Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la ansiedad antes de la cirugía

En esta información se explica cómo puede hacer frente a la ansiedad antes de una cirugía.

La ansiedad antes de una cirugía

Es normal sentir nervios y ansiedad antes de una cirugía. Existen muchos motivos por los que se pueden sentir nervios antes de una cirugía. Estos son algunos ejemplos:

- **Miedo a lo desconocido.** Podría sentir nervios porque no sabe exactamente cómo serán la cirugía o la recuperación.
- **Preocupación porque no sabe si la cirugía funcionará.** Puede que se pregunte si la cirugía quitará su cáncer o si le ayudará a sentirse mejor.
- **Miedo al dolor o al malestar.** Puede que le preocupe que la cirugía o la recuperación sea dolorosa o incómoda.
- **Inquietudes sobre la anestesia** (medicina que le hace dormir durante la cirugía). Podría sentir nervios sobre cómo le hará sentir la anestesia.
- **Preocupación sobre los cambios en el cuerpo.** Algunas cirugías pueden cambiar la forma en la que el cuerpo luce o funciona. Esto puede hacer que sienta nervios sobre cómo será su cuerpo después de la cirugía.
- **Miedo de que el cáncer empeore.** Puede que le preocupe que el cáncer se disemine o regrese.
- **Estrés emocional.** Pensar sobre la cirugía y el cáncer puede provocar muchos sentimientos, como miedo, tristeza o enojo. Todas estas emociones pueden ser abrumadoras.

- **Preocupaciones sobre volver a trabajar.** Puede que le preocupe cuánto tiempo le llevará la recuperación, cuándo podrá volver a trabajar o si podrá hacer su trabajo igual que antes. También es posible que tenga inquietudes sobre las finanzas o sobre tomarse tiempo fuera del trabajo.
- **Preocupación por los seres queridos.** Puede que piense en cómo la cirugía o la recuperación afectará a sus seres queridos.
- **Pensamientos sobre experiencias médicas pasadas.** Si tuvo alguna mala experiencia médica, podría sentir nervios por la posibilidad de volver a pasar por esa situación.

Recuerde que sentir nervios antes de una cirugía es normal. Su equipo de atención está para ayudarle a prepararse lo mejor posible.

Qué esperar antes, durante y después de la cirugía

Saber qué esperar puede ayudarle a aliviar un poco la ansiedad. Esta es una reseña general de lo que sucederá antes, durante y después de la cirugía. Ninguna cirugía es igual. Hable con su equipo de atención sobre qué esperar de su cirugía.

Antes de la cirugía

Preparación para la cirugía

Su equipo de atención le dará instrucciones claras sobre cómo prepararse para su cirugía. Esto incluirá lo siguiente:

- Cuándo dejar de comer y beber.
- Cuándo dejar de tomar algunas medicinas.
- Qué puede hacer antes de la cirugía para ayudar a su recuperación.

También puede visitar www.msk.org/pe y buscar recursos educativos relacionados con la cirugía.

Pruebas prequirúrgicas (PST)

Puede que tenga una cita antes de la cirugía para repasar sus antecedentes médicos, alergias y otros detalles.

Es posible que le hagan análisis de sangre, exploraciones por imágenes (radiografías o tomografías computarizadas) u otras pruebas para asegurarse de que está todo listo para la cirugía.

Preguntas e inquietudes

Es normal tener preguntas sobre la cirugía. Consulte al equipo de atención sobre las inquietudes que tenga, como el dolor, la anestesia o la recuperación. Puede ser útil escribir las preguntas que tenga para que no se las olvide.

Cómo prepararse emocionalmente

Es normal sentir ansiedad. Usted no está solo y hay formas de sobrellevar la situación. El equipo de atención puede ofrecerle estrategias y apoyo, como asesoramiento o ejercicios de relajación, para ayudarle a controlar estas sensaciones. También puede comunicarse con los servicios incluidos en este recurso para solicitar ayuda.

El día de la cirugía

Cuando llegue al hospital, se encontrará con el cirujano, el enfermero y el médico asistente. También conocerá al anestesiólogo, un médico con formación especializada en las medicinas que se utilizan para hacer que sienta sueño o se duerma durante su cirugía. El personal le hará preguntas para repasar su información médica.

Una persona puede quedarse con usted hasta que le llamen para la cirugía. Visite www.msk.org/visit para obtener la información y las instrucciones más actualizadas para los acompañantes. A veces, actualizamos nuestra política de acompañantes para cuidar su seguridad y su salud.

Durante la cirugía

La duración de la cirugía depende del tipo de cirugía que le hacen. El equipo de atención le dirá cuánto podría durar. Le controlarán los signos vitales, como la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y los niveles de oxígeno. Esto ayuda a mantener su seguridad.

Después de que se despierte, su acompañante podrá sentarse junto a usted.

Después de la cirugía

Cuándo se despierte de la cirugía:

- Puede que sienta sueño o confusión por la anestesia. Esto es normal. Mejorará aproximadamente una hora después de su cirugía.
- Puede que sienta náuseas (como si estuviera por vomitar) por la anestesia. El equipo de atención le administrará medicinas para controlarlas.
- Puede que sienta dolor, pero las medicinas le ayudarán a controlarlo. Asegúrese de decirle a su equipo de atención cómo se siente para que puedan ayudarle.

El tiempo que esté en la sala de recuperación dependerá de su cirugía y de cómo se sienta tras despertarse.

Antes de que salga del hospital

Su enfermero le dará instrucciones claras antes de que salga del hospital. Le dirá lo siguiente:

- Qué esperar los días después de su cirugía.
- Cómo cuidarse en casa.
- Cómo tomar sus medicinas.
- Cuándo programar las visitas de seguimiento.

Es normal tener muchos sentimientos después de la cirugía, como alivio o preocupación. Compartirlos con un ser querido, sumarse a un grupo de apoyo o hablar con un consejero podrían ayudarle. Su equipo de atención puede ayudarle a comunicarse con los servicios de apoyo de MSK.

Cómo controlar la ansiedad antes, durante y después de la cirugía

Es importante identificar y controlar la ansiedad antes de la cirugía. Esto podría

disminuir el estrés, hacer que se sienta mejor en general y ayudar a su recuperación. También puede ayudarle a sentirse más en control de la situación. Podría sentirse mejor física y emocionalmente.

Estas son algunas formas para controlar la ansiedad:

Hable con su equipo de atención. Asegúrese de hablar con su equipo de atención sobre cómo se siente. Podrían ayudarle a despejar las inquietudes y a obtener el apoyo que necesita antes de la cirugía, durante esta y después.

Manténgase en contacto con familiares y amigos. Hable con sus seres queridos sobre la cirugía que le van a hacer. Dígales cómo se siente al respecto. Piense sobre el tipo de ayuda que necesitará mientras se recupera y hable con ellos para ver cómo pueden ayudar.

Es importante crear un sistema de apoyo para usted durante su tratamiento contra el cáncer. Compartir sus sentimientos con personas que le apoyen puede ayudar a aliviar sus preocupaciones.

Busque apoyo mental y emocional. MSK cuenta con expertos en salud mental, como consejeros y trabajadores sociales, que pueden ayudarle con su ansiedad. También tenemos capellanes (consejeros espirituales) que pueden escuchar, orar y ser una presencia reconfortante.

Únase a un grupo de apoyo. Puede que le resulte reconfortante hablar con otras personas que están pasando por un tratamiento contra el cáncer. Puede aprender cómo otros manejan su ansiedad y recordar que no está solo.

- Para obtener información sobre los grupos de apoyo de MSK, visite www.msk.org/counseling o llame a nuestro Centro de Orientación al 646-888-0200.
- También ofrecemos grupos de apoyo en línea por medio de nuestros Programas Virtuales. Visite www.msk.org/vp para obtener más información.

Aprenda ejercicios de relajación. Los ejercicios de relajación, como el respiro profundo, los estiramientos y la meditación, pueden ayudarle a controlar la ansiedad. Este tipo de ejercicios puede ayudarle a sentir relajación y

tranquilidad.

Para obtener más información sobre ejercicios de relajación:

- Escuche y siga los *Ejercicios de respiración como preparación para los procedimientos* (www.msk.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures). Esta meditación le ayudará a concentrarse en su respiración para sentirse tranquilo antes de su cirugía.
- Lea *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) para conocer las terapias que ofrece el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK. Estas terapias pueden ayudarle a desarrollar habilidades para superar la situación y disminuir su ansiedad.
- Visite www.msk.org/meditation para encontrar meditaciones guiadas dirigidas por nuestros proveedores de Bienestar y Medicina Integral.

Haga ejercicios de relajación el día de la cirugía. En la mañana de su cirugía, intente hacer ejercicios de relajación, como respirar profundamente, estirarse o meditar. Estos ejercicios pueden ayudar a aliviar el estrés y a que se prepare mejor para la cirugía.

Intente hacer actividades relajantes en la habitación del hospital antes de su cirugía. Cada habitación tiene una TV, por lo que puede ver su programa favorito.

Existen aplicaciones gratuitas que puede descargar en su teléfono y que ofrecen meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y música para relajarse. Algunos ejemplos son:

- Calm
- Headspace
- Insight Timer
- Simple Habit

También puede armar su propia lista de reproducción con música relajante en

aplicaciones como Apple Music, Spotify, Pandora o YouTube Music. Escuchar música que disfrute le ayuda a calmarse y a sentir mayor comodidad.

Pruebe la meditación de atención plena

La meditación es una forma de relajar el cuerpo y calmar la mente. Puede ayudarle a aliviar el estrés y a mantener el foco en el presente.

Siga estos pasos para comenzar:

1. **Busque un lugar cómodo para sentarse**.
   Siéntese en un lugar tranquilo con la espalda recta. Puede ser una silla o en el piso. Cierre los ojos.
2. **Céntrese en su respiración**.
   Respire de forma lenta y profunda. Inhale por la nariz y saque el aire por la boca. Preste atención a cada respiración.
3. **Preste atención al cuerpo.**
   Piense lentamente sobre cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Note si alguna parte se siente tensa o contraída. Intente relajarse.
4. **Preste atención a sus pensamientos**.
   Si aparecen pensamientos en la mente, está bien. Solo preste atención; luego, vuelva el foco a la respiración.
5. **Sea amable con usted.**
   Si siente preocupación o ansiedad, recuerde: “es normal sentirse así. Estoy para ayudarme”.
6. **Expanda su conciencia**.
   Comience a notar los sonidos a su alrededor. Sienta el presente.
7. **Finalice lentamente**.
   Cuando esté listo, haga algunas respiraciones profundas. Luego, abra suavemente los ojos y vuelva a enfocarse en la habitación.

Intente practicar la conciencia plena durante sus actividades diarias, aunque solo sean unos minutos por vez. Por ejemplo, puede enfocarse en su respiración mientras se sienta tranquilamente. O puede prestar atención a cómo se siente

el cuerpo cuando camina. Puede notar el gusto de la comida mientras come. Pequeños momentos como estos pueden ayudarle a sentir más calma y estar más presente.

Servicios de apoyo

Ofrecemos muchos recursos para ayudarles a usted y a sus seres queridos a controlar la ansiedad por la cirugía. No importa cómo se sienta, estamos aquí para apoyarle y tenemos recursos que pueden ayudarle.

Centro de Orientación

646-888-0200
www.msk.org/counseling
Muchas personas consideran que la orientación les es útil. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Por ejemplo, ofrecemos acupuntura, aromaterapia, terapia musical, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. El proveedor colaborará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita para hacer una consulta.

Clases en línea a través de Greatly Health

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK colabora con Greatly Health para ofrecer una nueva experiencia en línea con ejercicios y actividades para la

mente y el cuerpo. Puede reunirse con un experto en medicina integral a fin de crear un plan personalizado para usted. Este profesional le recomendará clases en línea para que haga desde la comodidad de su hogar. Las clases incluyen, por ejemplo, yoga suave y meditación por la mañana. Visite www.greatlyhealth.com para registrarse y obtener más información.

Talleres para el cuerpo y la mente de MSK
MSK ofrece talleres breves en línea para personas con cáncer, cuidadores y sobrevivientes. Los talleres para el cuerpo y la mente pueden ayudarle a prepararse para la cirugía, seguir en actividad durante el tratamiento y aprender formas naturales de controlar los efectos secundarios. También le dan la oportunidad de conectar con otras personas afectadas por el cáncer. Muchas personas sienten más confianza y apoyo después de unirse a un taller.

Cada taller dura aproximadamente 75 minutos. Hay que abonar una tarifa para asistir. Para ver una lista de talleres y los precios, visite www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops

Dígale a un miembro de su equipo de atención si le interesa alguno de estos talleres. Puede darle una derivación para iniciar su registro.

Trabajo social
212-639-7020
www.msk.org/socialwork
Los trabajadores sociales ayudan a pacientes, familiares y amigos a lidiar con temas comunes de las personas que tienen cáncer. Brindan asesoramiento personalizado y grupos de apoyo durante su tratamiento. También le pueden ayudar a comunicarse con los niños y otros miembros de la familia.

Nuestros trabajadores sociales también pueden derivarle a agencias y programas comunitarios. Si tiene problemas para pagar sus facturas, también tienen información sobre recursos financieros. Llame al número antes mencionado para obtener más información.

Cuidado espiritual
212-639-5982

Nuestros capellanes están disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a familiares y rezar. Se pueden comunicar con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual. No es necesario tener una afiliación religiosa (conexión con una religión).

La capilla interreligiosa de MSK se encuentra cerca del vestíbulo principal de Memorial Hospital. Está abierta las 24 horas del día. Si tiene una emergencia, llame al 212-639-2000. Pregunte por el capellán de guardia.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center