



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la ansiedad durante el tratamiento del cáncer

En esta información se explica qué es la ansiedad y cómo hacerle frente durante el tratamiento del cáncer.

Información sobre la ansiedad

La ansiedad es un fuerte sentimiento de preocupación o miedo. Es una reacción común y normal que se tiene ante el cáncer y su tratamiento. La ansiedad que sienta puede ser diferente en diferentes momentos durante su tratamiento. Es posible que se sienta ansioso antes de comenzar un nuevo tratamiento o mientras espera los resultados de una prueba. También puede sentirse ansioso después de finalizar el tratamiento si le preocupa que el cáncer pueda volver a aparecer.

Los sentimientos de ansiedad pueden ir desde una leve inquietud hasta un pánico abrumador. La ansiedad puede hacer que sea más difícil para usted hacerle frente a su tratamiento contra el cáncer. También puede afectar su vida diaria y sus relaciones. Por eso es importante estar atento a los signos de ansiedad y aprender lo que puede hacer para ayudar a controlarlos.

Indicios de ansiedad

La ansiedad puede causar síntomas físicos, síntomas emocionales o ambos. Los siguientes pueden ser indicios de ansiedad:

- Nerviosismo
- Fatiga (sentirse más cansado y débil de lo normal)
- Preocupación incontrolable
- Una frecuencia cardíaca más rápida de lo normal
- Dolor de cabeza
- Los problemas para dormir
- Temblores
- Sudor
- Mareos o sensación de mareo
- Dolor de pecho
- Tensión muscular
- Sequedad de boca
- Náuseas (una sensación de que va a vomitar)
- Dificultad para respirar
- Pérdida de apetito
- Dificultad para concentrarse y recordar

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 en MSK” para obtener ayuda.

Cómo hacer frente a su ansiedad

El primer paso para controlar su ansiedad es hablar sobre cómo se siente. Su proveedor de cuidados de la salud y su trabajador social pueden tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es una buena idea que su equipo de atención médica sepa cómo usted, su familia y sus amigos se sienten emocionalmente. Hay muchos recursos disponibles para usted y su familia.

Las siguientes son algunas maneras en que puede controlar su ansiedad durante el tratamiento del cáncer.

- **Haga alguna actividad física ligera.** Una actividad física ligera puede ser salir a caminar o dar un paseo breve en bicicleta. La actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo y a aliviar el estrés. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a hacer ejercicios nuevos.
 - Haga ejercicio siguiendo la serie de videos preparados por los especialistas clínicos en entrenamiento físico de Medicina integral del Memorial Sloan Kettering (MSK) que se encuentran en www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. En los videos encontrará ejercicios aeróbicos, entrenamiento de

fuerza, ejercicios para la zona abdominal y estiramientos suaves.

- Pruebe el tai chi con videos del instructor de artes marciales de MSK que se encuentran en www.mskcc.org/taichi. El tai chi es un ejercicio suave que se puede hacer en casa para aumentar el equilibrio, estabilizar la respiración y disminuir la ansiedad.
- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien no es posible estar con sus seres queridos en persona durante la pandemia de COVID-19, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con sus seres queridos y así tiene algo que esperar con ansias. También puede intentar chatear con video con su familia durante las comidas o para participar en juegos juntos. Es importante crear un sistema de apoyo para usted durante su tratamiento contra el cáncer. La ansiedad puede dificultar esa tarea, pero el hecho de mantener el contacto con personas que le pueden apoyar y hablar con usted sobre su experiencia puede disminuir sus preocupaciones. Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por la COVID-19* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).
- **Busque apoyo emocional.** MSK cuenta con varios profesionales, voluntarios y programas de apoyo que le ayudan

a lidiar con la ansiedad. Para pedir ayuda, comuníquese con una de las opciones que se ofrecen en la sección “Recursos de MSK”.

- **Únase a un grupo.** Puede que en uno de nuestros grupos de apoyo halle consuelo al hablar con otras personas que están recibiendo tratamiento contra el cáncer. Para obtener más información, llame a nuestro Centro de Orientación al 646-888-0200 o visite www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling.
 - También ofrecemos grupos de apoyo en línea por medio de nuestros Programas Virtuales. Visite www.mskcc.org/vp para obtener más información.
- **Aprenda técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación, como el respiro profundo, la meditación y la acupresión (ejercer presión sobre partes del cuerpo para ayudarle a relajarse) pueden ayudarle a controlar su ansiedad. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud más información sobre las técnicas de relajación.
 - Escuche y siga las meditaciones gratuitas del Servicio de Medicina Integrativa en www.mskcc.org/meditation.
 - Pruebe la musicoterapia con el Integrative Medicine Service (Servicio de Medicina Integral). Puede escuchar o tocar música durante su estadía en el hospital mientras recibe la guía de terapeutas capacitados. También puede escuchar

música por su cuenta para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Para obtener más información sobre la musicoterapia, llame al servicio al 646-888-0800 o visite www.mskcc.org/experience/patient-support/activities/music-therapy.

- También puede probar la acupresión para ayudar a aliviar la ansiedad. Para aprender a hacer acupresión en usted mismo, lea el recurso *Acupresión para el estrés y la ansiedad* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety). Según su tratamiento, le pueden salir moretones con facilidad, así que hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de probar la acupresión.
- Para obtener más información sobre terapias de medicina integrativa que pueden ayudar con la ansiedad durante su tratamiento contra el cáncer, lea nuestro recurso *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment).
- **Medicamentos.** Si su ansiedad se está interponiendo en sus actividades diarias, los medicamentos pueden ser útiles. Existen diferentes tipos de medicamentos disponibles para tratar la 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.

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 a continuación para obtener ayuda. Podemos ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para usted.

Recursos de MSK

Trabajo social

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y orientación a pacientes y a 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 todas las ubicaciones de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, consulte a su proveedor de cuidados de la salud o llame al 212-639-7020.

Si está interesado en unirse a un grupo de soporte en línea, visite el sitio web de Programas Virtuales en www.mskcc.org/vp para obtener más información e inscribirse.

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

Muchas personas descubren que el asesoramiento les ayuda a controlar sus emociones durante el tratamiento contra el cáncer. 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, consulte a su proveedor de cuidados de la salud o llame al 646-888-0200.

Ubicación

Centro de Orientación de MSK

641 Lexington Avenue (sobre 54th Street entre la avenida Lexington y la avenida Third)

7.º piso

Nueva York, NY 10022

Cuidado espiritual

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

En MSK, los capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con el clero o los grupos religiosos cercanos, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede hablar con un capellán, sin importar la religión que tenga.

MSK también cuenta con una capilla interreligiosa que está abierta a todo el público. Para obtener más información, consulte

con su proveedor de cuidados de la salud o llame al 212-639-5982.

Horario

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Ubicación de la capilla interreligiosa

Memorial Hospital (cerca del vestíbulo principal)

1275 York Avenue entre la calle 67th y la calle 68th

Nueva York, NY 10065

Programa de Apoyo a Pacientes y Cuidadores (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support

Quizás le ofrezca consuelo hablar con alguien que haya pasado por un tratamiento similar. Mediante el Programa de Apoyo a Pacientes y Cuidadores, puede hablar con ex pacientes y cuidadores. Ellos pueden hablar con usted en persona, por teléfono o por correo electrónico. Para obtener más información, llame al 212-639-5007 o escriba a patient2patient@mskcc.org.

Programa de Medicina integral

646-888-0800

www.mskcc.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchas terapias para complementar (acompañar) la atención médica tradicional.

Algunos de los servicios que se ofrecen son: terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Los servicios se ofrecen a pacientes, sus familiares y cuidadores, y al público en general. Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-0800.

Horario

De lunes a viernes, de 9:00 AM a 8:00 PM

Los sábados, de 9:00 AM a 5:00 PM

Ubicación

Bendheim Integrative Medicine Center

1429 First Avenue en la calle East 74th

Nueva York, NY 10021

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (Resources For Life After Cancer, RLAC)

646-888-8106

www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

En MSK, la atención no termina al final de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias. El programa ofrece muchos servicios, entre ellos seminarios, talleres, grupos de apoyo, orientación sobre cómo vivir después del tratamiento y ayuda con cuestiones de seguros y empleo. Llame al 646-888-8106 para

obtener más información.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Managing Anxiety During Your Cancer Treatment - Last updated on September 16, 2021

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