¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Los cambios emocionales pueden ser habituales durante el proceso oncológico. Sin embargo, algunas manifestaciones pueden requerir acompañamiento profesional en **Psicooncología o Psiquiatría, cuando corresponda.**

PRESTA ATENCIÓN A ESTAS SEÑALES:

Ansiedad persistente
Crisis de angustia o ansiedad que interfieren con los procedimientos médicos, el tratamiento o la vida cotidiana.

Tristeza prolongada
Tristeza o apatía constante durante la mayor parte del día por más de dos semanas.

Cambios importantes en el sueño o apetito
Alteraciones severas que no estén directamente relacionadas con los efectos secundarios de medicamentos o tratamientos.

Pérdida marcada de interés
Dificultad importante para experimentar bienestar o interés en diferentes áreas de la vida.

SI IDENTIFICAS ESTAS SEÑALES, BUSCA ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL.

TU SALUD MENTAL TAMBIÉN IMPORTA

En Oncolife entendemos que la atención integral del cáncer contempla tanto el tratamiento médico como el bienestar psicológico del paciente y su familia.

¿NECESITAS APOYO?

Solicita a tu **médico tratante** la remisión al servicio de Psicología de la institución.

CONTÁCTANOS PARA MÁS INFORMACIÓN

CALL CENTER

- (601) 580 39 73
- (+57) 317 516 79 32

ASISTENTE VIRTUAL (WHATSAPP):

- 317 6435643

PÁGINA WEB

- www.oncolife.com.co

ONCO life

RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL

PARA POBLACIÓN ONCOLÓGICA

El bienestar emocional también hace parte del cuidado



PSICÓL. MARIA BEDOYA

RECIBIR UN DIAGNÓSTICO TAMBIÉN TRANSFORMA LA VIDA

Un diagnóstico oncológico puede generar cambios emocionales, familiares, económicos, laborales y sociales. Este proceso puede vivirse como un **duelo oncológico**, que implica adaptarse a una nueva realidad junto con la red de apoyo.

ALGUNAS EMOCIONES QUE PUEDEN APARECER:

ANSIEDAD E INCERTIDUMBRE

Ante los resultados, los tratamientos y la evolución clínica.

TRISTEZA O DESÁNIMO

Ante los resultados, los tratamientos y la evolución clínica.

IRA O FRUSTRACIÓN

Ante la pérdida temporal o total de autonomía.

AISLAMIENTO SOCIAL

Por fatiga o dificultad para comunicar lo que se está viviendo.

MIEDO

Por fatiga o dificultad para comunicar lo que se está viviendo.

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Cuidar cómo te sientes también es parte del tratamiento.

El cuidado de la salud mental durante el proceso oncológico favorece la adaptación al diagnóstico y a los tratamientos, y contribuye a la calidad de vida del paciente y su entorno.

ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDARTE:

- Expresa con claridad tus dudas, necesidades y sentimientos a tu equipo médico y a tu red de apoyo.
- Establece objetivos a corto plazo para reducir la sobrecarga mental y organizar mejor tu energía.
- Mantén, en la medida en que tus condiciones clínicas lo permitan, tus actividades y rutinas cotidianas.
- Permite que familiares y personas cercanas colaboren con las actividades diarias. No tienes que hacerlo todo solo.

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDARTE

Estas recomendaciones corresponden a las estrategias de comunicación, planificación, conservación de la autonomía y delegación de tareas planteadas en el documento.

PARA QUIENES ACOMPAÑAN

Acompañar a un paciente oncológico puede representar un esfuerzo físico y emocional importante. Por eso, **la salud mental del cuidador también necesita atención.**



PARA CUIDAR DE TI:

- Reconoce tus capacidades y permite que otras personas compartan las responsabilidades.
- Dedica tiempo al descanso, los pasatiempos y las actividades personales.
- Reconoce tus capacidades y permite que otras personas compartan las responsabilidades.
- No postergues tus propias consultas médicas, el descanso ni una alimentación adecuada.

Cuidadar no significa olvidarte de ti