

## **Cómo hacer cambios positivos en el estilo de vida cuando se vive con cáncer [1]**

Vivir con cáncer es una experiencia que cambia la vida en muchos niveles. Es posible que descubra que su perspectiva ha cambiado o que está pensando en forma distinta sobre su vida. Para muchas personas, esta experiencia sirve como una oportunidad para reevaluar su estilo de vida y hacer cambios positivos para mejorar su salud física, mental y emocional en general. Hacer cambios reflexivos ayuda a las personas que tienen cáncer a reducir sus niveles de estrés, ganar confianza, descubrir nuevos intereses y encontrarle más significado a la vida. Además, fijar objetivos realistas y trabajar para alcanzarlos suele ayudar a las personas a sentir que tienen un mayor grado de control sobre su futuro en medio de la incertidumbre de un diagnóstico de cáncer.

### **Tipos de objetivos**

Es posible que fijar objetivos, ya sean grandes o pequeños, y trabajar en pos de alcanzarlos beneficie muchas áreas diferentes de su vida.

**Salud.** Muchas personas eligen mejorar su alimentación y estado físico. Para algunas personas, eso significa comer más frutas y verduras, junto con otros alimentos que conforman una [dieta saludable](#) [2] (en inglés). Para otras personas, eso significa aumentar la [actividad física](#) [3] (en inglés) o intentar hacer diferentes tipos de actividad física. Pídale a su médico que le ayude a identificar el plan de ejercicios adecuado para usted. Los objetivos centrados en la salud también pueden incluir [dejar de fumar](#) [4], [controlar el estrés](#) [5] (en inglés) y [adoptar mejores hábitos de sueño](#) [6] (en inglés).

**Relaciones.** Hay muchas formas de utilizar la fijación de objetivos para mejorar su relación con familiares, seres queridos y amigos. Los objetivos pueden ser tan simples como reservar tiempo cada día, semana o mes para estar y relacionarse con las personas que le importan. Esto incluye construir experiencias compartidas, tales como hacer un picnic, disfrutar de una cena romántica o simplemente mirar su programa de televisión favorito, así como también [reírse](#) [7] (en inglés) y disfrutar de la compañía del otro. Decidir comunicarse de manera clara y sincera, y aprender a escuchar mejor, también ayudará a construir un vínculo más fuerte con las personas más cercanas a usted. Obtenga más información sobre [cómo el cáncer puede afectar sus relaciones](#) [8] (en inglés).

**Trabajo.** Es posible que los objetivos relacionados con el trabajo varíen en función de si usted

continúa trabajando o decide tomarse un tiempo libre mientras se somete al tratamiento contra el cáncer. Un objetivo relacionado con el trabajo puede ser pedirle a su empleador o supervisor horarios laborales más flexibles para organizar mejor las citas médicas. Otros objetivos podrían incluir mejorar el manejo del tiempo para tareas específicas, ser un mejor gerente o integrante de equipo, o adquirir nuevas habilidades mediante la capacitación. Tras un diagnóstico de cáncer, algunas personas incluso deciden hacer cambios importantes en su vida laboral tales como retomar sus actividades educativas o cambiar de profesión. Obtenga más información sobre regresar al trabajo después de un tratamiento contra el cáncer [9] (en inglés).

**Finanzas.** Administrar los costos de la atención [10] es un objetivo común después de un diagnóstico de cáncer. Esto puede implicar aprender sobre los costos de atención médicos y no médicos e identificar las preguntas para hacerle a su equipo de atención médica. Otros objetivos económicos pueden incluir fijar metas de ahorro mensual, administrar las deudas y revisar las opciones de inversiones. Si es posible, aún es importante gastar un poco de dinero para ocuparse de usted mismo y darse pequeños gustos.

**Recreación.** Los objetivos relacionados con actividades de diversión y esparcimiento son importantes para ayudarle a disfrutar la vida y permanecer equilibrado. La recreación podría incluir actividades que haga solo o con otras personas. También puede elegir comenzar con un nuevo pasatiempo o leer un libro.

**Retribuir.** Las actividades de voluntariado, como servir en un comedor comunitario, dar clases de apoyo a niños en un programa extraescolar o ayudar a otras personas con cáncer, pueden ser una oportunidad de mejorar su comunidad y de crecer como persona. Obtenga más información sobre las formas de marcar la diferencia [11] (en inglés).

**Espiritualidad.** También puede apuntar a objetivos que nutrirán su espíritu y le ayudarán a encontrarle un significado a la vida. Algunas personas buscan la espiritualidad a través de una religión organizada, mientras que otras consideran valiosas las actividades como el yoga, la meditación, llevar un diario personal [12] (en inglés) o pasar tiempo en contacto con la naturaleza.

## **Ser inteligente y usar el método SMART al fijar los objetivos**

Después de pasar un tiempo reflexionando sobre los tipos de cambios que le gustaría realizar, evalúe sus objetivos con el método SMART. SMART es un marco utilizado con frecuencia para ayudar a fijar objetivos realistas y accesibles. Según el método SMART, los objetivos deben ser:

**Específicos (Specific).** Determine qué hará, por qué lo hará y cómo lo hará. Tener un objetivo específico hace que sea claro qué es lo que se necesita para alcanzarlo.

**Medible (Measureable).** Por ejemplo, si desea convertirse en un madrugador, entonces un objetivo medible sería despertarse a las 6 a. m. los días de semana. Esta es información que podría registrar para ver si está cumpliendo con su objetivo.

**Alcanzable (Attainable).** Un objetivo es alcanzable si es poco probable que las restricciones, como la disponibilidad horaria, la carga de trabajo y el conocimiento, sean obstáculos importantes. Por ejemplo, no sería inteligente fijar un objetivo que consista en bajar 15 libras de

peso corporal en dos semanas. Los objetivos deben ser desafiantes, pero no inaccesibles.

**Relevante (Relevant).** Su objetivo debe encajar en el marco general de sus objetivos de vida más amplios y su sentido de propósito.

**Oportuno (Timely).** El objetivo debe tener un cronograma claro que establezca qué alcanzará y en qué momento lo alcanzará.

### **Consejos para alcanzar los objetivos**

Ya sea que elija apuntar a objetivos pequeños o grandes, su trayecto requerirá determinación y perseverancia para cuando se produzcan los fracasos inevitables. A continuación le ofrecemos varios consejos para mantenerse encaminado:

- Comience con objetivos pequeños. Concéntrese en lo que está haciendo ahora para alcanzar sus objetivos finales dividiendo los objetivos a largo plazo en objetivos a corto plazo más pequeños y manejables.
- Priorice los objetivos para mantenerse enfocado y evite que demasiadas opciones le abrumen.
- Tenga una actitud positiva y crea que sus objetivos son posibles y están dentro de su alcance. Debe creer en sus objetivos (y en usted mismo) para hacerlos realidad.
- Tómese con calma y admita que alcanzar sus objetivos puede llevar tiempo.
- Sepa que es de esperar que haya contratiempos y prepárese para tener formas de lidiar con cualquier desafío que pueda surgir mientras intenta alcanzar sus objetivos.
- Aprenda de sus errores.
- Atribúyase el mérito por el éxito cuando progrese o alcance un objetivo. Otórguese recompensas con frecuencia a fin de sentirse bien respecto del esfuerzo realizado.
- Considere reunirse con un consejero que lo ayude a fijar sus objetivos, solucionar problemas y controlar las emociones complejas. Obtenga información sobre [cómo encontrar un consejero](#) [13] (en inglés).
- Comparta sus objetivos y su trayecto con amigos o parientes. Pídeles que lo ayuden a mantenerse motivado y concentrado en su objetivo.
- ¡Diviértase!

### **Más información**

[Supervivencia](#) [14]

[Vivir en forma saludable después del cáncer](#) [15] (en inglés)

[Siete pasos para un Año Nuevo más saludable](#) [16] (en inglés)

---

#### **Links:**

[1] <http://www.cancer.net/node/18369>

[2] <http://www.cancer.net/node/24965>

[3] <http://www.cancer.net/node/24996>

[4] <http://www.cancer.net/node/18378>

[5] <http://www.cancer.net/node/24589>

- [6] <http://www.cancer.net/node/24686>
- [7] <http://www.cancer.net/node/24807>
- [8] <http://www.cancer.net/node/25112>
- [9] <http://www.cancer.net/node/24549>
- [10] <http://www.cancer.net/node/18382>
- [11] <http://www.cancer.net/node/24581>
- [12] <http://www.cancer.net/node/24528>
- [13] <http://www.cancer.net/node/24699>
- [14] <http://www.cancer.net/node/18308>
- [15] <http://www.cancer.net/node/24554>
- [16] <http://www.cancer.net/node/24670>