



Sensación de soledad o aislamiento

En ocasiones, las personas con cáncer afirman sentirse aisladas y solas, incluso al estar rodeadas de personas que se preocupan por ellas. Puede que se sienta excluido de las actividades laborales o sociales habituales debido a que su enfermedad o régimen de tratamiento lo mantienen alejado de su vida normal. La sensación de tristeza o separación de otros que parecen continuar con su día a día es una reacción normal. Estos sentimientos pueden surgir durante el tratamiento e incluso después de que este concluye. Usted podrá conocer a otras personas con cáncer y, a pesar de ello, sentir que nadie entiende *realmente* su situación. Por favor, recuerde que hay profesionales, familiares, amigos y sobrevivientes de cáncer que sí entienden cómo se siente y desean ayudarlo. No tiene que enfrentar su enfermedad sintiéndose solo.

Las personas que no cuentan con una red de apoyo cercana presentan mayor riesgo de padecer depresión o enfermedades por estrés, como cardiopatías. Si le preocupa no tener el apoyo social y emocional para atravesar las experiencias propias del cáncer, solicite ayuda a su doctor, enfermera o trabajador social. Algunos sentimientos de soledad son una reacción normal a la tensión y al hecho de tener que enfrentar una enfermedad grave. Es probable que se trate de un problema temporal que desaparecerá por sí solo en cuanto empiece a sentirse mejor. No obstante, los sentimientos extremos o prolongados de soledad o aislamiento real de otras personas y servicios de apoyo pueden causar depresión, y afectar su participación activa en el tratamiento y el logro de un resultado saludable.

¿Qué puede hacer para lidiar con la sensación de soledad o aislamiento?

Busque alguien con quien hablar sobre estos sentimientos, como familiares, amigos, su doctor o enfermera o un trabajador social del área oncológica.

Si le parece que no cuenta con un sistema de apoyo que lo ayude en casa o durante todo su tratamiento y recuperación, comuníquese a su doctor, enfermera o trabajador social. Hay muchos programas comunitarios que pueden brindarle ayuda en aspectos prácticos y hacerlo sentir menos aislado en una época tan difícil de su vida.

Únase a un grupo de apoyo o busque ayuda personal, virtual o telefónica para no estar solo. Su trabajador social o enfermera podrán darle algunas sugerencias.

Busque ayuda profesional de un terapeuta especializado en pacientes con cáncer. No hay nada de qué avergonzarse si recibe consejería profesional. Miles de sobrevivientes de cáncer participan en terapias individuales, grupales o familiares, las cuales les resultan sumamente útiles para reducir el estrés que el cáncer trae a sus vidas.

Tome en cuenta la oración o el apoyo espiritual. Para muchos, la oración y una guía religiosa o espiritual son buenas herramientas para enfrentar la sensación de soledad.

Lleve un diario para registrar y descargar sus sentimientos.

Si la sensación de soledad o aislamiento fuera tal que lo lleva a pensar en lastimarse o suicidarse, basta solo una llamada para recibir ayuda. Puede llamar al 911 o acudir a una sala de emergencia cercana. Puede llamar a la Línea Nacional de Prevención de Suicidios al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) para comunicarse con un centro de prevención de suicidios en su área.