



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

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

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

Información sobre la depresión

La depresión es un fuerte sentimiento de tristeza. Es una reacción común y normal que se tiene ante el cáncer y su tratamiento. A partir del momento en que una persona se entera de que tiene cáncer, esta se enfrenta con varias cuestiones y temores estresantes y que le cambian la vida, como los siguientes:

- Cambios en los planes y las expectativas 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 consiste en simplemente sentirse triste. Más bien, es un trastorno del estado de ánimo que se puede tratar.

Síntomas de la depresión

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

Es importante saber cuáles son los síntomas de la depresión, entre los cuales podrían estar:

- 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 las actividades que en su momento le gustaban.

- Tener pensamientos o planes suicidas.
- Tener ideas o planes de hacerse daño a uno mismo.
- Sentir cansancio o tener poca energía.
- Tener una sensación de lentitud.
- Sentir ansiedad (una fuerte sensación de preocupación o temor).
- Tener problemas para concentrarse en las tareas o actividades.
- Sentirse culpable, despreciable o sin esperanza.
- 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 incluso los pueden causar los problemas de salud o los medicamentos que esté tomando. Es por eso que es importante prestar atención a la forma en que se sienta y hablar con su equipo de atención médica. Ellos le pueden poner en contacto con un profesional de la salud mental que le puede ayudar.

Cuándo obtener ayuda para la depresión

Es posible que a lo largo de su atención del cáncer tenga muchos sentimientos distintos. Su equipo de atención médica está para ofrecerle apoyo. Es importante saber en

qué momento debe buscar ayuda.

Si tiene algo de lo siguiente, dígaselo enseguida a su médico, enfermero o trabajador social:

- 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
- Sentir mucha inquietud
- Cualquier otro síntoma de depresión que dure 2 semanas o más

No importa cómo se sienta, estamos aquí para apoyarle y contamos con recursos que pueden ayudar. 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.

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, comience por hablar con su proveedor de cuidados de la salud. Él le puede dirigir a los recursos que necesita para comenzar a sentirse mejor.
- **Busque apoyo emocional.** MSK cuenta con varios profesionales, 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.** 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.

- **Medicamentos.** Pregunte a su médico sobre la opción de tomar un medicamento. Los medicamentos llamados antidepresivos ayudan a mejorar el estado de ánimo y a 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 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.
- **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 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, hable con su médico o enfermero o llame al 212-639-7020.

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)

646-888-0200

www.msk.org/counseling

Muchas personas sienten que el asesoramiento les ayuda a hacer frente a 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, hable con su médico o su 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

En MSK, la Clínica para Cuidadores brinda apoyo específicamente a los cuidadores que tienen dificultades para hacer frente a las exigencias de ser un cuidador. Para obtener más información, 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

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 cercanos, o simplemente brindar consuelo y compañía espiritual. Cualquier persona puede hablar con un

capellán, sin importar su afiliación religiosa formal. MSK también cuenta con una capilla interreligiosa que está abierta a todo el público. Para obtener más información, hable con su médico o su enfermero, 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 Ave. (entre la calle 67th y la calle 68th)
Nueva York, NY 10065

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.

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 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, 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.

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

Managing Depression During Your Cancer Treatment - Last updated on September 3, 2024

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