EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la ansiedad

En esta información se explica qué es la ansiedad y cómo controlarla.

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.

Estos pueden ser indicios de ansiedad:

- Nerviosismo.
- Fatiga (sentirse más cansado y débil de lo habitual).
- Preocupación incontrolable.
- 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.
- 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 preparada por los especialistas clínicos en entrenamiento físico de Bienestar y Medicina Integral de MSK que se

encuentra en www.msk.org/exercise_with_msk. En los videos encontrará ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza, ejercicios para la zona abdominal y estiramientos suaves.

- Pruebe el tai chi con los videos del instructor de artes marciales de MSK que se encuentran en www.msk.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.** Es importante que establezca una red de apoyo 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.
- **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.msk.org/counseling.

  - También ofrecemos grupos de apoyo en línea por medio de nuestros Programas Virtuales. Visite www.msk.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 Bienestar y Medicina Integral en www.msk.org/meditation.
  - También puede probar la acupresión para ayudar a aliviar la ansiedad. Para aprender a hacer acupresión en usted mismo, lea *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 *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 (Social Work)

www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Los trabajadores sociales ayudan a los pacientes, familiares y amigos a hacer frente a los problemas 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. También tienen información sobre recursos financieros, si tiene problemas para pagar sus facturas.

Si le interesa unirse a un grupo de apoyo en línea, visite el sitio web de Programas virtuales en www.msk.org/vp para obtener más información e inscribirse.

Centro de Orientación (Counseling Center)

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas piensan que la orientación les ayuda. 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 referencia a su proveedor de cuidados de la salud o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Cuidado espiritual

212-639-5982
Nuestros capellanes (consejeros espirituales) se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los

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.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios que complementan (acompañan) la atención médica tradicional, como musicoterapia, 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.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer

(Resources For Life After Cancer, RLAC)
646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

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