

MANTENGA LA CALMA Y HÁGASE PRUEBAS DE DETECCIÓN

CONSEJOS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD POR LAS PRUEBAS



Al igual que el avestruz, sabemos que enterrar la cabeza en la arena para evitar detectar el riesgo potencial, también conocido como evitación, no es el mecanismo de afrontamiento más eficaz.

Lo mismo puede decirse de evitar las pruebas preventivas y tempranas de detección del cáncer.

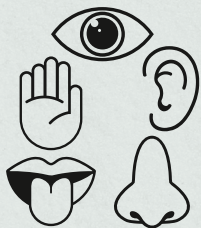
Antes de analizar algunas formas de afrontar el miedo a las pruebas de detección del cáncer, destaquemos algunos beneficios de la detección temprana: La detección temprana del cáncer puede encontrar cánceres antes de que aparezcan los síntomas y puede detectar cánceres en etapas que son más fáciles de tratar y curar; la detección puede disminuir la probabilidad de morir de cáncer; algunas pruebas de detección del cáncer, como las pruebas colorrectales y de cuello uterino, pueden ser preventivas y pueden detener el desarrollo de células cancerosas.

Aquí hay 8 consejos y estrategias de afrontamiento para superar el miedo a las pruebas de detección y lograr que reciba la atención que merece.



Use técnicas de respiración:

Inhale por la nariz mientras cuenta hasta 4, mantenga la respiración mientras cuenta hasta 2 y exhale lentamente con los labios fruncidos mientras cuenta hasta 8. Puede ser útil recitar ciertas palabras en la cabeza, como calma o paz, mientras inhala y exhala lentamente. También puede intentar contar para atrás desde 100 para distraerse de los pensamientos negativos mientras practica respiración profunda.



Practique la atención plena:

Cuando estamos ansiosos tratamos de ignorar nuestros sentimientos, lo que empeora la presión y la ansiedad. La atención plena es un tipo de meditación que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y estar profundamente en sintonía con nuestras emociones, sentimientos y sentidos mientras mantenemos una conciencia desapegada y estamos libres de prejuicios. Un ejercicio sencillo de atención plena es identificar tres cosas que pueda ver, oler, sentir, saborear y oír.



Lleve apoyo a su cita de detección:

Es decir, pida a un amigo que lo acompañe, lleve su lista de reproducción o libro favorito, lleve algún pasaje de las escrituras o una afirmación, o tal vez un libro religioso/espiritual que pueda brindarle algo de consuelo mientras espera.



Alíese con los profesionales médicos y exprese sus miedos:

Un profesional médico puede brindarle cierta información que puede hacer que se sienta más en control y a gusto.



Reformule sus pensamientos:

Recuerde que la detección es una buena forma de cuidado personal o considere su cita de detección como parte de su atención preventiva habitual.



Recuerda el "por qué":

Tal vez sea estar presente para un amigo o un ser querido, para la boda o la graduación de su hijo, para sus nietos o para una carrera que ama. Conocer sus riesgos de cáncer puede ayudar a otras personas en su familia a conocer sus factores de riesgo genéticos y también puede ayudarlos a actuar temprano. Quizás sea simplemente saber que merece tranquilidad mental o tener cierto control sobre su salud y su futuro.



Hable con un amigo de antemano:

Verbalizar su miedo y ansiedad puede reducir los sentimientos negativos. Un amigo puede ofrecer algún consejo personal ya que lo conoce. Expresar los sentimientos puede ayudar a procesarlos y trabajar con ellos, de forma que se sienta listo para completar sus objetivos de detección. Un amigo también puede ayudar a que se mantenga responsable.

Reconozca o sepa los mitos o las creencias familiares o culturales comunes sobre la atención médica:

Algunas cosas que haya escuchado sobre la atención médica durante su infancia pueden haber causado algunos de los temores que siente ahora. Cuestione o contrarreste las creencias erróneas con consultas a recursos médicos válidos, como los sitios web de los CDC o de la Sociedad Estadounidense del Cáncer, y busque datos sobre los beneficios de las evaluaciones tempranas. Encuentre un proveedor que sea culturalmente sensible y que pueda entender y saber de dónde viene.

**MITOS
HECHOS**

PRÓXIMOS PASOS

Y RECURSOS ADICIONALES

Un asesor de pacientes puede darle apoyo y orientación cuando esté listo para avanzar con sus exámenes de detección de cáncer.

Para obtener más información, comuníquese con los servicios de asesoría para pacientes de ScreenNJ de cualquiera de las siguientes maneras:

Llame: **1-833-727-3665**

Envíe un correo electrónico: **patientnavigation@cinj.rutgers.edu**

Envíe un mensaje de texto: **"Screen" al 43386**

Escanee el código QR a continuación:



No olvide solicitar nuestra "Guía de preguntas y respuestas sobre detección" **GRATIS** con preguntas que puede hacerle a su médico durante la cita de detección.