
Tumores cerebrales: Problemas emocionales

El diagnóstico de cáncer en cualquier parte del cuerpo puede afectar sus emociones y sentimientos. Un tumor cerebral directamente afecta el cerebro y causa cambios emocionales y de personalidad. Los tumores pueden causar diferentes tipos de cambios de personalidad según la parte del cerebro afectada. Es posible que los tratamientos para los tumores cerebrales, como la cirugía y la radioterapia, afecten las emociones y la personalidad de forma directa.

Cómo manejar las emociones

- Tenga presente que cada persona reacciona a su manera ante el diagnóstico y tratamiento.
- Acepte que unos días le será más fácil enfrentarse a la situación que otros.
- Tómese un tiempo para asimilar lo que sabe antes de hablar del asunto con otras personas.
- Es normal sentir enojo, estrés e incluso depresión. Intente no descargar sus emociones con las personas que aprecia.
- Considere la posibilidad de hacer terapia conversacional. Puede ayudarlo a hacer frente a las exigencias del cáncer y su tratamiento.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos u otros tipos de tratamiento que podrían ser útiles.
- Aprenda técnicas para reducir el estrés que le mencionen sus familiares, amigos y su equipo de atención médica.
- Considere hablar con su líder espiritual o religioso.
- Busque un grupo de apoyo local o en línea.

Ajuste su vida cotidiana

- Acepte cuando las personas le ofrezcan ayuda para labores como cocinar y los quehaceres domésticos.
- Cuando necesite un descanso, consiga a alguien que le cuide a los niños.
- Piense en comenzar un plan de comidas saludables y en adoptar hábitos de estilo de vida saludables.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre un programa de caminatas o ejercicios.
- Si le han pedido que no conduzca por ahora, consiga ayuda para organizar su transporte. Hable con su trabajador social, el administrador de su caso o quien planifica su alta del hospital.

- Si su horario de trabajo es demasiado agotador, hable con su jefe sobre la posibilidad de trabajar menos horas. O trate de trabajar desde su casa, en donde usted podrá ir a su ritmo.

Hable con sus familiares y amigos

Podría resultarle difícil hablar de su tumor cerebral y del tratamiento. Pero tal vez le convenga hablar con sus familiares y amigos y contarles por lo que usted está pasando.

- Dígalos que no deben sentirse en la obligación de decir "lo apropiado". Insista en que sus demostraciones de cariño lo ayudan.
- Cada persona reacciona de distinta manera. Algunas pueden parecer enojadas o demasiado optimistas, diciendo que todo estará bien. Sepa que todos tienen buenas intenciones.
- No abrume a los niños. Explíqueles lo ocurrido en la medida en que lo puedan comprender. Si los niños sienten que algo anda mal, pero no saben a qué se debe, podrían llegar a pensar que ellos tienen la culpa.

Recuerde que algunos de los medicamentos que usted está tomando también pueden causar problemas emocionales que afectan su perspectiva de la vida. Por ejemplo, los esteroides pueden causar depresión e irritabilidad. Es recomendable que hable con sus seres queridos sobre estos posibles cambios de estado de ánimo.



Notas para familiares y amigos

- Para que su ser querido no se sienta solo, comparta sus sentimientos y escúchelo.
- Es posible que se sienta culpable por tener que depender tanto de usted. Brinde ayuda cuando pueda, y consiga la de otras personas cuando no esté disponible.
- Aprenda todo lo que pueda sobre el tratamiento del tumor cerebral.
- Dedíquese tiempo para usted. Estará en mejores condiciones de ayudar si reserva tiempo para descansar, cuidarse y atender las necesidades de su propia vida.
- Considere la posibilidad de escribir un diario.