Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la ansiedad: información para cuidadores

En esta información se explica qué es la ansiedad y cómo puede controlarla mientras cuida a un ser querido.

Información sobre la ansiedad

La ansiedad es un fuerte sentimiento de preocupación o miedo que se interpone en su vida diaria. Si bien es normal sentir que tiene mucho que hacer, la ansiedad puede impedirle realizar tareas habituales.

Causas de ansiedad en los cuidadores

El cuidado de un ser querido con cáncer puede ser una experiencia gratificante que aporta significado y propósito. Cuidar de un ser querido al mismo tiempo que maneja sus propias responsabilidades, sentimientos y preocupaciones sobre la enfermedad de su ser querido puede causar ansiedad o estrés.

Ser un cuidador implica hacer muchas tareas, como administrar medicamentos, cocinar, hacer el papeleo, programar citas y hacer un seguimiento de los síntomas.

Usted quizás sienta que tiene que hacer todo esto de una vez, lo cual puede ser abrumador. Es por esto que es común que los cuidadores se sientan ansiosos.

La ansiedad también puede ser causada por:

- Tener que encargarse de tareas médicas para las cuales no está preparado.
- Sentir que no tiene control sobre su propia vida.
- Preocupaciones por el bienestar de su ser querido.
- No tener certeza sobre el futuro.
- Las emociones de su ser querido sobre su diagnóstico y tratamiento contra el cáncer.
- Sus propias emociones sobre el diagnóstico y tratamiento contra el cáncer de su ser querido.
- No tener suficiente apoyo de parte de su familia, sus amigos, el equipo de atención médica u otras personas en su vida.

Indicios de ansiedad en cuidadores

La ansiedad puede causar síntomas físicos, síntomas emocionales o ambos. Es importante reconocer los indicios de ansiedad y pedir ayuda cuando la necesite.

Los signos de ansiedad incluyen:

- Preocupación que no puede controlar.
- Nerviosismo.
- Fatiga (sentirse más cansado y débil de lo habitual).
- Una frecuencia cardíaca más rápida de lo habitual.
- Dolor de cabeza.
- Problemas para dormir.
- Temblores.
- Sudor.
- Mareos o aturdimiento.
- Dolor de pecho.
- Tensión muscular.
- Boca seca.
- Náuseas (una sensación de que va a vomitar).
- Dificultad para respirar.
- Pérdida de apetito.
- Problemas para concentrarse y recordar.

Algunos síntomas los pueden causar los problemas de salud o los medicamentos que esté tomando. Es por eso que es importante prestar atención a cómo se siente. Si tiene alguno de estos indicios, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede comunicarse con

cualquiera de los recursos en la sección “Recursos de MSK” para obtener ayuda.

Consejos para que los cuidadores puedan controlar la ansiedad

La ansiedad puede afectar su estado de ánimo, su salud y la atención que brinda a su ser querido. Es por esto que es importante el cuidado de usted mismo. Si no lo hace, puede sentir que está demasiado estresado o cansado para hacer cualquier cosa. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

Dedique tiempo para usted mismo

Lograr un equilibrio entre sus propias responsabilidades y su función de cuidador puede hacer que parezca imposible cuidar de usted mismo. Los cuidadores con frecuencia se sienten culpables o egoístas si se dedican tiempo a sí mismos. Algunas personas tienen miedo de que algo le suceda a su ser querido si no están allí.

Si será cuidador durante un período prolongado, tiene que cuidar de usted mismo. Esto puede ayudarle a sentirse mejor y cuidar mejor de su ser querido.

Determine 3 objetivos cada semana para cuidar de usted mismo. Las metas pequeñas y realizables le preparan para el éxito. Por ejemplo, en lugar de decir que dormirá más,

intente acostarse 15 minutos antes todas las noches. Cuando complete objetivos pequeños, tendrá una explosión de energía que le empujará a seguir adelante.

Comuníquese con usted mismo

Pregúntese a sí mismo cómo se siente y tenga en cuenta sus propias emociones. A algunos cuidadores les resulta útil llevar un diario. A otros les resulta útil escribir todos sus pensamientos y sentimientos. Algunas personas prefieren expresarse a través del arte, el yoga o el baile.

Pida ayuda y acéptela

Pida ayuda a sus amigos y familiares con las tareas domésticas o con la preparación de comidas. Cuando las personas ofrezcan su ayuda, acéptela. Es normal sentirse culpable por aceptar recibir ayuda, pero necesitar apoyo no es un signo de debilidad o fracaso. Si se siente menos abrumado, cuidará mejor de su ser querido y de usted mismo.

Priorice las tareas

Ser un cuidador conlleva muchas responsabilidades. Quizás sienta que tiene que hacer todas estas tareas de una vez, pero eso no es realista.

Elija lo que debe hacer primero para mantenerse organizado y sentirse menos abrumado. Quizás le sea útil crear una lista de control de las tareas que tiene que hacer

hoy, esta semana o este mes. Si no está seguro de cómo priorizar las tareas, pida ayuda.

Haga actividad física ligera

La actividad física liviana ayuda a mejorar el estado de ánimo y a aliviar el estrés. Salga a tomar aire y sol, y dé paseos a pie o en bicicleta. Hable con su médico antes de comenzar nuevos ejercicios.

Pase tiempo con familiares y amigos

Cree un sistema de apoyo para mantenerse en contacto con personas que le puedan dar apoyo y hablar con usted sobre su experiencia. La ansiedad y sus responsabilidades de cuidado pueden hacer que esto parezca difícil. Tener un sistema de apoyo puede ayudar a reducir el estrés y hacer que se sienta mejor.

Pruebe técnicas de relajación

Las técnicas de relajación pueden ayudarle a controlar su ansiedad. Pruebe respiro profundo, la meditación y la acupresión (presionar partes de su cuerpo para ayudarle a relajarse). También puede visitar www.msk.org/meditation para escuchar meditaciones guiadas gratuitas.

Medicamentos

Si la ansiedad interfiere con sus actividades diarias, los medicamentos pueden ser útiles. Hay medicamentos que pueden ayudar a mejorar su humor y tratar su ansiedad.

Para obtener más información, hable con su proveedor de cuidados de la salud o llame al 646-888-0200 para programar una cita con el Centro de Orientación.

Pregunte sobre los programas de asistencia para empleados (EAP) en el trabajo

Los EAP a menudo incluyen asesoramiento para problemas financieros, estrés, ansiedad y depresión. Estos programas pueden ser diferentes según el lugar donde trabaje.

Si la ansiedad está afectando su vida de alguna manera, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede contactar a cualquiera de los recursos en esta sección para obtener ayuda. Podemos ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para usted.

Programas de apoyo para la ansiedad en MSK

MSK ofrece muchas opciones de apoyo para cuidadores. Para obtener más información sobre lo que ofrece MSK, visite www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services. Otras organizaciones también ofrecen recursos educativos y de apoyo. Lea *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) para obtener más información sobre otros servicios de apoyo y consejos para el cuidado.

No importa cómo se sienta, estamos aquí para darle apoyo. MSK cuenta con varios programas de apoyo que pueden ayudarle con su ansiedad:

Grupos de apoyo en persona

Los grupos en persona de MSK están dirigidos por trabajadores sociales que se concentran en el cáncer. Llame al Departamento de Trabajo Social al 212-639-7020 o envíe un correo electrónico a forcaregivers@mskcc.org para obtener más información.

Terapias de medicina integral en MSK

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK brinda servicios como masajes, acupuntura, clases de yoga, reflexología, meditación, musicoterapia y consultas nutricionales. Estos servicios están disponibles para pacientes y cuidadores. Usted deberá pagar por estos servicios de su bolsillo. Llame al 646-449-1010 para obtener más información o visite www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine para programar una cita.

Trabajo Social (Social Work)

212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts
Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y

orientación a los pacientes y sus familias, amigos y cuidadores. El trabajo social ofrece programas, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. También ayudan con cuestiones prácticas, como transporte a las citas médicas y de vuelta a casa, vivienda provisional y aspectos financieros. En todos los centros de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, consulte a su médico o enfermero o llame al 212-639-7020.

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200
www.msk.org/experience/patient-support/counseling
Muchas personas descubren que la orientación les ayuda a controlar sus emociones al realizar tareas de cuidado. Los consejeros de MSK ofrecen ayuda a personas, parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Para obtener más información, hable con su médico o su enfermero, o llame al 646-888-0200.

The Caregivers Clinic

La Caregivers Clinic ofrece apoyo específicamente a los cuidadores que tienen dificultades para lidiar con las exigencias de su función. Llame al 646-888-0200 para obtener más información.

Ubicación
Centro de Orientación de MSK
641 Lexington Avenue (sobre calle 54th, entre las avenidas Lexington y Third)
7.º piso
New York, NY 10022

Servicio de Bienestar y Medicina Integral
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Algunos servicios son: terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Horario
De lunes a viernes de 9:00 a. m. a 8:00 p. m.
Sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Ubicación
Bendheim Integrative Medicine Center

205 East 64th Street (sobre la calle 64th Street entre las avenidas Second y Third)
New York, NY 10065

Educación para pacientes y cuidadores
www.mskcc.org/pe
Visite el sitio web de Educación para pacientes y cuidadores para hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual. Ahí encontrará recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Programas virtualeswww.msk.org/vp
Los programas virtuales de MSK ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores, incluso cuando no puede venir a MSK en persona. Mediante sesiones interactivas en directo, usted puede enterarse del diagnóstico de su ser querido, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para las diversas etapas de la atención del cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto. También puede encontrar reconfortante hablar con otros cuidadores en alguno de nuestros grupos educativos en línea o de ayuda para cuidadores.

Si le interesa participar en un Programa Virtual, visite www.msk.org/vp para obtener más información.

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