

# Hospital Universitario 12 de Octubre



## Manual de psico-educación para pacientes con cáncer de mama



Hospital Universitario  
12 de Octubre



# Hospital Universitario 12 de Octubre

## Manual de psico-educación para pacientes con cáncer de mama

## **Autores**

Fernández-López, V.  
Denia, F.  
Jurado, R.  
Pérez, S.  
Navío, M.  
Jiménez-Arriero, M. A.

**Servicio de Psiquiatría**  
Hospital Universitario 12 de Octubre  
Madrid

Edita: Hospital Universitario 12 de Octubre  
Avenida de Córdoba, s/n  
28041 Madrid

Diseño: RC60 Gestión Integral de la Comunicación  
[www.rc60.com](http://www.rc60.com)

ISBN: 978-84-934250-5-0  
N. Registro: 10/93296

# Índice

<b>Materiales. Sesión 1</b> .....	<b>5</b>
• Termómetro emocional .....	6
• Factores psicológicos y salud .....	7
• Beneficios de adoptar un papel activo en mi tratamiento .....	8
• Reflexión de ideas .....	9
• Frase de la semana .....	10
<b>Materiales. Sesión 2</b> .....	<b>11</b>
• Termómetro emocional .....	12
• Las emociones .....	13
• Normaliza tus emociones .....	14
• ¿Cuándo la ansiedad o la tristeza son un problema? .....	15
• La respiración abdominal I .....	16
• La respiración abdominal II .....	17
• Frase de la semana .....	18
<b>Materiales. Sesión 3</b> .....	<b>19</b>
• Termómetro emocional .....	20
• Cómo no ser un elefante encadenado I .....	21
• Cómo no ser un elefante encadenado II .....	22
• Guión para la visita médica .....	23
• Una técnica para pensar de forma más saludable .....	24
• Hábitos saludables en pacientes con cáncer de mama .....	25
• Recetas saludables .....	27
• Importancia de la actividad física: ¡ponte en marcha! .....	31
• Frase de la semana .....	32

<b>Materiales. Sesión 4</b> .....	<b>33</b>
• Termómetro emocional .....	34
• Sesgos relacionados con la imagen corporal .....	35
• Recomendaciones para adaptarse a los cambios físicos .....	36
• Comprendiendo a mi familia (I) .....	37
• Comprendiendo a mi familia (II) .....	38
• Técnicas asertivas .....	39
• Frase de la semana .....	42
• Taller de Psicoeducación para pacientes con cáncer de mama .....	43



# Materiales

## Sesión 1

- Termómetro emocional
- Factores psicológicos y salud
- Beneficios de adoptar un papel activo en mi tratamiento
- Reflexión de ideas
- Frase de la semana

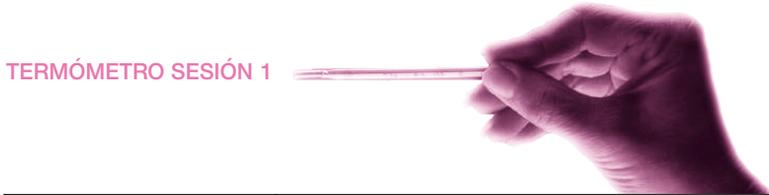
12 de Octubre

# Termómetro emocional

Nombre: .....

Apellidos: .....

Completa el siguiente termómetro señalando de 0 a 100, siendo 0 nada y 100 totalmente, en qué medida has experimentado las siguientes sensaciones en la última semana. Para ello, pon un círculo en la medida que más se corresponda con tu situación.



<b>Ansiedad</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Tristeza</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Enfado</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Autocontrol</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Quando hayas finalizado, entrégaselo a la psicóloga.  
Gracias por tu colaboración.

# Factores psicológicos y salud

## EMOCIONES

Ansiedad, estrés, tristeza, enfado, culpa, soledad, miedo, etc.



## HÁBITOS

Mala alimentación, sedentarismo, consumo de tabaco, consumo de alcohol, etc.

## PSICOSOCIAL

Apoyo social percibido, relaciones sociales, recursos, etc.

12 de Octubre

# Beneficios de adoptar un papel activo en mi tratamiento



- Tu actitud es muy importante a la hora de seguir un tratamiento eficaz.
- Por eso, es imprescindible que te consideres un **agente activo** del mismo.
- Ser un **agente activo** en tu tratamiento supone llevar a cabo determinadas recomendaciones que facilitarán la mejora de tu estado de salud, siguiendo de forma adecuada las prescripciones médicas.

Ventajas de adoptar un papel activo en tu tratamiento:

- Mejorarás tu calidad de vida.
- Sentirás que tienes mayor control sobre tu enfermedad.
- Facilitarás el tratamiento médico.
- Entenderás mejor tu enfermedad.
- Comprenderás fácilmente las recomendaciones médicas.
- Sabrás cuándo acudir al médico.
- Podrás prevenir complicaciones futuras.

# Reflexión de ideas

Anota al lado de las siguientes afirmaciones si consideras que son verdaderas o falsa:

¿Qué opinas...?	Verdadero	Falso
Da igual si estoy triste o contenta, eso no afecta a mi enfermedad.		
Si no hay síntomas, no hay estrés.		
Los síntomas emocionales más importantes son los únicos que requieren atención.		
Debo tener emociones positivas en todo momento para que mi enfermedad no empeore.		
Mi enfermedad ha sido causada por no saber controlar mis emociones.		
Me siento culpable por no haber seguido un estilo de vida adecuado.		
Las emociones son libres, no se pueden controlar.		
No importa lo que haga, si tengo que ponerme enfermo, me pondré de todos modos.		
El tiempo que tarde en recuperarme de una enfermedad es fundamentalmente una cuestión de suerte.		
Mi salud sólo depende de los médicos.		

12 de Octubre

## La frase de la semana

El cuerpo humano es el carruaje; el yo,  
el hombre que lo conduce;  
el pensamiento son las riendas,  
y los sentimientos los caballos

Platón





# Materiales

## Sesión 2

- Termómetro emocional
- Las emociones
- Normaliza tus emociones
- ¿Cuándo la ansiedad o la tristeza son un problema?
- La respiración abdominal I
- La respiración abdominal II
- Frase de la semana

12 de Octubre

# Termómetro emocional

Nombre: .....

Apellidos: .....

Completa el siguiente termómetro señalando de 0 a 100, siendo 0 nada y 100 totalmente, en qué medida has experimentado las siguientes sensaciones en la última semana. Para ello, pon un círculo en la medida que más se corresponda con tu situación.



<b>Ansiedad</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Tristeza</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Enfado</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Autocontrol</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Quando hayas finalizado, entrégaselo a la psicóloga.  
Gracias por tu colaboración.

# Las emociones



## FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

- Nos sirven para adaptarnos.
- Nos facilitan la comunicación.
- Nos motivan.

Las emociones son nuestras aliadas.

Todos tenemos que sentir emociones.

## MANIFESTACIÓN DE LAS EMOCIONES

- Cognitiva: pensamientos, imágenes y/o procesos mentales asociados a una emoción.
- Fisiológica: sensaciones internas que experimentas cuando tienes una emoción.
- Motora: comportamientos que haces o dejas de hacer cuando experimentas una emoción.

# Normaliza tus emociones

“Como te sentiste, te sientes y te puedes sentir es NORMAL”

## Ante el diagnóstico es NORMAL sentir:

**Pánico:** miedo intenso ante una enfermedad desde siempre temida. El miedo se alterna en muchos casos con momentos de confusión/negación y calma.

**Sentimiento de culpabilidad:** la culpa es una reacción humana muy frecuente ante los traumas y las pérdidas.

**Dificultad de adaptación** a la enfermedad.

**Opresión** ante la toma de decisiones.

**Decepción** ante los medios sanitarios.

## Ante el tratamiento es NORMAL:

Sentir ansiedad. En muchos casos, el malestar físico puede ser un efecto secundario de los tratamientos (quimioterapia y radioterapia) o resultado de reacciones psicológicas como las respuestas condicionadas de rechazo al médico u hospital donde recibió el diagnóstico, los olores del centro donde recibe la quimioterapia, etc.

En caso de cirugía, ésta supone el tener que tomar decisiones como las características de la misma, la administración o no de quimioterapia coadyuvante, etc. Cuando los resultados no son satisfactorios muchas veces las mujeres se sienten culpables.

## Tras el tratamiento es NORMAL sentir:

**Depresión:** aparece sensación de pérdida asociada a diferentes hechos, como son la pérdida de contacto constante con el personal médico.

**Ansiedad:** Es frecuente que después del tratamiento la ansiedad aumente, debido a que mientras están siendo sometidas al mismo sienten estar haciendo algo contra el cáncer. Sin embargo, una vez éste ha finalizado la mujer siente que es ella por sí sola quien debe enfrentarse a las reacciones de la enfermedad.

**Enfado:** al finalizar el tratamiento es cuando la persona suele ser totalmente consciente de los cambios y las pérdidas. Los sentimientos de enfado y depresión serán altamente probables en este caso, ya que durante el tratamiento se puede sentir responsable de las pérdidas y de los cambios efectuados, no sólo hacia ella, sino también hacia sus allegados.

# ¿Cuándo la ansiedad y tristeza son un problema?

## **Solicita ayuda para tratar tu ansiedad cuando:**

- Cuando tu ansiedad sea demasiado frecuente.
- Cuando tu respuesta de ansiedad se mantenga tiempo después de que haya pasado la situación que la provocó.
- Cuando tu respuesta de ansiedad sea demasiado intensa para la situación que la ha provocado.
- Cuando tengas alteraciones psicofisiológicas producidas por la tensión: sensación de cansancio, dolor muscular, fatiga, insomnio, etc.
- Cuando tengas pensamientos catastróficos, anticipatorios, sensación de bloqueo o dificultad para tomar decisiones que interfieran en tu vida.
- Cuando por miedo, evites situaciones que antes no evitabas.

## **Solicita ayuda para tratar tu tristeza cuando:**

- Tus sentimientos de tristeza sean demasiado intensos y duraderos.
- Llores de forma frecuente.
- No tengas “ganas de hacer nada” (apatía).
- Si te sientes culpable.
- Si sientes desesperanza, indefensión.
- Te veas incapaz de disfrutar de las cosas como hacías antes.
- Si tienes problemas para dormir o duermes demasiado.
- Si varías en exceso de peso, sin haber hecho ningún tipo de dieta.

# La respiración abdominal I



## Los beneficios de la respiración abdominal son múltiples:

- Disminuye la activación psicofisiológica rápidamente.
- Se puede utilizar en cualquier momento y situación. Está recomendada en los momentos de mayor ansiedad.
- Técnica de fácil aprendizaje.
- Favorece la relajación.

## Pasos de la respiración abdominal

El **objetivo** es dirigir el aire inspirado a la parte superior de los pulmones:

- Se coloca una mano encima del vientre y otra encima del estómago, para percibir los efectos de cada ciclo de inspiración (tomar el aire por nariz) espiración (expulsar el aire). Con cada inspiración, se llena la **parte inferior de los pulmones**, provocando el movimiento de la mano situada sobre el vientre, pero no la colocada sobre el estómago ni el pecho.
- Debemos respirar con la **intensidad normal** y preocuparnos por dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones, centrándonos en las sensaciones corporales que produce esta forma de respirar.
- El ejercicio dura de **2 a 4 minutos**, después se descansa 1-2 minutos.
- Repetir este ejercicio 3 ó 4 veces.

# La respiración abdominal II

Cuenta mentalmente los tiempos



12 de Octubre

## La frase de la semana

No podemos resolver problemas  
usando el mismo tipo de pensamiento  
que usamos cuando los creamos.

Albert Einstein





# Materiales

## Sesión 3

- Termómetro emocional
- Cómo no ser un elefante encadenado I
- Cómo no ser un elefante encadenado II
- Guión para la visita médica
- Una técnica para pensar de forma más saludable
- Hábitos saludables en pacientes con cáncer de mama
- Recetas saludables
- Importancia de la actividad física: ¡ponte en marcha!
- Frase de la semana

12 de Octubre

# Termómetro emocional

Nombre: .....

Apellidos: .....

Completa el siguiente termómetro señalando de 0 a 100, siendo 0 nada y 100 totalmente, en qué medida has experimentado las siguientes sensaciones en la última semana. Para ello, pon un círculo en la medida que más se corresponda con tu situación.



<b>Ansiedad</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Tristeza</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Enfado</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Autocontrol</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Quando hayas finalizado, entrégaselo a la psicóloga.  
Gracias por tu colaboración.

# Cómo no ser un elefante encadenado I

## ¿Cómo desencadenarme de las emociones negativas?

En general es muy importante que tengas en cuenta una actitud positiva (Jiménez y Cols., 2004):

- Desdramatiza en la medida de lo posible y permítete sentir tus emociones negativas de manera puntual. **Sustituye el “por qué” por el “cómo puedo”.**
- Asume un papel activo en tu tratamiento. **Recuerda que eres una pieza clave en tu tratamiento.**
- Expresa tus sentimientos **a personas de confianza, sin esperar a cuando ya no puedas más.**
- Intenta continuar con las actividades de siempre.
- Confía en los médicos.
- Modifica los aspectos que te hagan sentir mal.
- Analiza tus pensamientos asociados con la situación que estás viviendo. **Muchas veces nuestras emociones pueden hacernos ver las cosas peor de lo que están.**



12 de Octubre

# Cómo no ser un elefante encadenado II

## ¿Cómo desencadenarme de unas malas pautas de vida?

Es importante que vuelvas a sentir que tienes el control de tu vida. Existen muchas cosas que puedes hacer para mejorar tu calidad de vida (Jiménez y Cols., 2004):

- **Disfruta de las personas que te quieren.**
- **Intenta ser lo más optimista posible.**
- **Disfruta de las cosas buenas** que tienes en cada momento. Olvídate del futuro y vive el presente.
- **Cuídate.** Realiza ejercicio, come bien, descansa lo necesario, etc.
- **Aumenta tus emociones positivas.** Dedicar tu tiempo libre al ocio y apúntate a actividades.

## ¿Cómo desencadenarme de mis dudas?

El exceso de información puede ser perjudicial. Para saber seleccionar la información adecuada, sigue nuestros consejos (Jiménez y Cols., 2004):

- **Pregunta y consulta** a tu médico las dudas.
- **Dosifica** la información de manera que la leas cuando estés preparada.
- Asegúrate de que buscas en **fuentes fiables.**
- **No te compares** con casos similares.



# Guión para la visita médica

FECHA VISITA: \_\_\_\_\_

ESPECIALISTA: \_\_\_\_\_

- Mis principales molestias desde mi última visita han sido:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Cuál es el tratamiento/recomendaciones a seguir para solventarlas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Mis dudas son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La próxima visita al especialista .....

será el día ..... a la hora .....

12 de Octubre

# Una técnica para pensar de forma más saludable

Recuerda estos errores en la forma de pensar:

- **Inferencia arbitraria:** sacar conclusiones cuando faltan datos o la información es insuficiente.
- **Sobregeneralización:** sacar una conclusión definitiva y universal a partir de un pequeño dato o “etiquetar” a una persona o a nosotros mismos a partir de pocos comportamientos.
- **Magnificación:** exagerar la importancia de un pequeño suceso negativo.
- **Minimización:** disminuir la importancia de un suceso positivo, un acierto o un logro personal o de otro.
- **Afirmaciones hipotéticas:** aplicar este sesgo cuando te dices a ti misma que las cosas “deberían ser” como tú deseabas o “esperabas” que fueran.

Cada vez que te sientas triste, nerviosa, etc., intenta completar la siguiente tabla y comprueba los resultados.

Situación	Pensamiento	¿Sesgo?	Pensamiento alternativo	Emoción final

# Hábitos saludables en pacientes con cáncer de mama”

Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia, tiene una importancia absoluta.

Aristóteles

## La importancia de nuestros hábitos

Los hábitos son conductas que realizamos de forma repetida prácticamente a diario que pasan a constituir nuestro estilo de vida. Se basan en nuestras creencias, ideas, experiencias previas que se han consolidado con el aprendizaje, etc.

Queremos que sepas que unos hábitos saludables van a facilitar el tratamiento de tu enfermedad, mientras que unos hábitos inadecuados pueden no sólo perjudicar tu tratamiento, sino también empeorar tu problema.

Debido a que en nuestros hábitos es muy importante nuestra forma de pensar, es necesario que adoptes un estilo de pensamiento positivo, dejando a un lado los catastrofismos y pensamientos negativos.

## Pautas para seguir una alimentación saludable

Intenta cumplir esta pirámide alimenticia



Completa el seguimiento de estas recomendaciones con **práctica de actividad física moderada** de forma regular.

Para ello, de cara a la alimentación ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

**Come de forma variada**, combinando todo tipo de alimentación.

**Frutas y verduras.** Aportan fibra y ciertas vitaminas y minerales imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo.

**Proteínas.** Fundamentales durante el tratamiento oncológico, ya que permiten al organismo recuperarse más fácilmente y luchar contra las infecciones.

**Cereales.** Aportan una gran cantidad de carbohidratos que son una magnífica fuente de energía para el organismo.

**Leche y derivados.** Aportan vitaminas, minerales y son la mejor fuente de calcio.

Es importante que tengas en cuenta que tu dieta durante el tratamiento puede variar.

## Recomendaciones de la AECC

### ¿Y si pierdes el apetito?

- Come poca cantidad de alimento en cada comida, pero más veces al día.
- Come cuando tengas apetito, aunque no sea la hora de comer.
- No pongas gran variedad de alimentos y emplea platos pequeños.
- Prueba nuevos sabores y texturas.
- Come alimentos ricos en proteínas (queso cremoso, leche entera, huevos, carne, pescado...) y en calorías (frutos secos, queso cremoso, mantequilla, miel, azúcar...).
- Evita productos light.
- Evita ingerir líquidos durante las comidas.
- Es preferible que las comidas estén templadas o frías.
- Evita que las comidas tengan aromas fuertes.

### ¿Y si tienes náuseas y/o vómitos?

- Come poca cantidad cada vez, pero realiza 5- 6 comidas diarias.
- Evita olores desagradables.
- En los días inmediatos al tratamiento, que otra persona se encargue de preparar las comidas.
- Toma las comidas a temperatura ambiente o frescas.
- Come despacio, masticando bien los alimentos.
- Evita las comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera, etc.), ya que dificultan la digestión.
- Evita comidas muy aderezadas y con salsas.
- Bebe líquidos fríos a pequeños sorbos a lo largo de todo el día.
- Descansa después de cada comida.
- Evita ropa apretada a la altura del estómago.
- No comas nada, al menos durante 2 horas antes de acudir al hospital para recibir el tratamiento.

# Recetas saludables

Cuidar lo que comes es fundamental para mantener un estilo de vida saludable durante el tratamiento. Además, comer bien te ayudará a sentirte mejor tanto física como psicológicamente, puesto que sentirás que “te estás cuidando”.

¿Qué sucede?. ¿No se te ocurren recetas?. A continuación te ofrecemos recursos donde puedes obtener información acerca de cómo alimentarte de una forma sana.

## Libros

- “Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico” de María Luisa de Cáceres, Francisca Ruiz Mata y Miguel Ángel Seguí. Editorial Mayo.
- “Dieta sana contra el cáncer” de Clare Shaw. Editorial Grijalbo.
- “Cocina anti-cáncer: recetas sanas, creativas y deliciosas” de Ruth Cilento. Editorial Almon.
- “Recetas con los alimentos contra el cáncer” de Richar Beliveau y Denis Gingras. Editorial RBA Libros.

## Páginas Web

<https://www.todocancer.com/ESP/Informacion+Cancer/Consejos+de+salud/Alimentacion/Alimentacion+inicio.htm>

<http://www.cocinasalud.com/>

<http://servicios.laverdad.es/gastronomia/rincon030305d.html>

12 de Octubre

## Para la diarrea

**Consejos:** en primer lugar ten en cuenta que cuando se padece diarrea es recomendable seguir una dieta absoluta al menos durante dos horas. Posteriormente se podrán ingerir líquidos y otros alimentos progresivamente.

### Nuestra receta es.... **Puré de pollo con arroz**

- **Ingredientes:** 100 gramos de arroz, 100 gramos de pollo, agua o caldo, aceite de oliva virgen y sal.
- **Preparación:** ponemos a hervir el pollo con el arroz en su punto de sal. Añadimos también un poquito de aceite. Cuando esté hervido lo pasamos por un pasapuré y listo. ¡Pruébalo bien calentito... es delicioso!

## Para la pérdida de apetito

**Consejos:** no sólo los tratamientos, sino también nuestro bajo estado de ánimo puede hacernos perder el apetito. Para ello, aliméntate de lo que te guste, pero de forma saludable. Evita las comidas copiosas o los líquidos en las comidas que puedan llegar a saciarte rápido. También es bueno que la presentación y el color de tus recetas te resulten atrayentes.

### Nuestra receta es.... **Batido natural de fresa**

- **Ingredientes:** 250 gramos de fresas, medio litro de leche fría y 2-3 cucharadas soperas de azúcar.
- **Elaboración:** lava bien las fresas y límpialas quitando las hojitas verdes. Córtalas en trozos y ponlas en la batidora junto a la leche y el azúcar. A continuación, bate a la máxima potencia. En función de tu gusto añade más o menos leche. Sirvelo en un vaso alargado con media fresa colgando del borde y tómalo bien fresquito.

## Para las úlceras en la boca

**Consejos:** consume alimentos que se ingieran fácilmente, ricos y, si es posible, frescos. Evita el consumo de sal y de productos que te puedan causar molestias.

### Nuestra receta es.... **Crema de calabacín con quesitos**

- **Ingredientes:** 1 kg de calabacines, 3 patatas, un poco de aceite y tres quesitos.
- **Preparación:** cuece los calabacines y las patatas pelados. Cuando hayan hervido, bátelos junto con los quesitos, hasta que quede una textura cremosa añadiendo un chorrito de aceite de oliva y listo. Lo podrás comer frío o caliente, lo dejamos a tu elección.

## Para el sabor a metal

**Consejos:** consume alimentos con sabores fuertes y añade diferentes condimentos que potencien el sabor.

### Nuestra receta es.... **Salmorejo**

- **Ingredientes:** 1 kg de tomates, barra y media del pan de un día anterior, 250 ml de aceite de oliva, sal, vinagre, un diente de ajo, huevo cocido y taquitos de jamón serrano.
- **Preparación:** pela los tomates y añádelos junto al pan, aceite, ajo, sal y vinagre a un bol. Bátelo bien para que no queden grumos. Mételo en la nevera para que quede bien fresquito. Sirvelo, adornándolo con el huevo y el jamón. ¡Te resultará muy sabroso y refrescante!

## Para las náuseas y vómitos

**Consejos:** consume alimentos como verduras, frutas o cereales, cuya función “laxante” es muy eficaz. También puedes tomar café o zumos de cítricos como las naranjas. Prueba la papaya, sus efectos sobre la regulación intestinal son conocidos desde la antigüedad.

### Nuestra receta es.... **Rollitos de jamón de york**

- **Ingredientes:** jamón de york, coctel de verduras para ensaladilla (guisantes, patatas, zanahoria) y aceitunas.
- **Elaboración:** extiende las lonchas de jamón de york sobre una superficie plana. En el centro de cada una de ellas pon una cucharada del coctel para ensaladillas y enróllalo. Sirve dos rollitos en cada plato, adornándolos con unas aceitunas partidas por la mitad en su superficie.

## Para el estreñimiento

**Consejos:** evita las comidas secas, copiosas o aceitosas, así como los lácteos. Intenta que los alimentos tengan buen aspecto.

### Nuestra receta es.... **Pudin integral con pasas**

- **Ingredientes:** 4 rebanadas gruesas de pan integral, 2 cucharadas soperas de mantequilla sin sal, 3 cucharadas soperas de azúcar moreno, 3/4 de una taza con pasas bien lavadas y 1/4 de una cucharada de café de nuez moscada. Para la crema: 3 tazas de leche caliente, 1 cucharada de té de vainilla y 3 huevos. Para el aderezo: 1/4 de una taza de germen de trigo crudo y 1/4 de una cucharada de café de nuez moscada.

- **Elaboración:** escoge un molde rectangular mediano con poca profundidad y úntalo de mantequilla. Extiende también mantequilla en las rebanadas de pan por los dos lados y córtalas en cuadraditos, poniendo una capa de ellos en el fondo del molde. Añade las pasas, azúcar y nuez moscada. Posteriormente coloca los trocitos restantes de pan con mantequilla sobre las pasas. Para la crema: bate los huevos en un bol y añade la leche caliente con la vainilla. Vierte esta mezcla sobre los cuadrados de pan y déjalo reposar 5 minutos. Espolvorea la superficie con la mezcla de germen de trigo y nuez moscada. Hornéalo hasta que al pinchar con un palillo, éste salga limpio y la superficie esté dorada. Lo puedes servir con miel.

## Para la sequedad en la boca

**Consejos:** además de refrescarte la boca con agua tomando pequeños sorbos de forma frecuente, intenta ingerir alimentos ligeros y frescos.

### Nuestra receta es.... **Frutas con menta**

- **Ingredientes:** 250 gr. de sandía, 250 gr. de melón, 250 gr. de cerezas, 1 racimo de uvas gordas, 1 kiwi y 1 mango. Para el almíbar: 1 vaso de zumo de naranja, 1 vaso de agua, la piel de una naranja, 2 vainas de vainilla, dos clavos con olor y 10 hojas de menta.
- **Elaboración:** para preparar el almíbar, disuelve en una olla válida para microondas el azúcar con un vaso de agua y añade las vainas de vainilla abiertas por la mitad junto a los clavos. Cuécelo en el microondas destapado siete minutos a la máxima potencia. Añade las hojas de menta bien lavadas y secas, tapa y deja en infusión 30 minutos. Posteriormente, cuele el líquido al que le añadirás el zumo y la piel de naranja. Guárdalo en la nevera. Finalmente pela las frutas retirando los huesos y mezcla con el almíbar bien frío.

# Importancia de la actividad física: ¡ponte en marcha!

## **Ventajas del ejercicio físico a nivel físico, mental y social:**

- Aumenta la vitalidad.
- Da más energía y capacidad de trabajo.
- Ayuda a combatir el estrés.
- Mejora la imagen corporal.
- Incrementa la resistencia a la fatiga.
- Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.
- Mejora el tono de los músculos.
- Ayuda a relajarse y a bajar la tensión.
- Quema calorías, ayudando a perder peso o mantenerse en un peso ideal.
- Mejora el sueño.
- Proporciona un camino fácil para compartir una actividad entre amigos o familiares.

## **Trucos para introducir el ejercicio en tu vida cotidiana:**

- Usa la escalera para subir y bajar en vez del ascensor.
- No utilices el coche mientras te sea posible; camina a tu lugar de destino.
- Si usas el transporte público, bájate 1 ó 2 paradas antes del autobús.
- Aparca un poco más lejos de lo usual, con el fin de caminar.
- Fijate en aquellas cosas de tu vida cotidiana donde puedas introducir algo de actividad física.
- Es mejor hacer poco que nada; si sólo dispones de 10 minutos, utilízalos.

**No es cuestión de técnica, sino de actitud;  
debes “querer” una vida activa.**

12 de Octubre

## La frase de la semana

Repite un pensamiento, y tendrás un acto;  
repite un acto y tendrás un hábito;  
repite un hábito y tendrás un carácter;  
repite un carácter y tendrás un destino;  
luego cuida tu pensamiento de hoy,  
porque será el destino de mañana.

Proverbio chino



Páginas fiables de información sobre hábitos de vida, emociones y salud:  
<http://www.cancermama.org/>  
<http://www.muchoxvivir.org/>  
[www.emocionesysalud.es](http://www.emocionesysalud.es)



# Materiales

## Sesión 4

- Termómetro emocional
- Sesgos relacionados con la imagen corporal
- Recomendaciones para adaptarse a los cambios físicos
- Comprendiendo a mi familia I
- Comprendiendo a mi familia II
- Técnicas asertivas
- Frase de la semana
- Taller de Psico-educación para pacientes con cáncer de mama

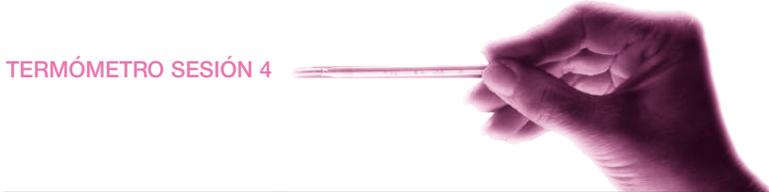
12 de Octubre

# Termómetro emocional

Nombre: .....

Apellidos: .....

Completa el siguiente termómetro señalando de 0 a 100, siendo 0 nada y 100 totalmente, en qué medida has experimentado las siguientes sensaciones en la última semana. Para ello, pon un círculo en la medida que más se corresponda con tu situación.



<b>Ansiedad</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Tristeza</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Enfado</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
<b>Autocontrol</b>	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Quando hayas finalizado, entrégaselo a la psicóloga.  
Gracias por tu colaboración.

# Sesgos relacionados con la imagen corporal

## Distorsiones relacionadas con el aspecto físico:

- **La bella o la bestia:** es un pensamiento dicotómico. No contempla tonalidades en gris, no se aceptan aspectos parciales positivos y como ser perfecto es muy difícil, uno decide considerarse un desastre. Ej.: “o soy guapa o soy fea”.
- **El ideal irreal:** se refiere al uso del ideal social como un estándar de apariencia aceptable. Los sentimientos de fealdad aparecen al compararse con los ideales que la cultura y la sociedad imponen en este momento. Ej.: “estoy mucho más vieja que actrices de mi edad”.
- **La comparación injusta:** es una comparación llena de prejuicios respecto a la gente que le rodea y se compara sólo con aquellas personas que tienen las características que le gustaría tener. Ej.: “ya me gustaría a mí parecerme a...”.
- **La lupa:** se refiere a que se observa únicamente y de manera muy detallada sólo las partes que se consideran más negativas de la propia apariencia. Ej.: “con la tripa que tengo da igual lo que me ponga, seguiré horrible”.
- **La mente ciega:** se minimiza o descuida cualquier otra parte del cuerpo que pueda considerarse mínimamente atractiva. Ej.: “bueno sí, mis ojos son grandes, pero también los de otra persona lo son”.
- **La fealdad radiante:** criticar una parte de la apariencia y continuar con otra y con otra hasta conseguir hacer una gran bola de nieve en la que uno ha conseguido destruir cualquier aspecto de su figura. Ej.: “tengo unas caderas anchísimas y mira que pelo de rata...”.
- **El juego de la culpa:** hace posible que la apariencia sea la culpable de cualquier fallo, insatisfacción o desengaño, aunque en principio no esté relacionado en absoluto con ella. Ej.: “cómo voy a tener amigos con el mal aspecto que tengo”.
- **La mente que lee mal:** se interpreta la conducta de los demás en función de algún fallo en el aspecto corporal. Ej.: “seguro que piensan que soy una estúpida por lo gorda que estoy”.
- **La desgracia reveladora:** es la predicción catastrófica de desgracias futuras que sucederán por culpa de la apariencia. Ej.: “con la mala cara que tengo, es imposible que hoy me salga algo bien”.
- **La belleza limitadora:** se ponen condiciones a las cosas a realizar que en realidad las hacen imposibles. Ej.: “quiero aprender a nadar, pero sin ir a la piscina, pues no quiero que vean mi cuerpo”.
- **Sentirse fea:** consiste en convertir un sentimiento personal en una verdad universal. Ej.: “no me gusto y sé que a los demás tampoco”.
- **Reflejo del malhumor:** sería el traspaso del malhumor o preocupación causada por cualquier acontecimiento al propio cuerpo. Ej.: “me ha salido mal la comida, ¡si es que soy una gorda desastrosa!”.

# Recomendaciones para adaptarse a los cambios físicos

1. No confundas el atractivo físico con lo personal: es importante sentirnos valiosos por nosotros mismos y no sólo por nuestro aspecto. Para ello, recuerda todos los logros conseguidos en tu vida.
2. Potencia tus puntos fuertes.
3. Acostúmbrate de forma progresiva a tu nueva imagen corporal: si observarte te resulta desagradable, tómate tu tiempo y busca las posturas menos desagradables. Intenta dedicar unos minutos diarios a observarte, con el fin de ir adaptándote de forma progresiva.
4. Ten en cuenta la opción de contactar con otras mujeres que hayan pasado por esto: compartir sus experiencias y emociones puede ser una manera de encontrar diferentes propuestas para adaptarte a esta nueva situación.
5. Muestra normalidad, con el fin de que las personas de tu entorno también se adapten a estos cambios.
6. Busca ayuda psicológica especializada, si crees que la necesitas.
7. No descuides tu aspecto físico: busca nuevas formas de arreglarte, estudia la alternativa de una prótesis mamaria, usa lencería especializada, contempla la posibilidad de la reconstrucción mamaria, etc.

Jiménez y Cols. (2004)

# Comprendiendo a mi familia I

## Efectos sobre la pareja



La pareja es una de las figuras familiares más implicada en el cáncer de mama. La enfermedad genera diferentes dificultades y problemas para ambos miembros de la pareja. El apoyo de tu pareja es fundamental para la mujer. Por eso, cuanto más información se proporcione sobre la enfermedad, pronóstico, tratamientos, etc., más probable será que se comporte de la forma esperada y participe activamente en el tratamiento de la paciente.

El hecho de que muchas parejas sufran un elevado nivel de estrés cuando el otro miembro es diagnosticado de cáncer hace que se les considere pacientes secundarios que pueden manifestar diferentes reacciones como las que siguen (Haber, 2000):

- **Aislamiento emocional:** el hombre siente que no puede contar con un importante confidente, pudiendo experimentar ansiedad, falta de concentración, trastornos del sueño y fatiga.
- **Inversión de papeles:** es posible que la mujer no pueda continuar tareas que venía haciendo hasta el momento, debiendo asumirlas su compañero. Este hecho puede hacerle sentir incompetente, irritado o abrumado.
- **Indiferencia emocional:** puede sentirse incapaz de afrontar las reacciones emocionales de su mujer.
- **Tipo de comunicación:** puede que en algunas ocasiones en las que intenta animarla y quitar importancia a la enfermedad, ésta se sienta poco comprendida y no escuchada.

## Comprendiendo a mi familia II

- Dar la noticia al niño de manera progresiva.
- Facilitar la información, teniendo en cuenta la capacidad del niño para asimilarla: debe ser un lenguaje sencillo, optimista,...
- No extraer conclusiones anticipadas de los mecanismos de defensa del niño: puede que se muestren distantes, lo nieguen, pidan que se lo vuelvas a explicar, etc.
- Apoya la parcialidad del niño y sus decisiones emocionales: es bueno que conozca las decisiones que se están tomando.
- Mantén la continuidad del niño: es necesario sustituir su rutina intentando que los acontecimientos se desenvuelvan en un ámbito previsible.
- Intenta conseguir un equilibrio entre la atención y la distracción: para calmar sus inquietudes, es importante mantenerles informados de la enfermedad, si bien, siempre que sea apropiado, se le debe distraer evitando su constante atención por el estado de la madre.
- Trata de reducir su ansiedad: asegúrate de que tiene la suficiente información y que dispone de ayuda especial, si el único progenitor con el que éste cuenta eres tú. El acceso a recursos externos contrarresta la introversión que es al mismo tiempo causa y consecuencia de la ansiedad.
- Ayúdale a controlar sus enfados: la ira es una respuesta frecuente ante la frustración, el dolor y las pérdidas. Es posible que el niño se enfade con su madre por estar enferma, sus hermanos, el destino, etc., pues busca culpables a la situación que está viviendo. A veces, la culpa se une al enfado. Para ello, debemos ayudarle a que exprese su malestar de una manera asertiva.



# Técnicas asertivas

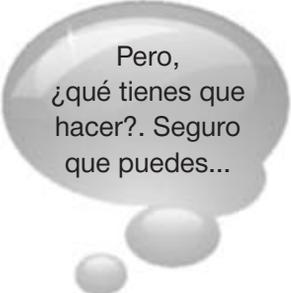
- **Disco rayado:** consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones.



¿Te importa cambiarme el turno de trabajo?



Lo siento, tengo cosas que hacer y me es imposible.



Pero, ¿qué tienes que hacer?. Seguro que puedes...

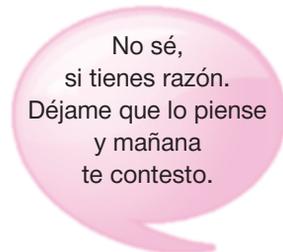
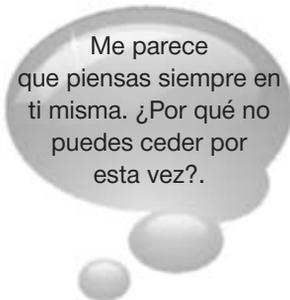


Ya te digo que no puedo. Son asuntos personales y no puedo.

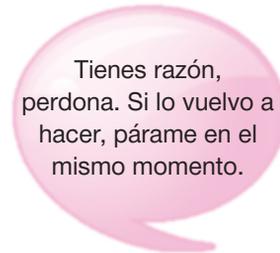
- **Banco de niebla:** consiste en dar la razón a la persona, en lo que se considere que puede tener razón, pero negándose a entrar en discusiones.



- **Aplazamiento asertivo:** consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.



- **Acuerdo asertivo:** con esta técnica expresas que una cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona. Es útil en situaciones en las que reconocemos que la otra persona tiene razón al estar enfadado, pero no admitimos la forma de decírnoslo.



- **Pregunta asertiva:** la utilizaremos cuando alguien nos hace una crítica. Pediremos a la otra persona que nos dé más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.



## La frase de la semana

Quiero que me oigas sin juzgarme.  
Quiero que opines, sin aconsejarme.  
Quiero que confíes en mí, sin exigirme.  
Quiero que me ayudes, sin intentar  
decidir por mí.  
Quiero que me cuides, sin anularme.  
Quiero que mires, sin proyectar tus cosas en mí.  
Quiero que me abracés, sin asfixiarme.  
Quiero que me protejas, sin mentiras.  
Quiero que me protejas, sin invadirme.  
Quiero que conozcas la cosas mías que más te disgusten,  
que las aceptes y no pretendas cambiarlas.  
Quiero que sepas, que hoy puedes contar conmigo.  
Sin condiciones.

Jorge Bucay



# Taller de Psicoeducación para pacientes con cáncer mama

## El cáncer de mama y su impacto emocional

El cáncer de mama es una de las patologías más frecuentes en la mujer, cuyo diagnóstico supone un importante impacto emocional tanto para ella como para sus familiares. Debido al tipo de órgano afectado, este tipo de cáncer suscita respuestas psicológicas normalmente relacionadas con los aspectos más íntimos de la sexualidad, la maternidad o la imagen corporal. Estas reacciones pueden afectar de forma importante a la identidad femenina.



A estas preocupaciones se le unen otras comunes a otros tipos de cáncer, como es el temor ante las consecuencias de la enfermedad, así como la incertidumbre por los tratamientos y efectos de los mismos. Todo ello, afecta a la estabilidad emocional de la paciente y su familia.

## Emociones y cáncer

Las emociones son reacciones que aparecen ante los cambios producidos en las situaciones que nos rodean.



El diagnóstico de cáncer exige a la paciente adaptarse a una nueva situación caracterizada por un importante impacto emocional. En estos momentos pueden aparecer en la vida de la paciente emociones como el miedo, ansiedad, tristeza, irritabilidad, etc. que debe aprender a controlar.

## Los beneficios de la psico-educación

La psico-educación es una técnica de intervención psicológica que pretende ayudarte a entender la relación entre tus emociones, pensamientos y forma de vida.

Combinada con los conocimientos de los cuidados del personal de enfermería, en nuestro taller de psico-educación pretendemos darte de los conocimientos necesarios para fomentar tu autocontrol emocional y seguir un estilo de vida saludable.

## SESIÓN 1. RELACIÓN ENTRE FACTORES PSICOLÓGICOS Y CÁNCER

1. La psicología de la salud, ¿cómo me puede ayudar?.
2. Explicar la relación entre emociones y conductas con la salud y enfermedad.
3. Mitos sobre factores psicológicos y cáncer.

## SESIÓN 2. PRIMEROS PASOS PARA MI AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Qué son y para qué sirven las emociones.
2. Cómo se manifiesta una emoción.
3. Ansiedad, tristeza y cáncer.
4. Una técnica para relajarme: respiración abdominal.

## SESIÓN 3. EL CÁNCER EN MI VIDA

1. Miedos frecuentes ante el diagnóstico de cáncer.
2. Pautas para seguir un estilo de vida saludable.

## SESIÓN 4. CÓMO AFECTA EL CÁNCER EN MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS

1. El cáncer y mi imagen corporal.
2. Cómo expresar mi malestar emocional.

## CARACTERÍSTICAS DEL TALLER

### ¿Cuál es el objetivo del taller?

Enseñarte a ganar un mayor autocontrol emocional. Queremos que adoptes un papel activo en tu tratamiento porque tu actitud es muy importante.

### ¿Cuántos días debo venir?

El taller consta de cuatro sesiones que tendrán lugar 1 día a la semana durante 4 semanas seguidas. La duración de cada sesión es de 1 hora y 15 minutos.

### ¿Debo llevar algún material a las sesiones?

El primer día deberás entregar completados los test que te ha dado la enfermera cuando te apuntaste al taller.

### ¿Y si no sé leer o escribir?

Con excepción de los test, y en tal caso se te proporcionaría la ayuda necesaria, en el resto de las sesiones sólo tienes que escuchar y aprender.