



PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO

imentar tres
es más ríde
lo se volver
frutar de las

Es común que las personas que se enfrentan a una enfermedad se sientan preocupadas por el futuro y por lo que suceda a su familia. Si usted se encuentra en esta situación, puede sentirse abrumado por el futuro. Es importante que se sienta acompañado por el futuro. Puede ser útil hablar con un representante de confianza, un representante de su Iglesia o un profesional especialista en salud como un doctor, enfermera o trabajador social del área oncológica sobre sus inquietudes. A menudo, sus inquietudes pueden ser infundadas y podrían aclararse al entender mejor su diagnóstico y el tratamiento. Existen también medicamentos que su médico oncólogo puede recetar para 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 avanzando un paso a la vez. Está bien que a veces se sienta abrumado por el futuro. Recuerde que aún antes de haber recibido su diagnóstico de cáncer, usted ha 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 de su cuerpo y a su vida. Tener preguntas sobre el significado de nuestra vida también puede ser útil. El tiempo pensando en este tema podría ayudarlo a descubrir nuevas metas, prioridades y valores. Las personas con cáncer a menudo descubren que esta oportunidad de enfocarse en lo que realmente importa puede cambiar su calidad de vida de manera muy positiva. El tiempo que usted dedica a recibir un diagnóstico de cáncer puede ser un período para reconectarse con las cosas que le importan. La vida es importante para usted y llevar a cabo los cambios que realmente le interesan puede ser una gran parte de su vida.

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