Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la depresión durante el tratamiento contra el cáncer

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

Información sobre la depresión

La depresión es un fuerte sentimiento de tristeza. Es una respuesta común y normal ante el cáncer y su tratamiento. Cuando una persona se entera de que tiene cáncer, se enfrenta con varios problemas y temores estresantes que le cambian la vida. Estos serían:

- Cambios en los planes y la esperanza de vida para el futuro.
- Cambios en el cuerpo y la autoestima.
- Cambios en la vida diaria.
- Preocupación por los seres queridos que dependen de uno.
- Inquietud en cuanto a cómo será el tratamiento contra el cáncer.
- Preocupación en cuanto a asuntos legales y económicos.
- Temor de morir.

Si la tristeza interfiere con su vida diaria, es posible que tenga depresión. Sin embargo, la depresión no es simplemente sentirse triste. Más bien, es un trastorno del estado de ánimo que se puede tratar.

Síntomas de la depresión

La depresión puede afectar a las personas de diferentes maneras. Puede que algunas tengan varios síntomas, mientras que otras presenten solo algunos.

Es importante saber cuáles son los síntomas de la depresión. Estos pueden ser:

- Dormir demasiado poco o en exceso.
- Comer demasiado poco o excesivamente.
- Sentirse triste, apagado o sin esperanzas.
- Sentirse como que nada lo hará sentirse mejor.
- No disfrutar de las actividades que antes le gustaban.
- Tener ideas o planes de hacerse daño a uno mismo.
- Tener pensamientos o planes suicidas.
- Sentir cansancio o tener poca energía.
- Tener una sensación de lentitud.
- Sentir ansiedad (preocupado o con miedo).
- Tener problemas para estar concentrado en tareas o actividades.
- Sentirse culpable, despreciable o sin esperanza.
- Tener dolor, náuseas (sensación como que va a vomitar), dolores de cabeza o calambres.
- Sentir como que todo está fuera del control de uno.

Algunos síntomas los pueden causar los problemas de salud o los medicamentos que esté tomando. Es importante saber cómo se siente y hablar con su equipo de atención médica. Ellos le pueden poner en contacto con un proveedor de la salud mental que le puede ayudar.

Cuándo obtener ayuda para la depresión

Es posible que a lo largo de su atención oncológica tenga muchos sentimientos distintos. Su equipo de atención está aquí para brindarle apoyo. Es importante saber en qué momento debe buscar ayuda.

Dígale a su médico, enfermero o trabajador social de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.
- Cambios en el sueño o en el apetito.
- Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba hacer.
- Sentimientos que interfieren con sus actividades diarias.
- Confusión.
- Dificultad para respirar.
- Sudar más que de costumbre.
- Sentirse muy inquieto.
- Cualquier otro síntoma de depresión que dure 2 semanas o más.

La depresión se puede tratar. No importa cómo se sienta, estamos aquí para darle apoyo. Contamos con recursos que pueden ayudarle.

Si en algún momento piensa en el suicidio, busque ayuda de inmediato. 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.

Qué hacer cuando se sienta deprimido

Las siguientes son algunas maneras en que puede hacer frente a la depresión durante su tratamiento contra el cáncer.

- **Hable con su equipo de atención médica.** Si cree que tal vez tenga depresión, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Este le puede dirigir a los recursos que necesita para comenzar a sentirse mejor.
- **Busque apoyo emocional.** MSK cuenta con varios proveedores, voluntarios y programas de apoyo que le ayudan a lidiar con la depresión. Para pedir ayuda, comuníquese con una de las opciones que se ofrecen en la sección "Recursos de MSK".
- **Únase a un grupo.** Es posible que sienta consuelo al hablar con otras personas que están pasando por un tratamiento contra el cáncer en uno de nuestros grupos de apoyo. Llame a nuestro Centro de Orientación al 646-888-0200 o visite www.msk.org/counseling para obtener más información. También ofrecemos grupos de apoyo en línea por medio de nuestros Programas Virtuales. Visite www.msk.org/vp para obtener más información.
- **Pregúntele al médico si puede tomar algún medicamento.** Los medicamentos llamados antidepresivos pueden ayudar a mejorar el humor y tratar la depresión. Para obtener más información, hable con su médico o llame al 646-888-0200 para programar una cita en el Centro de Orientación.
- **Pase tiempo con familiares y amigos.** Es importante que establezca una red de apoyo durante su tratamiento contra el cáncer. La depresión puede dificultar esta 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.
- **Si puede, realice actividades físicas ligeras.** 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. Antes de comenzar a hacer ejercicios nuevos, hable con su médico.

Recursos de MSK sobre la depresión

Trabajo Social (Social Work)

212-639-7020
www.msk.org/socialwork

Nuestros trabajadores sociales ofrecen apoyo emocional y orientación a pacientes y sus familiares, 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.

Si desea unirse a un grupo de apoyo en línea, visite el sitio web de Programas Virtuales. Visite www.msk.org/vp para obtener más información y registrarse.

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200
www.msk.org/counseling

A muchas personas les parece que la orientación 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. Pídale más información a su médico o enfermero, o llame al 646-888-0200.

Ubicación
Centro de Orientación de MSK
Pabellón Rockefeller para pacientes ambulatorios
2.o piso
160 E. 53rd St.
Nueva York, NY 10022

Caregivers Clinic

646-888-0200
www.msk.org/caregivers

La Caregivers Clinic de MSK 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
Pabellón Rockefeller para pacientes ambulatorios
2.o piso
160 E. 53rd St.
Nueva York, NY 10022

Cuidado espiritual

212-639-5982
www.msk.org/spiritual-religious-care

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

MSK también cuenta con una capilla interreligiosa que está abierta a todo el público. Pregúntele a su médico o enfermero o llame al 212-639-5982 para obtener más información.

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 Ave. (entre la calle 67th y la calle 68th)
Nueva York, NY 10065

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para acompañar la atención médica tradicional. Estos serían:

- Terapia musical
- Terapias para el cuerpo y la mente
- Danzaterapia y terapia de movimiento
- Yoga
- Terapia de tacto

Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede consultar con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Le ayudará a elaborar un plan para llevar un estilo de vida saludable y controlar 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 St. (sobre la calle 64th entre las avenidas Second y 3rd)
Nueva York, NY 10065

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

646-888-8106

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

En MSK, su atención no termina cuando termina 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. Estos serían:

- Seminarios
- Talleres
- Grupos de apoyo
- Asesoramiento sobre la vida después del tratamiento
- Ayuda con problemas de seguro y empleo

Llame al 646-888-8106 para obtener más información.

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