

Salud mental y cáncer de hígado: herramientas para tu bienestar¹⁻⁴



El cáncer de hígado puede afectar distintos aspectos de tu vida, incluida la salud mental. El diagnóstico de esta enfermedad puede generar muchas emociones: es normal sentir miedo, tristeza o incertidumbre. Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar el cuerpo. Por todo esto, a continuación encontrarás algunas herramientas que pueden ayudarte a sentirte mejor emocionalmente durante este proceso.

1

Anímate a hablar abiertamente de tus emociones

Comparte tus sentimientos

Hablar con amigos, familiares, otros pacientes o tu equipo médico **puede ayudarte a liberar tensiones y sentirte apoyado.**

No te guardes las preocupaciones

Expresar lo que sientes es clave para recibir el apoyo adecuado.



2

Pon en práctica la autoafirmación positiva

Cambia el diálogo interno

Reemplaza pensamientos negativos con afirmaciones positivas. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes en cada momento.

Sé amable contigo mismo

Permítete sentir emociones sin juzgarte. **Acepta tus sentimientos como parte del proceso,** incluso si estos son negativos.



3

Establece metas realistas

Fija pequeños objetivos

Mantente enfocado en lo que puedes controlar. **Establece metas alcanzables,** como caminar un poco cada día o dedicar tiempo a un pasatiempo que disfrutes.

Celebra tus logros

Reconoce y valora cada paso que das, por pequeño que sea.



4

Encuentra espacios de calma

Prueba la meditación o el mindfulness

Dedica unos minutos al día para concentrarte en tu respiración y estar presente. Estas prácticas pueden reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo.

Conéctate con la naturaleza

Salir al aire libre, sentir el sol en la piel o escuchar los sonidos de la naturaleza puede ayudarte a relajarte y recargar energías. **Busca el lugar donde estés más cómodo y visítalo cuando lo necesites** siempre que sea posible.



5

Valora buscar apoyo profesional



Considera la terapia

Hablar con un psicólogo o consejero especializado en oncología **puede darte herramientas para manejar mejor tus emociones.**



Únete a un grupo de apoyo

Conectar con otras personas que están pasando por experiencias similares **puede ser reconfortante y enriquecedor.**

6

La escritura como herramienta terapéutica



Escribe tus pensamientos

Llevar un diario **puede ser una manera poderosa de procesar tus emociones.** No necesitas ser un escritor; simplemente escribir lo que sientes puede aliviar la mente.



Reflexiona sobre tus experiencias

Leer lo que has escrito **puede ayudarte a comprender mejor tus emociones,** ver cuánto has avanzado y celebrar los logros.

7

Escucha tu cuerpo y mente



Tómate el tiempo que necesites

Cada día es diferente. Si un día necesitas descansar más, permítete hacerlo sin sentir culpa.



Prioriza lo que te hace sentir bien

Dedica tiempo a actividades que disfrutes y te hagan sentir bien, ya sea leer, escuchar música o pasar tiempo con tus seres queridos.

Y recuerda... no estás solo, no estás sola

Cuidar de tu salud mental es fundamental para afrontar el cáncer de hígado. No te olvides de ti mismo en este proceso. Busca apoyo, tómate un respiro cuando lo necesites y permítete sentir todas tus emociones.

Hablar con tu médico, familiares o amigos sobre tus necesidades psicológicas puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

En caso de tener alguna duda te animamos a consultar con:

Tu equipo médico

Asociaciones como FNETH

rochepacientes.es

Conocer mejor el cáncer de hígado es el primer paso para evitarlo cuando sea posible, y mejorar su abordaje cuando haga su aparición.

Llegados
a ti

Con el aval de:



M-ES-00013276

[1] Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). "Hablar de la enfermedad". Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/pautas-comunicacion/hablar-enfermedad>. Último acceso septiembre 2024.

[2] American Cancer Society. "Effect of Attitudes and Feelings on Cancer". Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/attitudes-and-feelings-about-cancer.html>. Último acceso septiembre 2024.

[3] Cancer Research UK. "Mental health and cancer". Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/mental-health-cancer>. Último acceso septiembre 2024.

[4] Macmillan Cancer Support. "Cancer and mental health support". Disponible en: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/cancer-and-mental-health-support>. Último acceso septiembre 2024.