

Cinco consejos para gestionar el miedo a la recaída en época Covid, según Cigna

El temor a que aparezcan nuevos tumores, sumado al contexto de pandemia, obliga a muchas personas que han vencido la enfermedad a vivir en alerta constante, influyendo negativamente en su salud física y mental. Cultivar la resiliencia, centrarse en el presente, tejer una red de apoyo fuerte o establecer un patrón de sueño saludable son algunas técnicas para afrontar el miedo a la recaída en el contexto actual y que este no interfiera en el día a día

El miedo es una de las emociones más comunes entre las personas que han sufrido cáncer y lo han superado. Y es que, una vez acabado el tratamiento, se pone en marcha un nuevo episodio de angustia, ansiedad y pánico que se hace más evidente en los días previos a una revisión. El temor a la recaída, sumado al contexto de pandemia, obliga a muchas personas que han vencido la enfermedad a vivir en alerta constante, influyendo negativamente en su bienestar físico y mental. Poner el foco en el presente, construir una red de apoyo fuerte o establecer una buena higiene del sueño son algunas de las técnicas para afrontar esa inquietud y que esta no interfiera en el día a día.

“El final del tratamiento suele generar tanto alivio como estrés. Especialmente en la actualidad, donde además de asimilar lo que ha ocurrido, los pacientes tienen que afrontar otro desafío: el nuevo contexto social marcado por la incertidumbre y el cambio constante. Por eso, cultivar la resiliencia es fundamental para que la sobrecarga emocional derivada de esta situación no afecte a su bienestar integral”, señala María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España .

En este sentido, se puede decir que la remisión del cáncer es una etapa más del proceso oncológico y esta debe ser progresiva y adaptada a las necesidades de cada persona, sin perder de vista que el miedo a la recaída puede manifestarse de diferentes maneras: a nivel psicológico (falta de concentración, frustración o tristeza), a nivel físico (insomnio, tensión muscular, taquicardia, fatiga...) o, incluso, a nivel conductual (actitud evitativa, irritabilidad, nerviosismo, agresividad...).

Con el objetivo de ayudar a los pacientes oncológicos a recuperar la confianza en sí mismos y que este temor no les impida centrarse en el presente, la aseguradora de salud [Cigna](#) propone cinco consejos para mitigar la angustia de la recaída durante la actual crisis sanitaria:

- Orientar las reflexiones hacia el presente y adecuar las expectativas . El miedo suele generar malestar por algo que ha sucedido o sucederá. Para combatirlo, una práctica muy útil es centrarse en el día a día. No obstante, se trata de una pauta complicada que conlleva mucha práctica, pues la

adaptación a la rutina también dependerá de cómo se haya vivido la enfermedad y las circunstancias que rodean al paciente, entre las que ahora se encuentra también la evolución de la pandemia. Lo más conveniente es adecuar las expectativas y exigencias a cada persona, pues volver a tener una vida totalmente plena y activa tras superar un cáncer es un proceso que requiere tiempo y espacio, tanto a nivel mental como físico. El deporte puede convertirse en un aliado en este sentido. Tanto si se realiza en casa como al aire libre, el ejercicio físico facilita la recuperación del tono muscular, favorece el descanso y combate la falta de apetito, impulsando así una evolución favorable.

- Evitar la sobreinformación para controlar pensamientos irracionales. Estar todo el día pendiente de las noticias que transmiten los medios de comunicación puede impactar en el receptor de forma cognitiva y afectiva. En el contexto actual, buena parte de la información relacionada con la COVID-19 lleva asociada una carga emocional negativa. Este hecho hace que leer el periódico o ver el telediario pueda generar desconcierto, nerviosismo o ansiedad. Si a esto se suma haber superado un cáncer recientemente, es fácil que se activen pensamientos irracionales como el miedo a ser contagiado o de ir al hospital. Para evitarlo, lo más idóneo es dosificar la información que se recibe, eligiendo una franja horaria para prestar atención a los medios de comunicación, escoger una fuente de información fiable y, además, realizar otras actividades que permitan tener la mente ocupada.
- Tejer una red de apoyo fuerte como vía de escape de las preocupaciones: Ahora más que nunca, debido a la pandemia y sus restricciones, la comunicación con otras personas se ha perfilado como una de las soluciones para superar momentos de soledad y aislamiento. En el caso de las personas que han superado un cáncer, este apoyo social también tiene una influencia positiva sobre la experiencia del paciente: a través del contacto con otras personas se establecen vínculos de amistad y de información, recibiendo apoyo material, emocional y afectivo ante el miedo que se sufre en el día a día. Además, relacionarse con otras personas ayuda a ver las preocupaciones desde otra perspectiva y refuerza la capacidad de resiliencia de uno mismo.
- Establecer un patrón de sueño saludable de acuerdo con las necesidades individuales. Desde que comenzó la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, el estrés, la ansiedad y los cambios de hábitos han incrementado los problemas de sueño entre la población. Un trastorno que se acrecienta aún más cuando se produce una alteración emocional intensa como el temor a la recurrencia del cáncer. Para combatir esta situación y recuperar una buena higiene de sueño es fundamental evitar sustancias excitantes como la cafeína o la teína, exponerse a la luz de la mañana para generar sincronización circadiana e implantar una rutina para acostarse y levantarse.
- Confiar en los partners de salud como una vía de atención médica de calidad. La crisis sanitaria del coronavirus ha incrementado el sentimiento de angustia entre los pacientes de otras enfermedades como el cáncer ante el colapso de la sanidad. La apremiante necesidad de tratar a personas infectadas por la COVID-19 ha propiciado que muchos pacientes oncológicos hayan retrasado su tratamiento. Sin embargo, no hay que olvidar que el sistema sanitario se ve también reforzado por la existencia de

partners de salud que pueden realizar un seguimiento continuo de los pacientes, ya sea de manera presencial o a través de los servicios de telemedicina y, por tanto, no hay razón para sentir inquietud en este sentido.

Aunque estas iniciativas ayudan a mantener la energía y a evitar la ansiedad que conlleva volver a afrontar un proceso oncológico, es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y afrontará esta situación de una manera distinta. Por tanto, contar con un profesional especializado ayudará a gestionar este escenario de incertidumbre y a que el paciente sienta que tiene el control mientras realiza la transición hacia su vida diaria.
