

Aprender a relajar la mente y el cuerpo. Juntos.

El cáncer y su tratamiento pueden causar estrés. Por eso es importante aprender algunas formas de ayudar a manejar el estrés. Aquí encontrará algunos consejos y técnicas que podrán ayudarle. Recuerde hablar siempre con su equipo médico para decidir qué método es adecuado para usted.



Meditación

Esta práctica de la mente y el cuerpo es una técnica de relajación bien conocida¹ para ayudar a reducir el estrés.

LA MAYORÍA DE LOS TIPOS DE MEDITACIÓN CONSTAN DE CUATRO ELEMENTOS COMUNES¹:

- Un lugar tranquilo con pocas distracciones
- Una postura o serie de posturas cómodas
- La concentración intencional en una palabra, un objeto o la respiración
- Una actitud abierta hacia usted y su entorno

Al aprender a meditar, puede ser de ayuda tener una persona que lo guíe. Podría tratarse de un profesional de atención médica o un instructor de yoga o meditación. Su equipo médico podría recomendar una clase o un instructor².

Es necesario hacer movimientos para algunos tipos de meditación, pero no para todos². Hable con su equipo médico para decidir cuál es su mejor opción.

MEDITACIÓN ESTÁTICA

- Visualización guiada
- Meditación en consciencia plena
- Meditación concentrada

MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

- Yoga
- Tai chi y chi gong
- Meditación con caminata

Yoga suave³

AL CONECTAR EL CUERPO Y LA MENTE, EL YOGA SUAVE PUEDE AYUDAR A:

- Mejorar la concentración
- Tener un efecto positivo en la salud mental y reducir el estrés

Dependiendo de su diagnóstico y tratamiento, su equipo médico podría recomendarle que evite determinadas posturas de yoga, como las que involucren torsión, flexión de la espalda y estiramiento con flexión hacia el frente.

Hable con su equipo médico sobre el tipo de yoga que quiera probar. Asegúrese de incluir detalles tales como la temperatura de la sala, las posturas, las prácticas de respiración y las posiciones corporales durante la meditación. De esta forma, el equipo podrá ayudarle a modificar las posturas o indicarle qué estilo de yoga es el mejor para usted.

Adopte una postura⁴

Una postura de yoga fácil para comenzar es la "postura de la montaña":

1

Comience con los pies uno al lado del otro y apenas tocándose

2

Presione las palmas de las manos contra el centro del pecho y manténgase erguido

3

Concéntrese en sentir el flujo de energía por todo su cuerpo, desde los pies hasta las manos

Si quiere probar algo distinto, adopte esta postura con las manos elevadas hacia el cielo.

Ejercicios de respiración⁵

Concentrarse en la respiración puede ayudar a "calmar la mente" y hacerlo sentirse más tranquilo. El método siguiente puede ayudarlo a calmar la respiración:

- Inhale profundamente mientras infla el abdomen
- Aguante la respiración unos segundos
- Use los músculos del estómago para exhalar todo el aire
- Repita estos pasos unas cuantas veces

Antes de intentar este o cualquier otro ejercicio de respiración, hable con su equipo médico, en especial si le han hecho una operación que afecte los músculos abdominales.

Visualización guiada²

Mediante la visualización guiada, una voz dirige su atención de una manera específica para ayudar a relajar su mente. Tal vez le pidan que se imagine caminando por un bosque, recostado en la hierba o sentado junto a un hermoso lago. En estas sesiones, podría haber una persona con usted para guiarlo durante el ejercicio, o tal vez escuche una grabación.

Algunos profesionales de atención médica pueden tener experiencia en esta técnica y podrían recomendarle una clase local en la que esta se ofrezca.



Otros métodos positivos para lidiar que puede probar⁶

- Priorice lo que tenga que hacer y rehúse nuevas tareas que puedan abrumarlo
- Pruebe ejercicios ligeros como caminar, pero siempre hable antes con su equipo médico
- Dedique tiempo a la creatividad. Un libro para colorear para adultos puede ser un buen inicio
- Dedique más tiempo a los seres queridos que lo apoyan, como familiares, amigos o incluso mascotas



¿LE GUSTARÍA RECIBIR MÁS MATERIALES COMO ESTE?

Llame al 1-877-744-5675 (de lunes a viernes, entre las 8 AM y las 8 PM, hora del este)

INFÓRMESE MÁS

PfizerOncologyTogether.com

REFERENCIAS:

1. Meditation: in depth. NCCIH. <https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm>. Publicado en 2018. Consultado el 19 de junio de 2018.
2. General cancer information: Meditation. Cancer Research UK. <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/meditation>. Publicado en 2018. Consultado el 9 de julio de 2018.
3. Yoga and metastatic breast cancer. Living Beyond Breast Cancer. <http://www.lbbc.org/learn/types-breast-cancer/metastatic-breast-cancer/treatments-and-research-metastatic-breast-cancer-3>. Publicado en 2018. Consultado el 9 de julio de 2018.
4. Yoga stretches for breast cancer patients, Part 2. United Breast Cancer Foundation. <http://ubcf.org/yoga-part-2/>. Publicado en 2018. Consultado el 9 de julio de 2018.
5. Methods of self-care to deal with stress and anxiety. Living Beyond Breast Cancer. <http://www.lbbc.org/learn/types-breast-cancer/metastatic-breast-cancer/living-metastatic-breast-cancer/methods-self-care>. Publicado en 2018. Consultado el 9 de julio de 2018.
6. 6 tips for managing stress. American Cancer Society. <https://www.cancer.org/latest-news/6tipsformanagingstress.html>. Publicado en 2018. Consultado el 9 de julio de 2018.

La información de salud aquí presentada se da únicamente con fines educativos y no tiene la finalidad de sustituir las conversaciones con un profesional de atención médica. Todas las decisiones relacionadas con la atención del paciente se deben tomar junto con un profesional de atención médica, y se deben tener en cuenta las características propias del paciente. Esta información está destinada solo a residentes de los Estados Unidos.