

8.1 Recibir el diagnóstico

Recibir la noticia de **un diagnóstico de LMC puede afectar a cada persona de manera diferente**.

Una primera reacción que puede experimentar es la de sentirse abrumado, ya que nadie espera una noticia así. Es posible que se sienta incapaz de asimilar información. Esto no debe preocuparle, ya que más adelante dispondrá de muchas oportunidades para poder preguntarle a su médico y así resolver todas las dudas que le puedan surgir.

Es habitual que sienta **miedo, ira y frustración**, o incluso puede llegar a experimentar **depresión y ansiedad** en algunas etapas de la enfermedad, incluyendo dificultad para dormir o pérdida de interés en realizar cualquier actividad.

¿Cómo enfrentarse al reto de superar la LMC?

¡Hay algunas cosas que usted puede hacer!

! INFORMARSE
 Conozca más datos sobre la LMC, las opciones de tratamiento, cómo será la vida después de un tratamiento contra la LMC. **Se tendrá en cuenta su opinión para cualquier decisión** que se tome durante la enfermedad.

! EXPRESARSE
Hable abiertamente sobre la enfermedad y los aspectos que le preocupan con familiares y amigos. Será de ayuda tanto para usted como para ellos.

! COMUNICARSE
 Las **complicaciones psicológicas tienen tratamiento** y es importante que **comunique al médico todo lo que le ocurre para que pueda ayudarle** y pueda establecer la solución adecuada.

Ayuda emocional

El **apoyo emocional es fundamental desde el primer momento** en que se diagnostica la enfermedad.

Puede ser muy útil **hablar con alguien que entienda por lo que usted está pasando** y así pueda ayudarle a eliminar la sensación de aislamiento o soledad.

Entre los profesionales sanitarios hay personas con las que hablar o en otras ocasiones el **contacto con un psicólogo experto podría serle de gran ayuda**.

8.2 La comunicación con el equipo médico

Es esencial que la comunicación con su médico sea de confianza y cooperación ya desde el momento del diagnóstico. Es importante que se sienta cómodo cuando le pregunte sobre asuntos importantes o bien cuando se comenten las distintas opciones de tratamiento.



Consejos



Tenga papel y bolígrafo siempre a mano para que pueda escribir las preguntas que se le vayan ocurriendo.



Es una buena opción ir acompañado con alguien de confianza a las citas médicas. Le dará apoyo moral y también prestará atención a la información que le estén dando.



Comente siempre a su médico los **medicamentos o suplementos que esté tomando** sin receta.



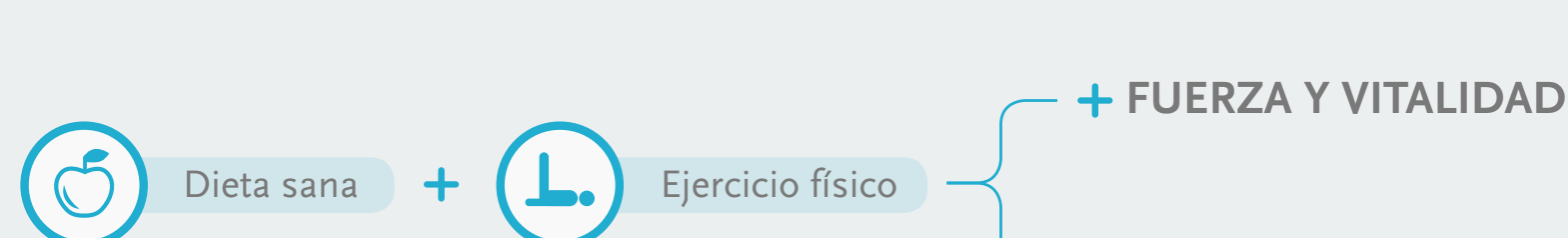
Comunique a su médico todos los **efectos secundarios** que experimente a lo largo del tratamiento.

8.3 Vida saludable

Existe una serie de **hábitos saludables y de fácil adquisición que pueden ser beneficiosos para su salud**. Estos hábitos tienen una repercusión directa en la calidad de vida de las personas y, en concreto, en la calidad de vida del paciente oncológico, como es el caso del paciente de LMC.

Una **dieta sana, equilibrada y adaptada a las necesidades concretas de su patología** puede repercutir de manera muy positiva en su calidad de vida, ayudando a que se sienta con más fuerza y vitalidad.

Otro de los hábitos que favorece una buena salud es la práctica regular de **ejercicio físico sin realizar esfuerzos extremos**, ya que le ayudará a liberar tanto calorías como tensiones. Además, la práctica de ejercicio físico moderado repercute de manera positiva en el estado de su buen humor.



Procure **moderar el consumo de alcohol y de tabaco** ya que tienen repercusiones negativas en su salud. También debe **moderar su exposición al sol**, ya que en algunos casos el tratamiento puede causar fotosensibilidad (reacción cutánea causada por la interacción entre el medicamento y la exposición solar). Protéjase con ropa adecuada y utilice siempre protección solar de factor alto.



Finalmente, intente estar tranquilo. **Déjese ayudar por las personas que le quieren** y confíe en su equipo médico.

! Usted es el componente más importante del equipo multidisciplinar que le trata y es esencial que participe activamente en su cuidado para convivir con la LMC y conseguir el éxito del tratamiento.