



**Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)**

*"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."*



## #Movember, el movimiento para luchar contra el cáncer de próstata: claves psicológicas para afrontarlo

Movember es el movimiento que lucha contra el cáncer de próstata y el de testículo. Nuestra psicóloga deportiva Patricia Ramírez nos da las claves psicológicas para enfrentarnos a esta situación

Movember es el movimiento que lucha por el cáncer de próstata, el cáncer de testículo y la salud mental del hombre. Recuerdo una llamada, hace tres años, en la que mi amor Andrés, me comentaba que la biopsia aseguraba que era cáncer de próstata. Y su voz entrecortada. Andrés es un hombre valiente, fuerte, protector. Es alguien con quien te sientes segura y protegida. Pero imagino que ese momento del diagnóstico tuvo que ser tremendo. Miedo, inseguridad, dudas. Me dijo hasta que qué mala suerte tenía yo de estar viviendo esto con él. Se equivocó. La mala suerte es para los perdedores, para los dudosos, para los que por desgracia se ven sin apoyo. **Nosotros tuvimos buena suerte, primero por el diagnóstico precoz que permitió operar rápido y sin que hubiera otros órganos afectados. Segundo, por tenernos el uno al otro y afrontar la situación como un equipo.**

**ENTRÉNATE PARA LA VIDA**



Cuando no controlas la situación, te invade la incertidumbre y el miedo. ¿Tendré metástasis, me afectará al futuro de mi profesión, necesitaré quimio después de la intervención, me afectará a mi función urinaria y a la erección? Todos son dudas y no hay respuestas.

Porque las respuestas las tiene el tiempo, el tipo de tumor, el lugar en el que se haya fijado, incluso la suerte.

## ¿Cómo afrontar una situación como esta?

### 1. PERMITE QUE TUS EMOCIONES HABLEN

Llora, aíslate, comparte, duda, cuestiona, habla, expresa lo que sientes. No eres más ni menos débil por hablar de tus emociones. Los miedos compartidos dan menos miedo.

### 2. ¿VERGÜENZA DE QUÉ?

Vergüenza de nada. No has hecho nada malo, no le has fallado a nadie, no te has equivocado, no has gestionado mal tu vida. Incluso una persona con hábitos de vida saludables regulares, puede padecer un cáncer. Fíjate la cantidad de futbolistas que atraviesan por esta situación. Gente sana, que come de forma saludable, que no fuma, que no bebe, y aun así, les toca. Andrés es un ejemplo de ello.

### 3. PACIENCIA

Vas a pasar por momentos duros, en los que se te escapará el pipi o te atormentará pensar que no volverás a tener una erección. Tranquilo, los ejercicios de rehabilitación, el tiempo y en último remedio, la medicación, permitirán que normalices tu vida.

### 4. NO INDAGUES EN INTERNET, NO TE PONGAS A LEER EN LOS FOROS

Haz caso de alguien que te inspire confianza y credibilidad, como tu urólogo, tu fisioterapeuta y poco más. Los casos y la información que hay en internet no siempre tienen el rigor que requiere una situación tan delicada como esta.

### 5. SI TIENES PAREJA, APÓYATE EN ELLA

Háblale de tus miedos y permite que tu pareja también te cuente los suyos. No se os ocurra, a ninguno de los dos, haceros reproches. Los reproches son la tumba del amor. No perdáis la paciencia. Poco a poco, todo se ordena. Mucha empatía y comprensión.

## 6. COMPROMÉTETE CON LA CAUSA

En cuanto te haces visible, te das cuenta de cuántos otros hombres han atravesado o están atravesando por este momento. Hablar con alguien que ha pasado por lo mismo que tú, desde el optimismo, es un gran consuelo. Y ayuda tú, cuando puedas, a otros que se sienten más débiles que tú.

A pesar de que el cáncer de próstata ataca a los que llevan una vida saludable como a los a que no, recuerda que hay una serie de hábitos que si bien no te protegen al cien por cien del cáncer, sí que te ayudará a tener una calidad de vida mejor y a su prevención.

### 1. PRACTICA DEPORTE CON REGULARIDAD

Tómate este punto en serio. La mayoría de la gente deja el deporte para cuando saca tiempo. Pero la ecuación es a la inversa. Busca tiempo para hacer deporte. Son innegables todos los beneficios que ofrece a nivel físico y mental.





## 2. CUIDA TU PESO

No se trata de tener las medidas perfectas, al carajo con eso. Se trata de tener un peso sano. Todo lo que te sobra de peso suele ser grasa. No la necesitas.

## 3. GESTIONA TUS EMOCIONES

Relajación, meditación, visualización, lo que mejor se te dé. Emociones como la ansiedad y el estrés debilitan tu sistema inmune, te envejecen, te hacen sufrir y dañan otros órganos a través de los trastornos psicosomáticos.

## 4. DUERME Y DESCANSA

No le robes horas al sueño. Es vital.

## 5. PASA. SÍ, COMO LO OYES

Aprende a pasar. Significa que relativices. No todo puede ser importante, no todo puede ser una batalla. Elige dónde pones tu atención.

## 6. CULTIVA TUS RELACIONES SOLIALES

No te encierres, no estés solo, no te refugies en el trabajo. A partir de una edad es complicado hacer nuevos amigos, es cierto. Pero existen multitud de aficiones y nuevas actividades que puedes empezar

## 7. FOMENTA EL HUMOR

Ver el lado divertido y humorístico de la vida te confiere control.

## 7. DEJA DE LADO LOS HÁBITOS QUE TE DESTROZAN

El alcohol, el tabaco, el consumo de drogas, trasnochar, etc. No esperes al uno de enero. Hoy es un día maravilloso para empezar a deshacerse de lo que te perjudica.

No quiero meterte miedo. Al revés, no soy nada alarmista. Pero muchas veces no estamos receptivos el cambio hasta que no nos topamos con la desgracia. Y a veces es tarde. No hay mejor momento para empezar a cuidarse que este y ahora. Cuidarte es respetarte.

Y si quieres colaborar con la asociación **#Movember**, puedes hacer tu donación en este enlace <https://es.movember.com/mospace/12729765>