SÍGANOS EN MAS ALLÁ DEL CÁNCER
www.masalladelcancer.com.mx

La meditación y sus beneficios[1]

Sabemos que, en este punto, ya has enfrentado los momentos más retadores de tu vida, y quizás hayas intentado ya muchas cosas, buscando transitar las sensaciones emocionales y físicas del diagnóstico de la mejor forma posible, es incluso muy probable que la meditación ya haya pasado por tu lista de actividades, e incluso que puedas pensar "yo no estoy hecha para esto", sin embargo, hoy queremos mostrarte cómo puedes incorporarla de una forma muy sencilla en tu día a día y también contarte cómo su práctica constante aunque sean solo algunos minutos al día, va a hacerte sentir mejor contigo misma y con tu entorno.

¿Cómo puede ayudarme la meditación?[3]

Seguramente en algún momento desde tu diagnóstico has atravesado diferentes episodios de ansiedad y has llegado a sentir algo de angustia por lo que el futuro pueda traer; y aunque sabemos que todo esto es consecuencia de algo que sucede en tu cuerpo, también es claro que su impacto emocional y mental tiene una repercusión muy fuerte en tu vida y por supuesto en tu forma de enfrentar y asimilar el tratamiento contra el cáncer.

Cuando estás en medio de todo el estrés que implica esta nueva realidad, el cortisol, que es la hormona encargada de regular precisamente el estrés en todos tus órganos, se encuentra en una producción masiva, lo que a mediano o corto plazo debilita tu sistema inmunológico, y como ya lo sabes, este es muy importante para que todo el proceso sea mucho más sencillo y efectivo.

¿Cómo incluir la meditación en tu día a día?[2]

Como ya lo sabes, queremos ser parte de tu red de apoyo y acompañarte en cada parte de este camino, por eso ahora queremos contarte sobre algunas formas muy sencillas de incorporar la meditación en tus actividades diarias, seguro en poco tiempo vas a notar los cambios positivos que esta práctica tiene en tu vida.

Pequeños pasos

Comienza con 5 minutos al día:
No es necesario meditar por largos periodos. Incluso 5 minutos pueden ofrecer beneficios.
Elige un momento específico:
Busca momentos específicos del día, como al despertar, antes de comer o de dormir.
Integración en la rutina:
Combinar la meditación con actividades cotidianas, como caminar, lavar los platos o tomar una ducha es una gran idea.

Ejemplos prácticos

Meditación de la respiración:
Enfocarte en la inhalación y exhalación, sintiendo el movimiento del cuerpo y la entrada y salida del aire.
Meditación de visualización:
Imaginar un lugar tranquilo y seguro que traiga paz y bienestar en momentos donde te sientas agobiada.
Meditación de gratitud:
Rememorar y agradecer por las cosas buenas en la vida, por pequeñas que sean.
Meditación compasiva:
Enviar pensamientos de amor y cuidado hacia ti y hacia los demás.

Recursos útiles

Aplicaciones de meditación:
Existen aplicaciones gratuitas como "Calm", "Headspace" o "Insight Timer" que ofrecen meditaciones guiadas y música relajante.
Grupos de meditación online o presenciales:
Compartir la experiencia con otras mujeres puede ser una fuente de apoyo y motivación.
Grabaciones de meditaciones guiadas: Descargar las meditaciones guiadas que creamos especialmente para ti en Bienestar a tu medida.

¿Y qué tiene que ver esto con la meditación?

Bueno, uno de los beneficios más importantes que la meditación puede traer a tu vida, es justamente el fortalecimiento de tu sistema inmune. Esta sencilla práctica ayuda a regular el cortisol, logrando en muchas ocasiones estabilizar la cantidad de esta hormona que se produce en tu cuerpo, permitiéndole a tus defensas estar en la mejor disposición posible para seguir cuidando de ti.

Algo que es muy importante que sepas, es que la práctica de cualquier tipo de meditación te permite tener una mejor gestión de tus emociones, lo que implica que puedas tener una mayor sensación de tranquilidad y calma; y es que todos sabemos que en los días difíciles no es sencillo sonreír o siquiera escuchar a otras personas; en algún punto incluso esto puede generar emociones y situaciones desagradables con amigos y familia.

Así que ya lo sabes, meditar es una gran forma de sentirte en paz con tus emociones y también con las de tu círculo familiar y social.

Explora todo el contenido que hemos hecho para ti en la sección de mente de Bienestar a tu medida.

Referencias

1. Sai-Pérez, P. (2017). Psicoterapia, meditación. I.S.S.N.: 1576-3080. MEDICINA NATURISTA, 2017; Vol. 11 - N.º 2: 80-84.
2. Moscoso, M., Puente, M. d., Pérez, A., & Guzmán, R. (2018). Factibilidad de un programa de mindfulness en pacientes oncológicos del Perú: un estudio piloto aleatorizado. Persona n 23, ISSN 1560-4138, pp. 45-60.
3. Cavallo, L., Piña, M., & Gamarasc, G. (2020). Intervenciones no farmacológicas para reducir síntomas depresivos en mujeres con cáncer de mama. Scielo, 61,Scielo, 1. https://doi.org/10.21149/9980

También te puede interesar

Cáncer de mama en mujeres jóvenes

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

Ver más

La autoexploración salva tu vida

Conocer las señas es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, ante cualquier cambio, o si detecta a tiempo, puede salvarte la vida!

Ver más

Cáncer de mama: 8 factores de riesgo

¿Sabías que el cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

Ver más

Farmacovigilancia
AstraZeneca

Consulte a su médico.
Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico.
Trátante o inscríbe en el programa MAZ Salud.
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: patientsafety.mexico@astrazeneca.com
No. de ITEM: 124295
Fecha de aprobación interna: ENE 25