



Imagen personal

Guía para las personas con acromegalia

Material validado por Departamento Medico de Pfizer. El contenido de este el material tiene propósitos exclusivamente educativos

Esta guía no reemplaza el asesoramiento del equipo de atención médica

Usted merece aceptarse y sentirse bien consigo mismo y con cada parte de sí mismo.



Es cierto. Lo merece. Pero puede que tenga algo en la cabeza que le dice que no lo siente así, no todo el tiempo. Puede que haya una parte de usted o algunos aspectos con los cuales no se siente a gusto. Es normal y está bien.¹⁻³

La imagen personal, la forma de pensar y sentir sobre nosotros mismos y nuestro papel en la vida, es importante. Es común sentirse preocupado por ello. También es importante reconocer esas preocupaciones porque pueden impedir que avancemos y agobiarnos más de lo necesario.¹⁻³

Este cuadernillo contiene algunas reflexiones acerca de la imagen personal de quien tiene acromegalia y cómo manejarla.

Contenido

Comprender la imagen personal 3

Descubrir el concepto de imagen personal, a quién puede afectar y algunas de las razones.

¿Qué entendemos por imagen personal? 3

¿A quién afecta? 3

Cómo hacer que su imagen personal funcione a su favor 4

Algunas sugerencias sobre formas de reducir el impacto negativo que su imagen personal pueda estar teniendo en su vida cotidiana.

Pensar de forma positiva 4

Autocuidado y bienestar 5

Controlar las reacciones de otras personas 5

Ser abierto y honesto con los seres queridos 7

Conseguir apoyo de expertos 7

Cinco formas de ayudar a transformar sus pensamientos en otros más positivos 8

También encontrará algunas propuestas de ejercicios mentales: formas de centrarse interiormente sobre los que podrían ser sus pensamientos y sentimientos en diversos escenarios imaginarios. Puede que ya esté acostumbrado a pensar de esta forma o puede que esto sea completamente nuevo para usted y bastante incómodo al principio. Tómese un momento para hacerlo si puede. Tratar de cuestionarse y de volver a formular sus pensamientos podría aliviar parte de la carga adicional que estos puedan estar sumando a su vida cotidiana, y ayudarle a sentirse más seguro.⁴

Comprender la imagen personal

¿Qué entendemos por imagen personal?²

Tenemos una imagen en nuestras mentes acerca de:

- ▶ cómo nos vemos a nosotros mismos y a nuestro cuerpo
- ▶ cómo creemos que se perciben y funcionan diferentes aspectos de nuestro cuerpo
- ▶ cómo creemos que los demás nos ven

Esa imagen y lo que sentimos al respecto, es nuestra imagen personal. Esta se relaciona con la forma cómo nos sentimos con la vida en general, así que es importante mantener el control y buscar ayuda si la necesitamos.

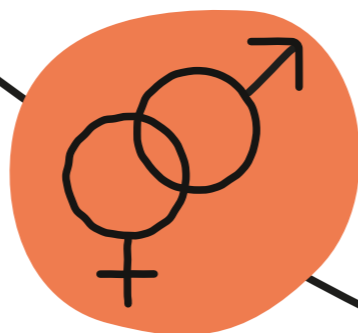
¿A quién afecta?^{2,3}

Independientemente del tiempo que lleve con acromegalia o de la eficacia de su tratamiento hasta ahora, cualquiera puede verse afectado por preocupaciones de imagen personal, tanto hombres como mujeres.

Las preocupaciones pueden ser por los signos y síntomas físicos de la acromegalia.

O podrían estar relacionadas con aspectos que no se ven como cambios en la fertilidad, interés sexual, cansancio o dolor articular. Las preocupaciones de imagen personal tienen un impacto diferente en cada uno de nosotros.

Pueden hacer que algunas personas se sientan incómodas o insatisfechas consigo mismas o con sus cuerpos, mientras que otras pueden sentir ansiedad y tratar de eludir las situaciones o evitar salir de casa.



Cómo hacer que su imagen personal funcione a su favor

Pensar de forma positiva⁴

Cuidar sus pensamientos (reflexionando acerca de por qué piensa así sobre usted mismo), puede ser tan importante como cuidar su salud física y su apariencia. Aquí y en las **páginas 8 y 9** encontrará algunas propuestas sobre formas de manejar sus pensamientos de forma más positiva.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Piense en algunas cosas que le gustan de usted. Estas pueden ser atributos físicos o puntos fuertes tales como los rasgos de su carácter. A veces, pensar en lo que nuestro cuerpo y nuestra mente pueden hacer nos puede ayudar a cambiar la forma en que nos sentimos con nosotros mismos.

Por ejemplo, ¿realmente le gusta su cabello? ¿Las personas han comentado sobre el hermoso color de sus ojos? O tal vez trate de pensar en su imagen más allá de esto. ¿Es usted una persona a la que le gusta hacer ejercicio, ayudar a los demás o hacer algo realmente bien? ¿Eso le hace sentir mejor sobre sí mismo?

Autocuidado y bienestar

Cuidar su salud y su apariencia puede ayudarle a sentirse más cómodo con su cuerpo y bien consigo mismo, y más confiado al enfrentarse a situaciones sociales^{6,7}. En la **Guía de bienestar** encontrará algunas ideas sobre autocuidado.

Algunas personas consideran que disimular o restar importancia a los cambios en su cuerpo causados por la acromegalia o sus tratamientos puede ayudarles a sentirse mejor. Hay muchas cosas por probar, incluyendo el uso de vestimenta, maquillaje, accesorios y arreglo personal que ayuden a dirigir la atención a algunas áreas más que a otras.

Pedir a los amigos, familiares o colegas que lean la **Guía de apoyo a las personas con acromegalia** puede ayudar a que entiendan un poco mejor por lo que usted está pasando y cómo pueden ayudar.

Además, aunque no lo parezca, las personas generalmente no tienen la intención de molestar y puede que no se enteren de que sus reacciones lo han afectado.

Quizá lo mejor que puede hacer es hablar con estas personas o con alguien más sobre cómo le ha hecho sentir lo que se ha dicho. Ellas le pueden ayudar a ver desde una perspectiva diferente y, ojalá, más positiva y menos autodestructiva.

Controlar las reacciones de otras personas

A veces los amigos, familiares, colegas o desconocidos pueden hacer comentarios o sugerencias poco sensibles sobre su apariencia o sobre la acromegalia (si están enterados al respecto).⁵

Puede ser útil pensar en esto de antemano y tener algunas estrategias de cómo responder. Conocer formas de interactuar con las personas puede ayudarle a enfrentar con más confianza las situaciones que le producen preocupación.⁵

En primer lugar, enfocarse en su postura manteniendo su cabeza en alto y sus hombros hacia atrás, le permite verse más firme y seguro, aunque no se sienta así.

Recuerde, las reacciones de las otras personas hacia usted, lo que usted hace o su apariencia dependen de ellas (esas reacciones no son su culpa y usted no puede controlarlas aunque puede influir en las mismas). Es posible que sientan curiosidad o que no entiendan bien o completamente qué es la acromegalia o cómo puede afectarle.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Imagine dos situaciones en las que alguien hace un comentario poco sensible; en una de ellas usted intenta seguir uno de los enfoques sugeridos aquí y en la otra usted no hace nada en absoluto. ¿Cómo se siente después de cada una de ellas? ¿Alguna permite aumentar la confianza o la sensación de control?

Por último, podría reflexionar acerca de cómo la forma en que se presenta puede mostrar a los demás lo que usted siente sobre sí mismo. Intente usar ropa y accesorios que lo hagan sentir más seguro.

Recuerde, si se siente ansioso o decaído, puede ser difícil aparentar estar bien y relacionarse o interactuar con otros con confianza. Practicar, ya sea en casa con uno mismo o con las personas en las que confía o en los lugares en los que se sienta más cómodo, puede ayudar a crear confianza.



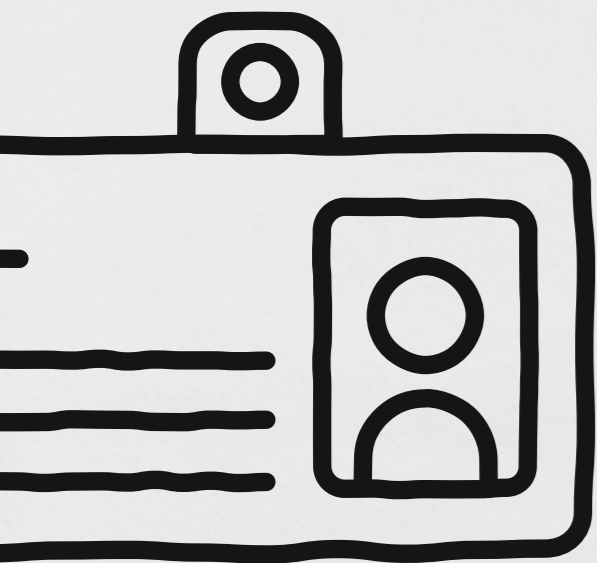
Ser abierto y honesto con los seres queridos²

Las preocupaciones sobre la imagen personal pueden afectar sus relaciones y su confianza sexual. Si tiene una relación de pareja, puede que le preocupe si su pareja le encuentra atractivo o si le compara con cómo era antes del diagnóstico o los síntomas. Recuerde, lo atractivo que lo considere su pareja depende de diferentes cosas que van más allá del aspecto o desempeño de alguna parte de su cuerpo. Ser abierto con su pareja y hablar sobre cómo se siente realmente, puede tener un efecto positivo para usted y para su relación.

Si no tiene una relación, seguramente le preocupará cómo reaccionará una nueva pareja respecto a su acromegalia y al efecto que esta tiene en usted. Saber cuándo es el momento y cuál es la forma correcta de hablar con una nueva pareja acerca de su enfermedad puede ser una fuente continua de preocupación. Podría intentar hablar al respecto e intercambiar diferentes enfoques posibles con un amigo o familiar de confianza, o pedir consejo a un grupo comunitario para personas con acromegalia (en línea o en persona, si este está disponible para usted).

Conseguir apoyo de expertos⁷

Tal vez piense que ya tiene que consultar con suficientes profesionales de la salud especializados, pero es importante recibir ayuda adicional si las preocupaciones de imagen personal comienzan a afectar su vida diaria o a adueñarse de sus pensamientos. Aun el simple hecho de hablar con el médico familiar puede ayudar y este podría remitirlo a otro especialista como un terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, terapeuta del habla o del lenguaje, o consejeros o psicoterapeutas que están capacitados para ayudar.



Cinco formas de ayudar a transformar sus pensamientos en otros más positivos



1. Dese tiempo²

El control de su imagen personal puede tomar tiempo, pero el primer paso para mejorar sus pensamientos y sentimientos al respecto consiste en aceptar que hay que hacerlo, que lo que le sucede es normal y que está bien sentirse así.

2. Encuentre razones para estar agradecido²

Piense en lo que su cuerpo ha hecho por usted. Puede sentirse orgulloso de haber llegado al diagnóstico y de haber superado una cirugía u otros tratamientos. Puede que incluso descubra que ahora aprecia las cosas que su cuerpo puede hacer por usted más que antes de ser diagnosticado.

3. Haga cosas para usted^{2,8}

Dedique tiempo de forma habitual a darse un gusto; puede ser algo tan sencillo como encontrar un lugar tranquilo para leer o simplemente estar, o tomar un baño relajante.





Ayuda para vivir bien con acromegalia

Creada en colaboración con un panel internacional compuesto por pacientes con acromegalia, grupos de apoyo para personas con acromegalia y psicólogos de la salud, Acroline™ es una serie de guías y herramientas de apoyo diseñadas para ayudarle a mantener el control de su vida y a vivir bien con acromegalia.

Títulos relacionados:

- ▶ Bienestar
- ▶ La acromegalia y la salud
- ▶ Apoyo a las personas con acromegalia

Referencias: **1.** Dealing With Body Image Issues | Psychology Today- Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-clarity/201804/dealing-body-image-issues?eml> (Accessed February 2021). **2.** Changes to your appearance and body image | Macmillan Cancer Support. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/changes-to-your-appearance-and-body-image> (Accessed February 2021). **3.** Body image and long-term health conditions | Mental Health Foundation. Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/body-image-how-we-think-and-feel-about-our-bodies/body-image-and-long-term-health-conditions> (Accessed February 2021). **4.** The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention | Annual Review of Psychology (annualreviews.org). Available at: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-010213-115137> (Accessed February 2021). **5.** Managing reactions to changes in appearance | Macmillan Cancer Support. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/changes-to-your-appearance-and-body-image/managing-reactions-to-changes-in-appearance> (Accessed February 2021). **6.** About Us - Look Good Feel Better : Look Good Feel Better. Available at: <https://lookgoodfeelbetter.co.uk/about-us/> (Accessed February 2020). **7.** Managing permanent changes to appearance | Macmillan Cancer Support. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/changes-to-your-appearance-and-body-image/managing-permanent-changes-to-appearance>. (Accessed February 2020). **8.** Negative Body Image - Understanding and Overcoming | Center for Change. Available at: <https://centerforchange.com/battling-bodies-understanding-overcoming-negative-body-images/> (Accessed March 2020).