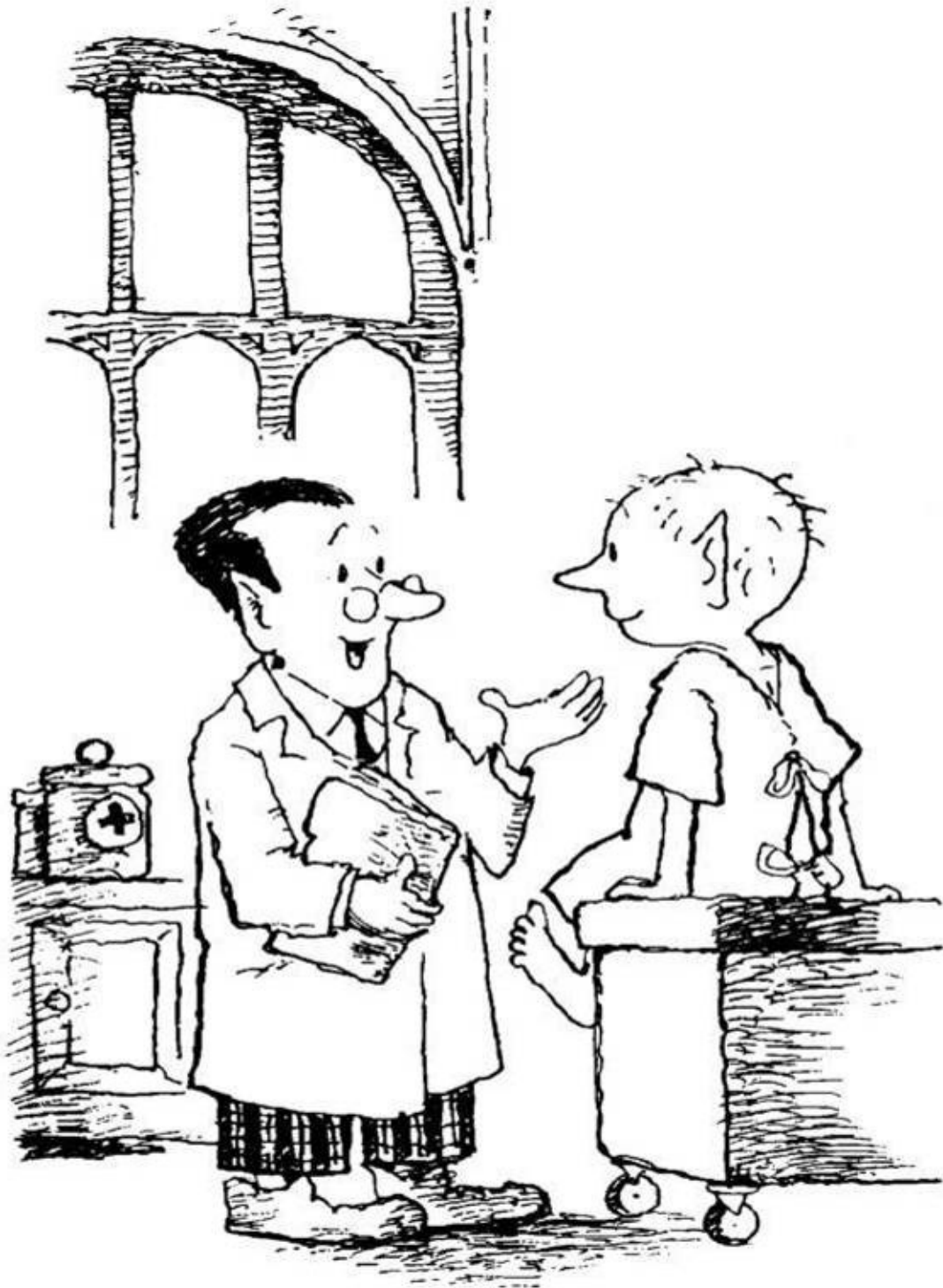
19.

Por extraño que pueda parecerte, la mayoría de las personas con cáncer lo consideran un regalo. Da gracias por lo que te enseña tu enfermedad y por tu salud.



20.

El tratamiento del cáncer está ahora más avanzado que nunca.
Ten esperanzas, porque lo superarás y tendrás una vida plena.



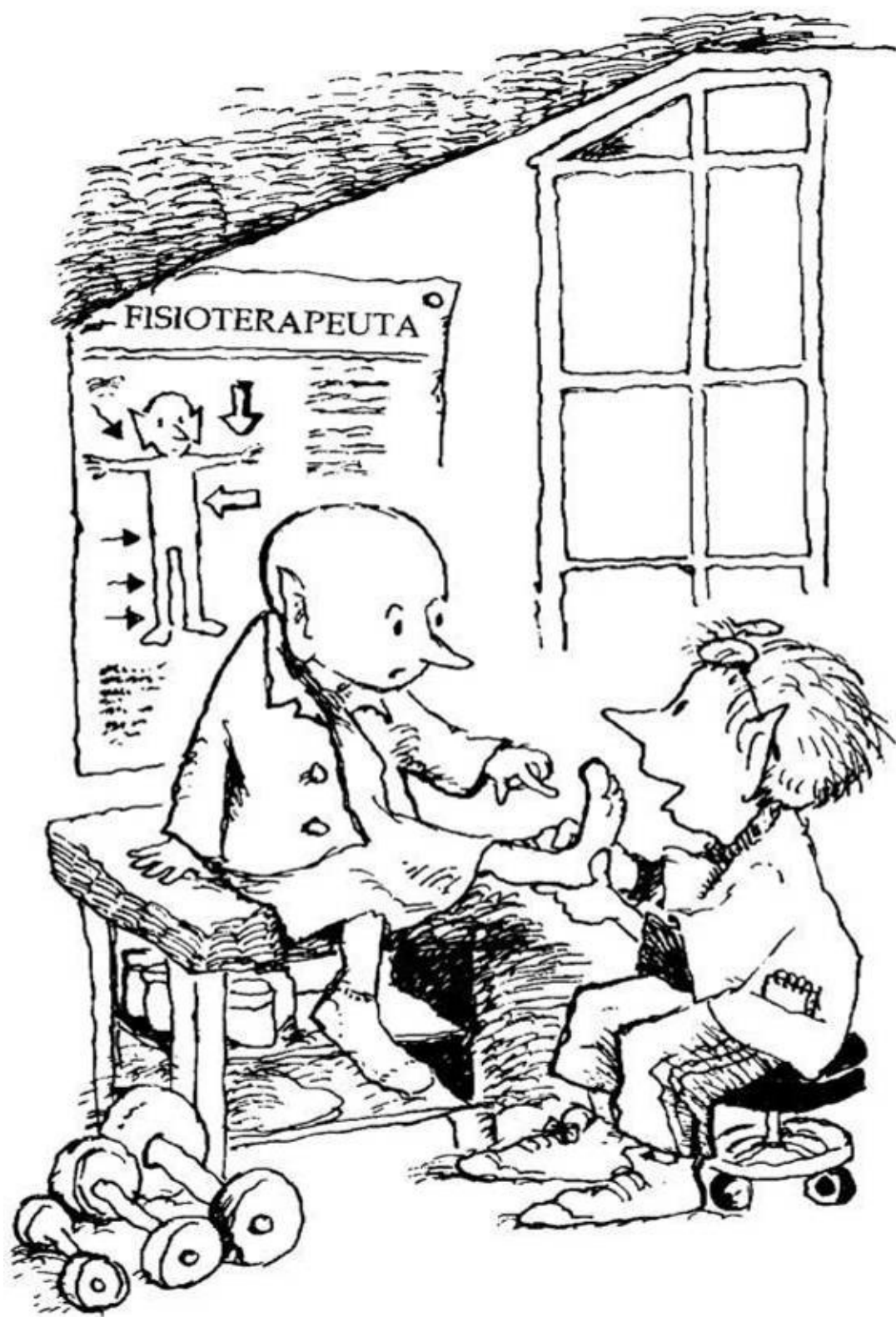
21.

Busca toda la información que puedas sobre el cáncer concreto que sufres. Cuanto más sepas, menos indefenso y asustado te sentirás. Y además podrás tomar mejores decisiones.



22.

Colabora con los miembros del equipo médico de tu hospital. La comunicación los ayudará a ellos con tu tratamiento y a ti a la hora de enfrentarte a la enfermedad.



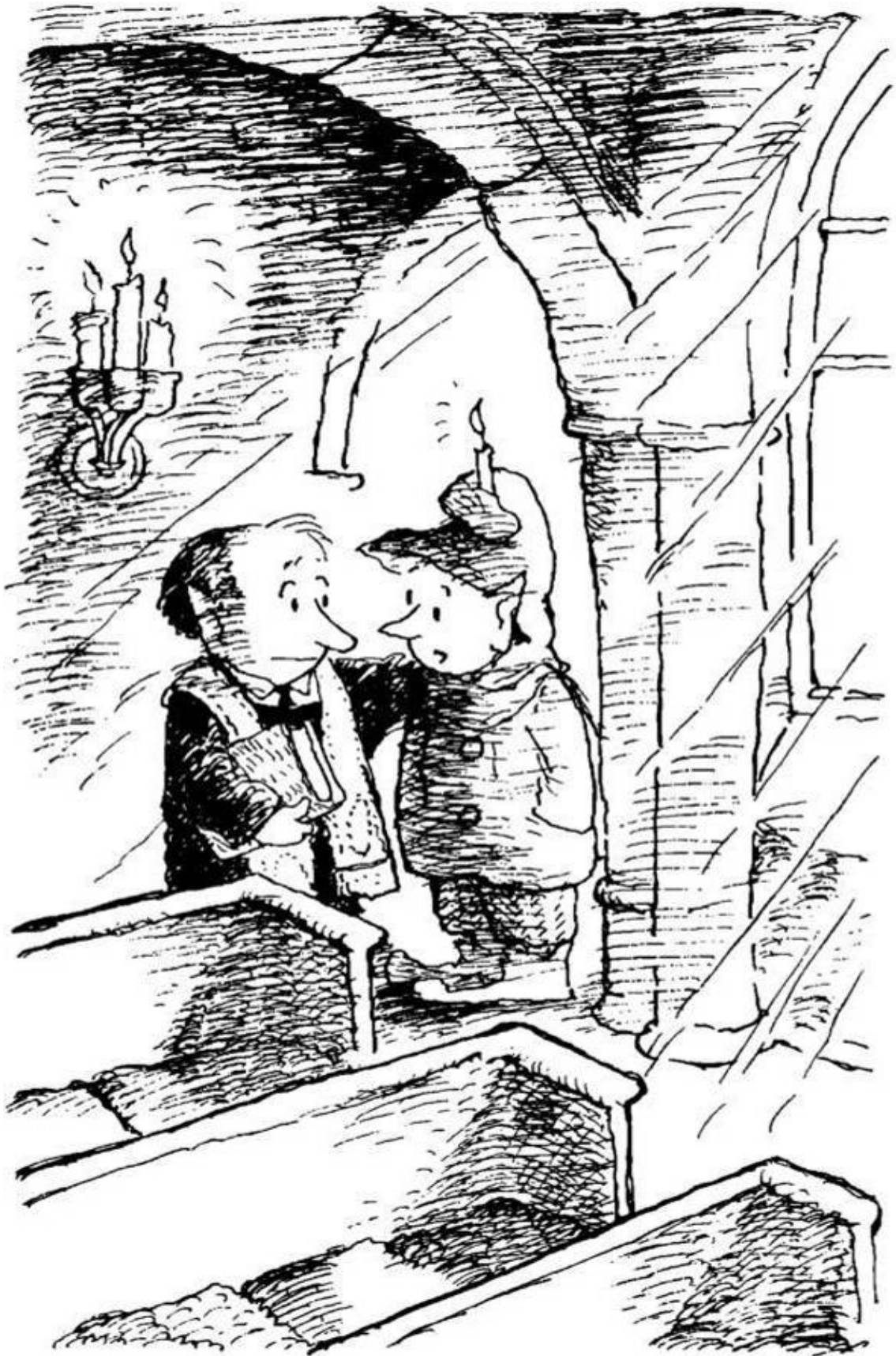
23.

Las decisiones sobre tu cuidado son tuyas. Habla con los médicos y con tu familia y luego toma las decisiones que te hagan sentir bien mental y emocionalmente.



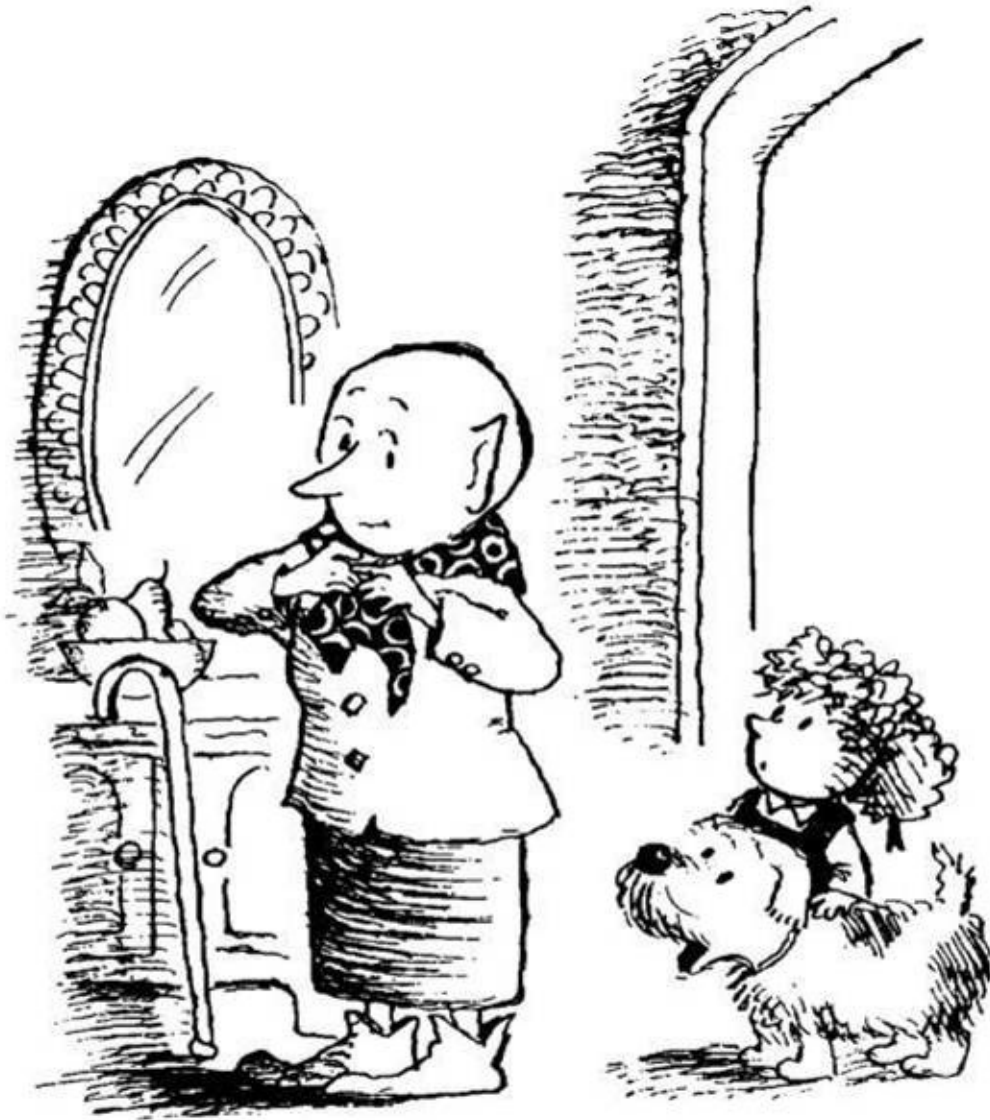
24.

No estás solo. Hay mucha gente dispuesta a ayudarte: médicos, enfermeros, amigos y familiares, asistentes sanitarios, consejeros, tu comunidad religiosa, y otras personas que también tienen cáncer. Pide ayuda. Y recuerda siempre que Dios está contigo.



25.

Estar enfermo también influye en los que te rodean. Tus seres queridos temen por ti, pero también quieren ayudarte. Ten paciencia con ellos, pero agradece también su apoyo.



26.

No puedes evitar el dolor y las incomodidades. Pero los médicos y enfermeros tratarán de paliar tus dolores. Pídele a Dios que esté junto a ti en tu dolor. Dios escucha las quejas de los que sufren.



27.

Quizá te preguntes: «¿Por qué Dios ha permitido que ocurriera esto?». Dios no te está castigando. Confía en que «todas las cosas tienen un buen motivo» para los que han puesto su confianza en Dios, incluso en medio de circunstancias difíciles o dolorosas.



28.

También te preguntarás: «¿Dónde está Dios?». Dios no te ha abandonado. Confía en que Dios está contigo y te ayuda pase lo que pase.



29.

Pide a Dios que te cure en cuerpo y alma. Quizá no te cures tal como deseas, pero tus oraciones te proporcionarán aceptación y sosiego.



30.

Cuando te enfrentas a un cáncer o a cualquier otra amenaza para tu salud y para tu vida, tus prioridades cambian. Céntrate de nuevo en la gente y en las cosas que realmente son importantes para ti.



31.

Alguien dijo una vez que la actitud es algo muy pequeño que marca una gran diferencia. Tener una actitud positiva te ayudará a avanzar hacia tu curación.



32.

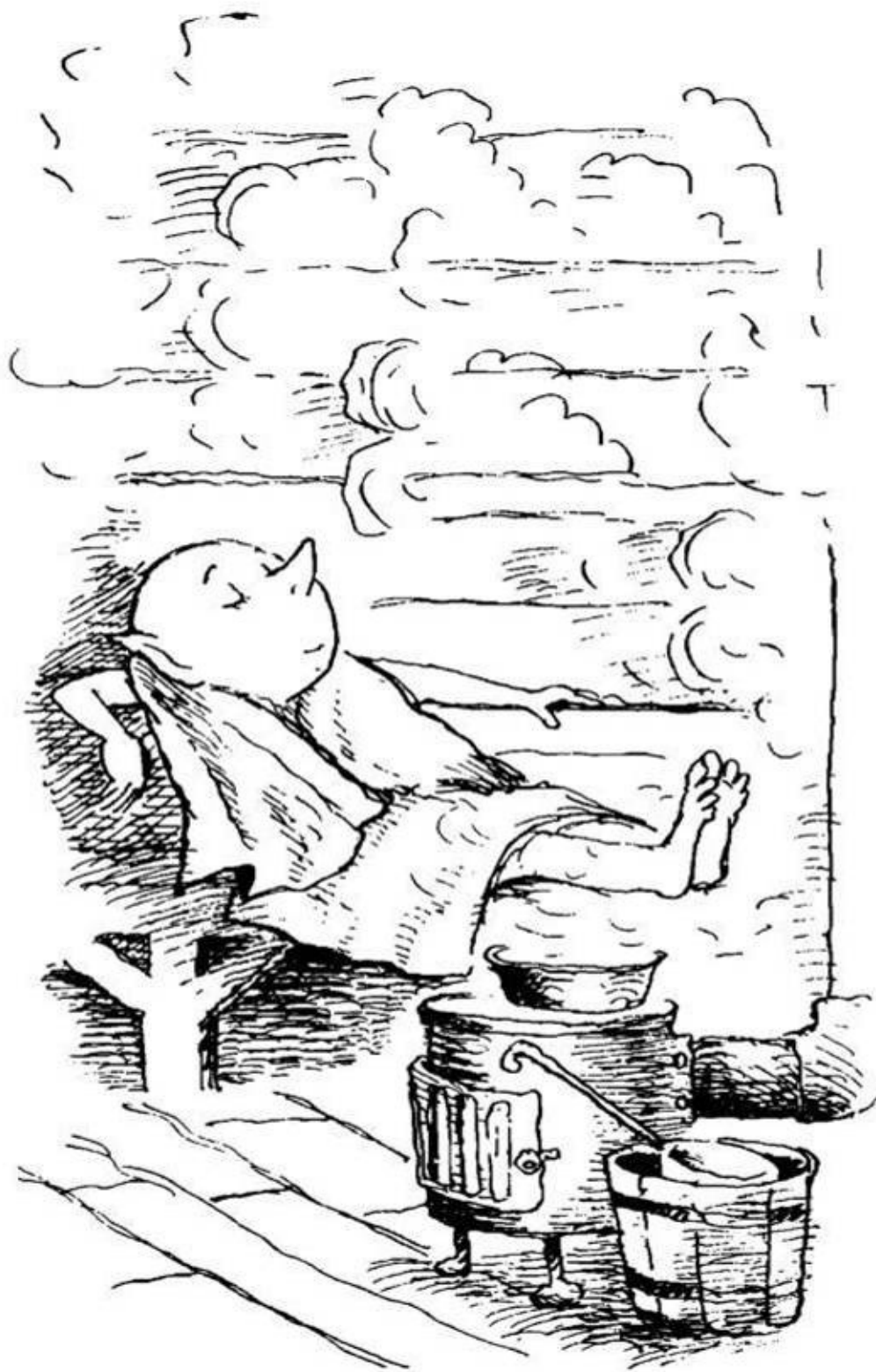
¿Hay algo que siempre hayas querido hacer? Emplea este tiempo para probar cosas nuevas.

Es muy difícil conocer el futuro, así que vive tu vida con intensidad. ¡Aprovecha cada momento del día!



33.

Asegúrate de cuidarte bien. Haz cosas saludables. Relájate y reduce tu estrés. Conserva tu energía.



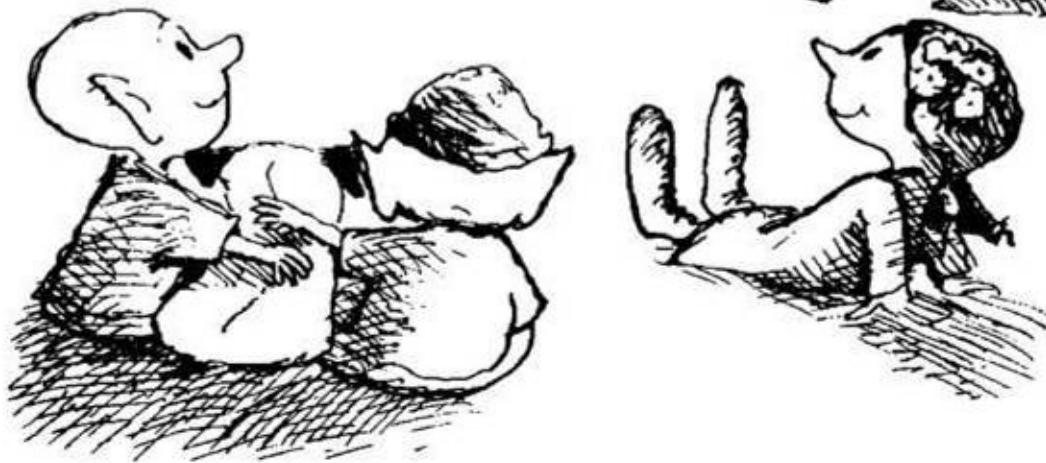
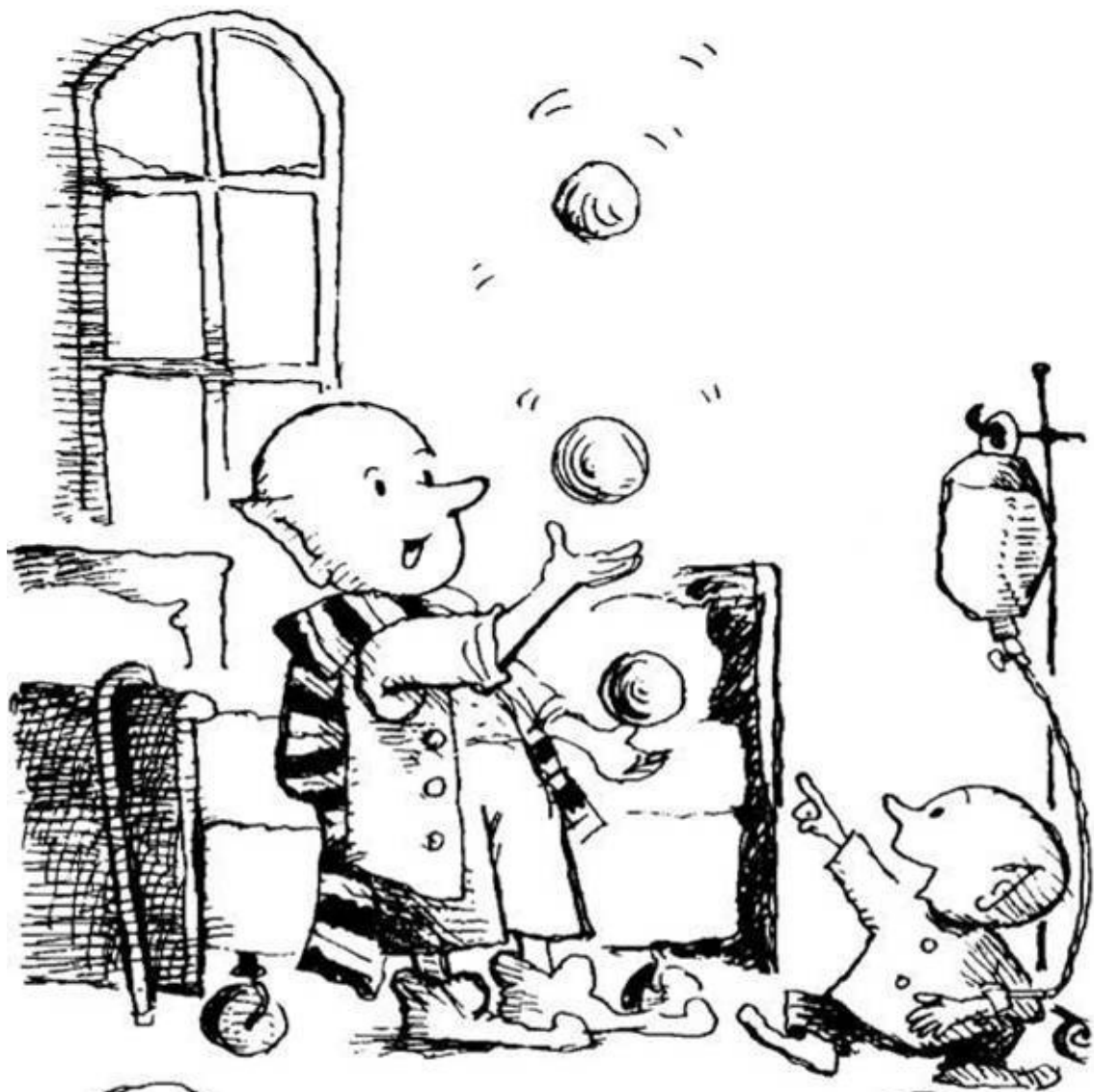
34.

En tu interior están ocurriendo muchas cosas. Dedicar algún tiempo a estar tranquilo, ocupándote sólo de respirar y de disfrutar de la presencia amorosa de Dios.



35.

Padecer una enfermedad grave te hace consciente de otras personas que también sufren. Puede convertirte en el mejor acompañante, en un buen guía, en alguien que sabe escuchar. Muestra tu compasión y tu preocupación por otros que están enfermos o sufren necesidad.



36.

El cáncer no tiene nada de divertido, pero no olvides reír de vez en cuando. La risa es una buena medicina.



37.

Dios te ama a pesar de todo. Recibe el amor que otros quieren ofrecerte. Da tu amor a todo el que te encuentres. El amor te ayudará.

