

Salud mental y bienestar emocional

No está “EXAGERANDO”

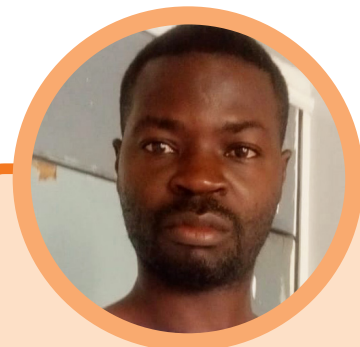
El cáncer de vejiga no solo afecta al cuerpo

Un diagnóstico de cáncer de vejiga no solo cambia lo que ocurre dentro de su cuerpo. También puede cambiar su forma de pensar, de sentir y de ver el futuro. Muchas personas lo describen como un momento en que la vida, de repente, parece incierta, frágil o fuera de control.

Es posible que sienta miedo, enfado, aturdimiento, tristeza o confusión, a veces todo a la vez. Puede que le preocupe el tratamiento, su familia, el trabajo o la posibilidad de que el cáncer vuelva. Estas reacciones son muy frecuentes y totalmente comprensibles. Vivir con cáncer significa vivir con incertidumbre, y eso supone una gran exigencia emocional.

Lo que siente no es un fracaso personal. Forma parte de ser humano en una situación difícil.

Las personas que viven con cáncer de vejiga suelen atravesar oleadas de emociones. Algunos días puede sentir fuerza y esperanza. Otros días, el miedo o la tristeza pueden pesar más. Ambas cosas forman parte del camino.



“Primero sentí un gran impacto, luego miedo y ansiedad ante lo desconocido. También llegó la tristeza. Sentí rabia, frustración, aislamiento, resignación y ganas de luchar.”

Jean, paciente con cáncer de vejiga
(República Democrática del Congo)



Cuando su mente está en alerta máxima

El cáncer de vejiga suele implicar pruebas repetidas, cistoscopias, estudios de imagen y largas esperas. Incluso al terminar el tratamiento, el seguimiento continúa. Esto puede hacer que le cueste relajarse del todo.

Muchas personas notan que la ansiedad aumenta antes de las citas o de los resultados de las pruebas. A esto a veces se le llama escanxiedad: la tensión y el miedo que se acumulan mientras espera saber si todo está bien.

Con el tiempo, esta incertidumbre constante puede provocar desánimo, agotamiento o desgaste emocional. A algunas personas también les cuesta aceptar los cambios en su cuerpo, su energía o su identidad. No es raro sentir duelo por la vida que tenía antes del cáncer.



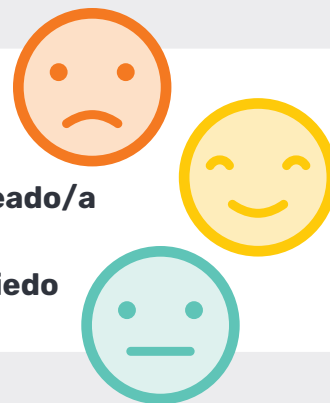
“Cuando recibí la carta en línea, me sentí abrumada y muy angustiada. Estaba aterrorizada... No sabía cómo afectaría ese retraso a mi pronóstico.”

Cilla, paciente con cáncer de vejiga
(Reino Unido)



¿Cómo se siente en este momento?

- ☐ Optimista ☐ En calma ☐ Bien ☐ Bloqueado/a
☐ Cansado/a ☐ Inquieto/a ☐ Triste ☐ Con miedo



Lo que puede ayudar

No existe una única forma “correcta” de afrontar el cáncer de vejiga. Lo que ayuda a una persona puede ser distinto de lo que ayuda a otra. Pero muchas personas descubren que pequeños gestos, sencillos y amables, pueden aligerar la carga emocional.

Formas prácticas de cuidar su bienestar mental



Consejo	Por qué ayuda
Movimiento suave (caminar, estirarse, yoga suave, etc.)	Incluso un poco de movimiento puede mejorar su estado de ánimo, reducir el estrés y darle más energía.
Respiración o relajación	Respirar más despacio puede calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.
Escribir lo que piensa	Llevar un diario le ayuda a procesar sus emociones y ordenar sus pensamientos.
Hablar con alguien	Compartir sus preocupaciones con alguien de confianza le ayuda a sentir menos soledad.
Unirse a un grupo de apoyo	Hablar con otras personas que entienden el cáncer de vejiga aporta consuelo y consejos prácticos.
Mantener una rutina sencilla	Una estructura diaria puede aportar una sensación de seguridad y normalidad.
Hacer algo que le guste	La música, la naturaleza o las actividades creativas le dan a su mente un respiro del cáncer.
Descansar cuando lo necesite	Escuchar a su cuerpo ayuda a prevenir el agotamiento emocional y físico.



¿Qué le ayuda a USTED a sentirse más estable?

Anote sus pensamientos



“Hay que mantener una actitud positiva cada día. No hay que dejarse hundir ni deprimirse. Hay que ser fuerte.”



"Hay que mantener una actitud positiva cada día. No hay que dejarse hundir ni deprimirse. Hay que ser fuerte."

Linda, paciente con cáncer de vejiga
(Estados Unidos)

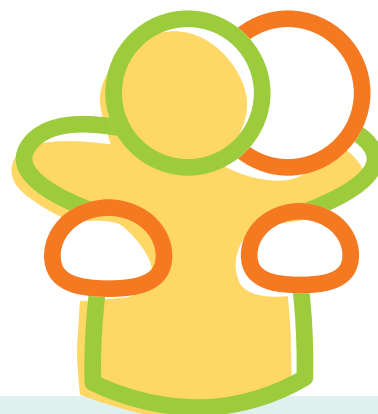


No tiene que afrontar esto en soledad

Si el miedo, la tristeza o la ansiedad empiezan a abrumarle, es importante que sepa que hay ayuda disponible. Su bienestar mental importa tanto como su salud física.

Su médico, su personal de enfermería o su equipo sanitario pueden ayudarle a encontrar:

- 1 **Orientación o apoyo psicológico**
- 2 **Servicios de apoyo oncológico**
- 3 **Grupos de pacientes o de apoyo mutuo**



Preguntas que quizá quiera hacer



- ¿Es normal sentir tanta ansiedad o tristeza?



- ¿Con quién puedo hablar sobre cómo lo estoy llevando?



- ¿Hay grupos de apoyo o atención psicológica?



- ¿Qué debo hacer si mis preocupaciones me superan?



“Pertenezco a varios grupos de apoyo sobre cáncer de vejiga... Los grupos siguen de cerca mi evolución, y les cuento todo: los logros, los contratiempos y el dolor.”

Barry, paciente con cáncer de vejiga (Australia)



Forma parte de una comunidad mundial

Conectar con esta comunidad mundial a través de los grupos de apoyo puede ser una gran fuente de fuerza y consuelo. Los grupos de apoyo sobre cáncer de vejiga, en línea o presenciales, reúnen a personas que están viviendo experiencias similares o que ya las han superado. Muchos pacientes descubren que los grupos de apoyo llenan un vacío importante que la atención médica y los familiares, aun con la mejor intención, quizá no puedan cubrir.

La **World Bladder Cancer Patient Coalition** trabaja estrechamente con organizaciones de pacientes con cáncer de vejiga y grupos de apoyo de todo el mundo. Representamos a grupos miembros de 14 países (y seguimos creciendo) y colaboramos con defensores locales de pacientes para que la ayuda esté a su alcance, dondequiera que se encuentre. Para encontrar organizaciones de pacientes y apoyo en su país, visite nuestro sitio web worldbladdercancer.org o escríbanos a patients@worldbladdercancer.org.

