Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la ansiedad por las exploraciones durante su tratamiento contra el cáncer

En esta información se explica qué es “scanxiety” o la ansiedad por las exploraciones. También se explica cómo hacer frente a este tipo de ansiedad durante el tratamiento contra el cáncer. En este recurso, las palabras “usted” y “su” se refieren a usted o a su niño.

Información sobre la ansiedad por las exploraciones

Como parte de su tratamiento contra el cáncer, su equipo de atención puede solicitar exploraciones de imagenología para verificar cómo marcha su tratamiento. Estos escaneos o exploraciones les ayudan a decidir si necesitan hacer algún cambio en su plan de tratamiento. Pero también pueden hacer que sienta ansiedad (que esté preocupado o asustado). La ansiedad causada por las exploraciones de imagenología se llama “scanxiety” en inglés.

Este tipo de ansiedad es una respuesta común cuando una persona se somete a las exploraciones. Todo el mundo tiene diferentes intensidades de ansiedad. Algunas personas sienten una preocupación leve (ligera), mientras que otras sienten un fuerte pánico o angustia.

Todo el mundo siente ansiedad por las exploraciones en diferentes momentos también. Es posible que sienta ansiedad antes, durante una exploración o mientras espera los resultados, o en las 3 ocasiones.

Antes de las exploraciones

Si tiene ansiedad por las exploraciones antes de un escaneo, es posible que comience a preocuparse tan pronto como esté programado. Es posible que se sienta estresado en los días previos a la exploración.

El día de su exploración, puede sentirse nervioso al prepararse para su cita. También puede sentirse nervioso de camino a la exploración o en la sala de espera.

Durante las exploraciones

Si tiene ansiedad durante un escaneo, es posible que se sienta incómodo dentro del escáner. El espacio dentro de algunos escáneres puede ser pequeño y estrecho. Puede sentir pánico o como si estuviera atrapado. También puede tener miedo de los ruidos fuertes que hace el escáner.

Algunas mesas de escáner son duras y no tienen cojín. Pueden ser incómodas para acostarse. También puede resultarle difícil quedarse quieto en una posición durante mucho tiempo.

Después de las exploraciones

Después de una exploración, es normal tener ansiedad por las exploraciones mientras espera los resultados. Puede sentirse nervioso o asustado. Es posible que tenga los mismos pensamientos preocupantes una y otra vez. La espera puede ser estresante si los resultados tardan más de lo normal. También puede traer recuerdos dolorosos de malos resultados de otras exploraciones.

Signos de ansiedad por las exploraciones

Puede ser difícil hacer frente a la ansiedad por las exploraciones durante el tratamiento contra el cáncer. La ansiedad por las exploraciones puede interferir con sus actividades diarias y afectar su calidad de vida. Por eso es útil conocer los signos de la ansiedad por las exploraciones y aprender a hacerles frente.

La ansiedad por las exploraciones puede afectar la mente, el cuerpo, los sentimientos o los 3. Los siguientes pueden ser signos de ansiedad por las exploraciones:

- Problemas para dormir.
- No sentir hambre.
- Tener una frecuencia cardíaca más rápida de lo habitual, presión arterial más alta de lo habitual, o ambos.
- Cambios de humor (cambios en su estado de ánimo).
- Tener pensamientos tristes o preocupantes una y otra vez.
- Problemas para concentrarse.
- Mostrar menos interés en los pasatiempos y las actividades que solía disfrutar.
- Miedo a que su cáncer se disemine o regrese.

Si tiene alguno de estos indicios, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Dígales si estos signos interfieren con sus actividades diarias y su calidad de vida. También puede comunicarse con cualquiera de los recursos en la sección “Recursos en MSK” para obtener ayuda. Podemos ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para usted.

Cómo manejar la ansiedad por las exploraciones

El primer paso para controlar su ansiedad por las exploraciones es hablar sobre cómo se siente. Su familia y sus amigos también pueden tener ansiedad por las exploraciones. Hablar con ellos puede ser reconfortante tanto para usted como para ellos. Su equipo de atención en MSK también puede ofrecerle consuelo, apoyo y guía. Siempre es bueno decirles cómo se sienten usted y sus seres queridos.

Hay muchas cosas que puede hacer antes, durante y después de su escaneo para controlar su ansiedad. Pruebe estos métodos para superar una situación y así encontrar lo que funciona para usted. No hay una forma correcta o incorrecta de manejar su ansiedad por las exploraciones.

Antes de su escaneo

Programe su escaneo para temprano en la mañana, si puede

Es posible que no necesite esperar tanto tiempo si tiene su escaneo más temprano en el día. Eso significa que tendrá menos tiempo para sentir ansiedad.

Escriba una lista de preguntas para hacerle a su equipo de atención

Aquí hay algunas preguntas que puede hacer:

- ¿Qué debo hacer para prepararme para la exploración?
- ¿Qué sucederá durante la exploración?
- ¿Cuánto tiempo tomará la exploración?
- ¿Cuándo tendré mis resultados?
- ¿A quién puedo llamar si estoy esperando mucho tiempo por mis resultados?
- ¿Cómo obtendré mis resultados?
- Si el escaneo muestra que mi tratamiento no está funcionando, ¿cuáles son los próximos pasos?

Si le van a hacer una exploración a su niño, escriba cualquier pregunta que tenga para su equipo de atención.

Asegúrese de anotar las respuestas para que pueda repasarlas más tarde. Puede imprimir este recurso y usar el espacio al final para escribir preguntas y respuestas.

También puede pedirle a su equipo de atención más información sobre cómo prepararse para su exploración. Puede ser algo que pueda leer, como un folleto.

Hable con su equipo de atención sobre sus inquietudes

Haga una cita para hablar con su equipo de atención de 1 a 2 semanas antes de su exploración. Si no puede verlos en persona, programe una llamada

telefónica. Si tiene una lista de preguntas, téngala con usted durante la cita.

Informe a su equipo de atención sobre sus inquietudes. Si está preocupado por su exploración, pueden ayudarle a planificar formas de sentirse más cómodo y relajado. Si está nervioso por estar dentro del escáner, es posible que le receten un medicamento para ayudarle a sentirse más relajado.

Si le van a hacer una exploración a su niño, piense qué cosas pueden asustarle o causarle estrés. Consulte al equipo de atención médica de su niño ante cualquier inquietud. Ellos pueden ayudarle a planificar maneras para que su niño se sienta más cómodo y relajado durante la exploración.

Dependiendo de la exploración que le hagan, puede estar acostado en una posición durante 30 a 60 minutos. Dígale a su equipo de atención con anticipación si cree que se sentirá incómodo al quedarse recostado sin moverse. Es posible que le recomienden o le receten un analgésico que puede tomar antes de la exploración.

Tome notas que le ayuden a recordar de qué hablaron usted y su equipo de atención.

Confirme cuándo y cómo obtendrá los resultados de su exploración

Si está ansioso por la espera de sus resultados, dígaselo a su equipo de atención. Haga un plan con ellos sobre cuándo y cómo obtendrá sus resultados. La mayoría de las personas pueden obtener los resultados 1 día hábil (de lunes a viernes) después de la exploración. Puede obtener sus resultados a través de MSK MyChart (el portal para pacientes de MSK), por teléfono o en persona.

Si tiene una cuenta de MSK MyChart, podrá ver los resultados tan pronto como estén disponibles. Es posible que los vea antes que su equipo de atención. Mientras que algunos resultados son fáciles de entender, otros pueden ser confusos o preocupantes. Puede optar por ver los resultados, pero le recomendamos que espere hasta que el equipo de atención se comunique con usted. Por lo general, le llamarán dentro de las 24 horas (1 día) después de su exploración. El radiólogo le podrá explicar lo que significan los resultados.

Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, puede optar por obtener los resultados:

- Por teléfono Si elige esta opción, es posible que el equipo de atención tarde unos días en llamarle para comunicarle los resultados. Para acortar el tiempo de espera, intente llamar a su equipo de atención poco después de la exploración para obtener los resultados. Si sus resultados no están listos, ellos pueden brindarle más información sobre el momento para el cual puede esperarlos.
- En persona. Si elige esta opción, probablemente tendrá que esperar hasta la cita de seguimiento para obtener los resultados. Para acortar el tiempo de espera, intente programar una cita de seguimiento lo antes posible después de la exploración.

Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, visite mskmychart.mskcc.org o llame al 646-227-2593 para inscribirse.

Manténgase en contacto con familiares y amigos

Hable con sus seres queridos sobre la exploración que le van a hacer. Dígales cómo se siente al respecto. Es importante crear un sistema de apoyo para usted durante su tratamiento contra el cáncer. Compartir sus sentimientos con las personas que le brindan apoyo puede ayudarle a tranquilizarse y disminuir su ansiedad por las exploraciones.

Busque apoyo mental y emocional

MSK cuenta con expertos en salud mental, como consejeros y trabajadores sociales, que pueden ayudarle con su ansiedad por las exploraciones. También tenemos capellanes (consejeros espirituales) que pueden escuchar, orar y ser una presencia reconfortante. También puede comunicarse con cualquiera de los recursos en la sección “Recursos en MSK” para obtener ayuda.

Si su niño se someterá a una exploración, puede hablar con uno de nuestros especialistas en vida infantil. Un especialista en vida infantil es un experto en desarrollo infantil. Ayudarán a su niño a prepararse para la exploración y responderán cualquier pregunta que usted o su niño tengan.

Únase a un grupo de apoyo

Puede que le resulte reconfortante hablar con otras personas que están pasando por un tratamiento contra el cáncer. Puede aprender cómo otros manejan su ansiedad por las exploraciones y recordar que no está solo.

- Para obtener información sobre los grupos de apoyo de MSK, visite www.msk.org/counseling o llame a nuestro Centro de Orientación al 646-888-0200.
- También ofrecemos grupos de apoyo en línea por medio de nuestros Programas Virtuales. Visite www.msk.org/vp para obtener más información.

Aprenda ejercicios de relajación

Los ejercicios de relajación, como el respiro profundo, los estiramientos y la meditación, pueden ayudarle a controlar su ansiedad. Este tipo de ejercicios puede ayudarle a sentirse relajado y tranquilo. Si a su niño le van a realizar una exploración, su especialista en vida infantil puede enseñarle ejercicios de relajación.

Para obtener más información sobre ejercicios de relajación:

- Escuche y siga las instrucciones en *Breathing Exercises to Prepare for Procedures (Robin Hardbattle)* (www.mskcc.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures). Esta meditación le ayudará a concentrarse en su respiración para sentirse tranquilo antes de la exploración.
- Lea *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) para conocer las terapias que ofrece el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK. Estas terapias pueden ayudarle a desarrollar sus habilidades para superar la situación y disminuir su ansiedad por las exploraciones.
- Visite www.msk.org/meditation para encontrar meditaciones guiadas dirigidas por nuestros proveedores de Bienestar y Medicina Integral.

Obtenga más información sobre la ansiedad por las exploraciones

Cuanto más sepa sobre la ansiedad por las exploraciones, mejor podrá hacerle frente.

Una de las mejores maneras de aprender sobre la ansiedad por las exploraciones es escuchar a expertos, como los proveedores de cuidados de la salud de MSK. Ellos entienden por qué los pacientes tienen ansiedad y saben cómo mantenerlos tranquilos y relajados. Mire para ver a los expertos clínicos de MSK explicar qué es la ansiedad por las exploraciones. Ellos también ofrecen consejos sobre cómo hacerle frente.

Otra excelente manera de aprender sobre la ansiedad por las exploraciones es escuchar a otros pacientes de MSK que la tienen. Aprender cómo hacen frente a su propia ansiedad puede ayudarle a manejar la suya. Lea *How to Ease Pre-Visit Anxiety: Tips from the MSK Community* (www.mskcc.org/news/how-ease-pre-visit-anxiety-tips-msk-community) para saber cómo otros pacientes alivian su ansiedad antes de una exploración.

El día de su exploración

Haga ejercicios de relajación

En la mañana de su cita, intente hacer ejercicios de relajación, como respirar profundamente, estirarse o meditar. Estos ejercicios pueden ayudarle a controlar su estrés, reducir su ansiedad por las exploraciones y sentirse más preparado para su exploración.

Hable con su tecnólogo de radiología

Cuando llegue a su cita, pregúntele a su tecnólogo de radiología qué sucederá y cuánto tiempo llevará la exploración. Esto le ayudará a saber qué esperar. También puede solicitar elementos que le ayudarán a sentirse cómodo dentro del escáner. Puede ser una manta, una máscara para los ojos o auriculares para que pueda escuchar música.

Haga actividades relajantes mientras espera

Puede ver una película en su teléfono o tableta, escuchar música o leer un libro. Si a su niño le van a hacer una exploración, traiga algunos artículos para que se sienta cómodo y mantenerlo tranquilo mientras espera. Puede ser un juguete

con el que le guste jugar o una película que le guste ver.

Traiga como acompañante a un amigo o familiar

Un amigo o familiar puede apoyarle y ayudarle a mantener la calma mientras está en la sala de espera. No pueden estar con usted durante la exploración, pero pueden ofrecer consuelo cuando haya terminado.

Si a su niño le van a hacer una exploración, puede tener 1 persona con él en su cita. Suele ser un padre o cuidador.

- Si su niño estará despierto durante la exploración, puede quedarse en la sala de examen con él.
- Algunos niños pueden necesitar anestesia (medicamentos para adormecerlos) para su exploración. Si a su niño le van a hacer una exploración con anestesia, puede quedarse con él hasta que se duerma. Luego, permanecerá en la sala de espera hasta que finalice la exploración.

Para mantener a los pacientes y al personal seguros y saludables, la política de acompañantes de MSK puede cambiar de vez en cuando. Visite www.msk.org/visit para obtener la información más reciente sobre la política de acompañantes.

Durante su exploración

Practique el respiro profundo, si su tecnólogo de radiología dice que puede hacerlo

La respiración profunda es un ejercicio que puede hacer para relajarse durante la exploración. Puede practicar la respiración profunda durante algunas exploraciones, pero no en todas, porque puede alterar el proceso de obtención de imágenes.

Antes de su exploración, pregúntele a su tecnólogo de radiología si puede practicar la respiración profunda dentro del escáner. Si puede, le darán instrucciones sobre qué hacer.

Pruebe la meditación de atención plena

La meditación de atención plena es otro ejercicio que puede hacer para relajarse durante la exploración. Puede practicar la meditación de atención plena siguiendo estos pasos:

1. Si puede, cierre los ojos y piense que está en un lugar tranquilo.
2. Si su tecnólogo de radiología dice que está bien, respire profunda y lentamente. Concéntrese en la respiración. Sienta el aire que entra y sale de la nariz y los pulmones.
    - Es posible que no se le permita respirar profundamente porque puede afectar su exploración. Antes de su exploración, pregúntele a su tecnólogo de radiología si puede respirar profundamente dentro del escáner. Si puede, le darán instrucciones sobre qué hacer.
3. Note cómo se siente su cuerpo. Comience desde la parte superior de la cabeza. Muévase hacia abajo lentamente hasta la punta de los dedos de los pies.
4. Relaje cada parte del cuerpo, una por vez.

Dígale a su tecnólogo de radiología si se siente incómodo

Si alguna vez se siente incómodo dentro del escáner, informe a su tecnólogo de radiología. Hará todo lo posible para asegurarse de que se sienta cómodo. Puede hablar a través de altavoces dentro del escáner. Incluso si el ruido dentro del escáner parece fuerte, su tecnólogo de radiología podrá escucharlo.

También es posible que tenga un botón de llamada especial en forma de pelota para apretar. Puede usar esto si tiene algún problema durante la exploración. Al apretar la pelota, su tecnólogo de radiología sabrá que debe detener la exploración correctamente.

Después de su escaneo

Programe tiempo para revisar sus resultados

Si obtendrá los resultados en persona, programe la cita lo antes posible después de la exploración. De esta manera, no se preguntará cuándo tendrá noticias del proveedor de cuidados de la salud que revisó su exploración. Saber

que tiene una cita puede darle una sensación de control. También puede ayudarle a sentirse más preparado para obtener los resultados.

Comuníquese con su equipo de atención si sus resultados tardan más de lo normal

Hay momentos en que sus resultados pueden tardar más de lo normal. Por ejemplo, su proveedor de cuidados de la salud puede pedirles a otros proveedores que revisen la exploración, lo que puede aumentar su tiempo de espera.

Hable con un miembro de su equipo de atención si la espera lleva más de lo esperado. Es posible que puedan brindarle más información sobre cuándo obtendrá los resultados.

Si se siente cómodo, tenga un ser querido con usted cuando obtenga sus resultados.

Esperar los resultados de su escaneo también puede ser estresante para su familia y amigos. Estar acompañado por un ser querido cuando obtenga sus resultados puede ser reconfortante tanto para usted como para ellos. Si obtendrá sus resultados en persona, puede traer a 1 persona con usted a su cita.

Para mantener a los pacientes y al personal seguros y saludables, la política de acompañantes de MSK puede cambiar de vez en cuando. Visite www.msk.org/visit para obtener la información más reciente sobre la política de acompañantes.

Manténgase ocupado

Mientras espera sus resultados, ocupe su tiempo realizando actividades placenteras y relajantes, como:

- Leer un libro o una revista.
- Ver una película o un programa de televisión.
- Escuchar música o un podcast.
- Adoptar un nuevo pasatiempo o aprender una nueva habilidad.

- Hacer ejercicio.
- Pasar tiempo con los seres queridos.
- Hacer ejercicios de relajación.
- Hacer un viaje de un día.

Recursos de MSK

Ofrecemos muchos recursos diferentes para ayudarles a usted y a sus seres queridos a manejar la ansiedad por las exploraciones. No importa cómo se sienta, estamos aquí para apoyarle y tenemos recursos que pueden ayudarle. La ansiedad por las exploraciones puede ser tratada.

Centro de Orientación
646-888-0200
www.msk.org/counseling
Muchas personas descubren que el asesoramiento les ayuda a lidiar con sus sentimientos durante el tratamiento contra el cáncer. Nuestros consejeros brindan asesoramiento individual y asesoramiento para parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansiosa o deprimida. Para programar una cita, pida una derivación a su proveedor de cuidados de la salud o llame al número de teléfono que aparece más arriba.

Trabajo social
212-639-7020
www.msk.org/socialwork
Nuestros trabajadores sociales ayudan a los pacientes, familiares y amigos a lidiar con los problemas comunes de los pacientes con cáncer, como la ansiedad por las exploraciones. Brindan asesoramiento personalizado y grupos de apoyo durante el tratamiento. También pueden ayudarle a hablar con sus niños y otros miembros de la familia. Para hablar con un trabajador social, llame al número de teléfono que aparece más arriba.

Servicios de Vida Infantil

212-639-8285
www.msk.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/child-life-services
Nuestros Servicios de Vida Infantil ayudan a los pacientes jóvenes y sus familias a sobrellevar el tratamiento en el entorno hospitalario. Nuestros especialistas en vida infantil son expertos en desarrollo infantil. Enseñan habilidades para superar las situaciones que pueden ayudarles a usted y a su niño a prepararse para las pruebas y los tratamientos. También ofrecen actividades individuales y grupales que se adaptan a las necesidades sociales, emocionales y de aprendizaje de cada niño. A través del juego, nuestros especialistas en vida infantil ayudan a los niños a aprender sobre sus cuerpos. También ayudan a los niños a aprender cómo lidiar con el estrés y expresar sus sentimientos. Para hablar con un especialista en vida infantil, llame al número de teléfono que aparece más arriba.

Cuidado espiritual
212-639-5982
www.msk.org/experience/patient-support/counseling/spiritual-religious-care
Nuestros capellanes están aquí para orar, apoyar a los miembros de la familia y comunicarse con el clero de la comunidad o grupos religiosos. También pueden escuchar y simplemente ser una persona reconfortante y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, sin importar la religión que practique. 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
646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchas terapias para complementar la atención médica tradicional. Estos 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 hacer una cita, llame al número de teléfono que aparece

más arriba.

Utilice este espacio para escribir preguntas para su equipo de atención:

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing Scanxiety During Your Cancer Treatment - Last updated on October 7, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center