PROPÓSITO:

Guía No. 18: Apoyo tras el Tratamiento.

Durante el desarrollo de este módulo, el estudiante contribuirá a la convivencia pacífica, utilizará formas y mecanismos de participación democrática y combatirá cualquier forma de discriminación en su entorno familiar, escolar y social.

MOTIVACIÓN:



"¿Qué es la Salud Mental y Cómo podemos cuidarla? Es probable que no lo creas, pero tu salud mental está importante para tu bienestar como para tu salud física. Nuestra salud mental es un proceso personal y colectivo que tiene que ver, entre muchas cosas, con la forma en como vivimos. Nos alimentamos, sentimos, descansamos y nos relacionamos con nuestro circulo más cercano, nuestra comunidad y la sociedad en general. Una buena salud mental facilita nuestra auto realización, sentirnos bien, felices y poder enfrentarnos a los retos de la vida con confianza, autonomía y optimismo. Por eso poner en práctica acciones sencillas como alimentarnos saludablemente, compartir tiempo con amigos y familia, conversar sobre nuestros problemas, hacer actividades que nos relajen, descansar lo suficiente y evitar el consumo de alcohol, cigarrillos y drogas nos ayudan a mantener nuestra mente sana y por consiguiente tener una vida mejor. Cada uno de nosotros es responsable de cuidar su salud mental pero también podamos ayudar a las personas que tenemos alrededor brindándoles apoyo y empatía. Por eso hablemos más sobre salud mental, Cuidémonos, apoyémonos y busquemos ayuda profesional cuando la necesitemos. Recuerda: la salud mental, también es salud. Este es un mensaje de la Organización panamericana de la Salud".

EXPLICACIÓN:

Es importante que las personas a cargo del paciente entiendan que, aunque el tratamiento ha terminado, los supervivientes de cáncer aún siguen enfrentándose a muchas cosas. A menudo están sobrellevando los efectos secundarios del tratamiento y aprendiendo cómo adaptarse a muchos otros cambios por los que han pasado. Puede ser que no vuelvan a la vida normal tan rápido como habían esperado. Una vez que el tratamiento termina, la mayoría de las personas quieren dejar la experiencia del cáncer atrás. Aun así, una de las reacciones más comunes por parte de las personas a cargo del paciente es preguntarse a sí mismas, "¿Ahora qué hago?" Muchas tienen que pensar en cómo adaptarse a esta "nueva vida normal". Hasta ahora, su enfoque ha estado en ayudar al paciente a pasar por el tratamiento. Por lo tanto, este puede ser un tiempo de sentimientos contradictorios. Pueden estar felices de que el tratamiento ha terminado, pero, al mismo tiempo, empezar a sentir los efectos de lo que ha pasado con su ser querido. Fíjese en sus sentimientos. Es normal tener muchos sentimientos distintos después de que termina el tratamiento. Algunos

encargados del cuidado del paciente dicen que sus sentimientos son aún más intensos después del tratamiento, dado que tienen más tiempo para procesar todo. Es posible sentir alegría y alivio de que su ser querido haya terminado el tratamiento. Sin embargo, también se puede sentir ansiedad porque ya no se hace algo dirigido a combatir el cáncer. Se puede tener una sensación de tristeza y de que algo falta al ver que su amigo o familiar está todavía en un estado de debilidad. En este tiempo se puede sentir más soledad y aislamiento que antes. Algunos sentimientos comunes que se pueden tener son: Extrañar el apoyo que se tenía del equipo de atención médica del paciente; Sentir presión a volver a ser la persona de antes; Echar de menos sentir que le necesitan o tener muchas cosas qué hacer; Sentir soledad. Los amigos y la familia pueden regresar a sus vidas cotidianas, dejándole con más cosas que hacer. Puede ser que ya no estén en contacto con usted como lo hacían cuando su ser querido estaba recibiendo tratamiento; Evitar salir con otras personas por temor de que algo le ocurra a su ser querido mientras usted no está; Resultar difícil relacionarse con personas que no han pasado por lo que usted pasó; Tener sentimientos confusos cuando ve a su ser querido luchar con el mal humor, la depresión o la falta de confianza en sí; Preocuparse de que cualquier problema físico sea un signo de regreso del cáncer. Pero al mismo tiempo, agradecer que esta persona está aquí y que forma parte de su vida.

EJERCICIOS:

Actividades:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

Es importante que las personas a cargo del paciente entiendan que, aunque el tratamiento ha terminado, los pacientes deben hacer algunas cosas. háblenos un poco de cada una de ellas.

2. Fijarse en sus sentimientos; 3. Dedicar tiempo para usted; 4. Dejar que otros le ayuden

5. Hablar con su familia; 6. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/apoyo-a-quien-cuida/cuidado-despues-del-tratamiento