Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la depresión: información para cuidadores

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

Información sobre la depresión

La depresión es cuando se siente triste la mayoría de los días durante al menos 2 semanas. Si bien es normal sentirse triste algunos días, la tristeza de la depresión interfiere en su vida cotidiana.

Causas de depresión 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. Por eso es común que los cuidadores se sientan tristes, abrumados o sin esperanza.

- Sentirse abrumado por las muchas responsabilidades del cuidado.
- Experimentar sentimientos de ansiedad, ira o agotamiento que luego le hacen sentir culpable.

- No tener tiempo suficiente para usted mismo.
- Sentir que no tiene control sobre su propia vida.
- No dormir lo suficiente.
- Preocupaciones por el bienestar y la salud de su ser querido.
- Incertidumbre acerca del futuro.
- Ya no hacer cosas que alguna vez disfrutó.
- Las emociones de su ser querido en torno a 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 depresión en cuidadores

La depresión puede causar síntomas físicos, síntomas emocionales o ambos. Es importante reconocerlos y pedir ayuda cuando la necesite. Esto puede ayudarle a comprender sus sentimientos y trabajar para sentirse mejor.

Los signos de depresión incluyen:

- Sentirse triste, apagado o sin esperanzas.
- No disfrutar las actividades que en su momento le gustaban.
- Sentirse culpable, despreciable o sin esperanza.
- Dormir demasiado poco o en exceso.
- Sentir cansancio o tener poca energía.
- Comer demasiado poco o excesivamente.
- Sentirse como que nada lo hará sentirse mejor.
- Tener pensamientos o planes suicidas.
- Tener ideas o planes de hacerse daño a uno mismo.

- Sentirse ansioso.
- Tener problemas para concentrarse en las tareas o actividades.
- Tener dolor, náuseas (una sensación como que se va a vomitar), dolores de cabeza o calambres.
- Sentir como que todo está fuera del control de uno.

Algunos síntomas pueden ser causados por problemas de salud o 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 hacer frente a la depresión

La depresión 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. Puede ser muy difícil ser cuidador y asegurarse de tener suficiente tiempo para concentrarse en sus necesidades.

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.

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 depresión 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.

Medicamentos

Si la depresión interfiere con sus actividades diarias, los medicamentos pueden ser útiles. Hay muchos medicamentos que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y tratar la depresión. 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.

La depresión se puede tratar. Si en algún momento piensa en el suicidio, busque ayuda lo antes posible. Puede llamar a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide and Crisis Lifeline) al 988. También puede visitar el sitio web www.988lifeline.org para comunicarse con un asesor en línea. Puede ponerse en contacto con la Línea de vida las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si la depresión está afectando su vida de alguna forma, 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 depresión 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 depresión:

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 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

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 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 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 o visite www.msk.org/cancer-care/doctor/allison-applebaum 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
Nueva York, NY 10022

Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service)

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar 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.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de 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
Lunes a viernes de 9 a. m. a 8 p. m.
Sábados de 9 a. m. a 5 p. m.

Ubicación
Bendheim Integrative Medicine Center
205 East 64th Street (sobre la calle 64th, entre las avenidas Second y Third)
Nueva York, NY 10065

Educación para pacientes y cuidadores

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

Programas virtuales

www.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, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, 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