

#1MensajeSaludable. Abraza la esperanza

09/02/2022

- **Consulta mensajes saludables**

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la tercera edición de la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de febrero, la Universidad de Granada quiere concienciar sobre la importancia de la "esperanza" en la lucha contra el cáncer.

Del mismo modo que el cáncer afecta nuestra salud física también ocasiona una amplia variedad de sentimientos difíciles de afrontar, a veces más intensos y cambiantes a diario. Todos los sentimientos son normales en estas circunstancias. Una vez que se acepta que se tiene cáncer, la esperanza a menudo se abre camino. Se abre camino porque hoy en día el tratamiento y supervivencia es mucho mejor que antes. Incluso durante el tratamiento la calidad de vida puede ser activa y mejor. Algunos especialistas afirman que la esperanza puede ayudar al cuerpo a superar el cáncer y están estudiando el papel que juega un pronóstico y actitud optimista. Para fortalecer el sentido de esperanza podemos seguir planificando los días como siempre, no limitar lo que nos gusta hacer por el cáncer, buscar razones para tener esperanza, pasar tiempo en la naturaleza, o escuchar historias de personas con cáncer que están llevando vidas activas.

¿qué podemos hacer para hacer frente a las emociones?

- **Expresémoslo**



Cuando se expresan sentimientos fuertes como enojo o tristeza aumenta la posibilidad de desecharlos. Algunas personas ordenan sus sentimientos hablando con amigos o familiares, con otros supervivientes de cáncer, grupo de apoyo y consejeros o terapeutas. Si se prefiere no hablar de cáncer con otros, también podemos ordenar sentimientos pensando en ellos e incluso tomando notas.

- Busquemos lo positivo

Centrémonos en lo bueno incluso en tiempos malos. Tengamos esperanzas en vez de concentrarnos en lo peor. Usemos la energía en el bienestar y en lo que puede hacerse para mantener la mejor salud posible.

- No nos culpemos

Algunas personas creen que tienen cáncer como resultado de algo que hicieron o que no hicieron. Recuerde, cualquier persona puede tener cáncer.

- No aparentemos entusiasmo si no lo tenemos

Tengamos la libertad de expresar nuestros sentimientos.

- Elijamos cuándo hablar

Puede ser que resulte difícil saber cómo hablar con quien tiene cáncer, qué decir o cómo actuar. Compartir los sentimientos facilita la comunicación

- Encontremos lo que nos ayuda a relajarnos

Cualquiera que sea la actividad que mejore la relajación debe tener su espacio: meditación, visualización guiada y ejercicios de relajación han resultado ser relajantes para otras personas

- Tengamos toda la actividad que podamos

Salir de la casa y hacer algo puede ayudarnos a cambiar el foco de atención a otras cosas. El ejercicio adecuado o actividades como el yoga suave pueden ser muy útiles.

- Busquemos cosas con las que disfrutemos

Pasatiempos como la carpintería, la fotografía, la lectura o las manualidades, actividades artísticas música, baile.....ayudan a disfrutar del momento.

- Centrémonos en lo que podemos controlar

Participar en los cuidados médicos y hacer cambios que mejoren el estilo de vida son cosas que se pueden controlar. Si bien es difícil controlar todos los pensamientos, evitemos pensar obsesivamente en las cosas que nos causan temor. Centremos la energía en disfrutar de los momentos positivos la vida.

Cuida de ti, cuida de los tuyos, cuida de tus emociones, cuida de las suyas.

Secretariado de Campus Saludable
Universidad de Granada
Red española de Universidades Promotoras de Salud
CRUE Sostenibilidad
Universidad promotora:
Universitat de les Illes Balears

Referencias

--

Belén Feriche
Catedrática de Universidad
Directora del Secretariado de Campus Saludable
Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad
Universidad de Granada
Complejo Administrativo Triunfo. Cuesta del Hospicio sn
18071 Granada

Tfnos. 958249648/958240991

72324/675556694

e-mail: @email @email