

5 iniciativas de autocuidado para sobrellevar las consecuencias emocionales y físicas del cáncer

Para Cigna, el autocuidado favorece la autonomía, independencia, iniciativa y responsabilidad personal de los pacientes oncológicos, los cuales suelen experimentar ansiedad, angustia, miedo o depresión. Practicar el fitness mental, trabajar el triángulo del bienestar, fortalecer el área emocional, elevar el apoyo social u optar por un plan de choque beauty mejora el bienestar de estos pacientes

Las actividades de autocuidado en pacientes con cáncer son un conjunto de prácticas destinadas a mejorar su calidad de vida física y emocional. Como complemento a los cuidados de los profesionales de la salud, el objetivo de fomentar el autocuidado en estos pacientes es el de mejorar su bienestar para que puedan sobrellevar de forma más favorable las consecuencias físicas y emocionales de la enfermedad.

Según datos de la [Sociedad Española de Oncología Médica \(SEOM\)](#), se prevé que en el 2023 se registren en España 279.260 nuevos casos de cáncer. Y es que, el diagnóstico de un cáncer es un cambio drástico que afecta al cuerpo de la cabeza a los pies. Cuando se trata de una enfermedad oncológica, aumentan los sentimientos de incertidumbre, miedo, ansiedad y angustia y, a menudo, despiertan situaciones de malestar y sufrimiento en los pacientes. Estos sentimientos, se acentúan todavía más como consecuencia de aquellos tratamientos específicos de la enfermedad como la radioterapia o la quimioterapia ya que la propia integridad de la persona puede verse amenazada.

Para Elena Luengo, Directora de Innovación de Cigna España, "la investigación y la exploración de diferentes técnicas que antes nos parecían algo imposible nos ayudan hoy en día a frenar el avance del cáncer. Además de la inteligencia artificial y la telemedicina como herramientas fundamentales de prevención y tratamiento durante y después de la enfermedad, potenciar el autocuidado en estos pacientes favorece su autonomía, independencia, iniciativa y la responsabilidad personal. No debemos olvidar que los cambios en la imagen personal en un paciente oncológico son, a menudo, inevitables y pueden suponer un impacto negativo sobre la autoestima y la capacidad para tolerar las terapias oncológicas. Contar con un buen plan de nutrición, de cuidado de la piel o de apoyo familiar y psicológico son de gran ayuda a la hora de sobrellevar los efectos de la enfermedad tanto a nivel físico como mental".

Con motivo del Día Mundial del Cáncer, desde [Cigna](#), como expertos en salud, se ofrecen cinco iniciativas de autocuidado enfocadas a reducir el impacto del cáncer:

- Practicar el *fitness* mental. Ejercer el aprendizaje con actividades nuevas

como simplemente visitar lugares diferentes o cambiar la ruta al trabajo y estimular la mente a través de aficiones y proyectos distintos, juegos de lógica, un libro, la pintura o la música ayudan a desarrollar el pensamiento crítico y trae consigo numerosos beneficios de autoestima y ánimo para el paciente, ya que además ayuda a que no estén permanentemente centrados en la enfermedad.

- Trabajar el triángulo del bienestar. El cansancio asociado al cáncer, o astenia, puede estar provocado por la propia enfermedad o por sus tratamientos. Aunque la realización de cualquier esfuerzo físico en estos casos pueda suponer un esfuerzo considerable, se recomienda la realización de ejercicios aeróbicos ligeros como caminar al aire libre o nadar para contrarrestar el cansancio y favorecer el descanso nocturno. También, existen talleres de alimentación y cocina destinados expresamente a la elaboración de recetas que mitiguen los efectos provocados por los tratamientos, como el cambio el sentido del gusto, el estreñimiento o la xerostomía.
 - Fortalecer el área emocional. Ante el diagnóstico de un tumor, parte del cuidado esencial de los pacientes es el de entender las emociones y ser conscientes de ellas. Para ellos, es fundamental permitirse estar tristes, cansados o sentir ira sin castigarse por ello. Trabajar la aceptación de la enfermedad a través de apoyo psicológico o ejercicios de meditación resultan de ayuda para aumentar los niveles de positividad y confianza, así como evitar los pensamientos rumiativos que tanto obsesionan y que no dejan encontrar soluciones.
 - Elevar el apoyo social. En especial en este tipo de pacientes es muy importante rodearse de personas que muestren apoyo incondicional. Hay que fomentar la comunicación con quienes reconfortan, bien sean familiares o allegados, y saber pedir ayuda cuando sea necesario.
 - Optar por un plan de choque *beauty*. Los cambios en la autoimagen son uno de los problemas más comunes derivados de la enfermedad y los causantes de una disminución de la autoestima entre los pacientes. Algunos de los cambios en la apariencia física pueden ocultarse visiblemente bajo la ropa, como en una colostomía o una mastectomía. Sin embargo, existen alteraciones plenamente visibles como la alopecia, alteraciones cutáneas o cambios radicales de peso que no pueden ocultarse y que constituyen un gran impacto emocional. Los cuidados dermocosméticos para paliar los efectos de las terapias antitumorales, los últimos avances en cirugía reconstructiva y reparadora o apostar por estrategias novedosas como las gorras de frío pueden limitar los efectos adversos.
-