



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por la COVID-19

En esta información se explica cómo puede hacer frente al estrés y a la ansiedad causados por la COVID-19.

Es normal sentirse estresado, triste o preocupado por la COVID-19, especialmente si usted o su ser querido está enfermo.

Recuerde, no existe una forma correcta de sobrellevar la situación y cada persona lidia con el estrés de diferente manera.

Las siguientes son cosas que puede hacer para cuidarse y hacer frente al estrés en esta época.

- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien es posible que no pueda estar con sus seres queridos en persona, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con sus seres queridos y así tiene algo que esperar con ansias. También puede intentar chatear con video con su familia durante las comidas o para participar en juegos juntos.

- **Desconéctese de las noticias.** Mientras que es importante estar al tanto de las noticias en este momento, las noticias pueden ser abrumadoras. Tómese un descanso de las noticias en la tele, los diarios y la radio, incluidas las de las redes sociales.
- **Mantenga una rutina.** Si bien su rutina puede haber cambiado, trate de crear una nueva que pueda seguir en este período. Recuerde programar una hora para relajarse y desconectarse de las noticias. Si hay partes de su rutina que extraña, trate de encontrar formas de agregarlas a su día de manera diferente, como reuniones virtuales con amigos y familiares.
- **Cuide su cuerpo.** Cuidar el cuerpo no solo le hará sentir mejor, sino que también puede evitar que se enferme. Trate de comer alimentos saludables, tome al menos de 6 a 8 vasos de agua por día (de 8 onzas, 236 ml), haga actividad física liviana (como caminar o hacer estiramiento) y duerma al menos 7 horas. También puede ser útil crear recordatorios para realizar estas actividades saludables.
 - Haga ejercicio siguiendo la serie de videos preparados por los especialistas clínicos en entrenamiento físico de Medicina Integral del Memorial Sloan Kettering (MSK) que se encuentran en www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. 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 del MSK que se encuentran en www.mskcc.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.
- **Empiece un nuevo pasatiempo.** Si pasa mucho tiempo en casa, puede intentar un nuevo pasatiempo o hacer cosas que le gusten para las que no siempre tuvo tiempo. Puede leer un libro, armar un rompecabezas, probar una receta o mirar un programa de televisión.
- **Pruebe técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación, como tomar respiros profundos, los estiramientos y la meditación le pueden ayudar a hacerle frente al estrés.
 - Escuche las meditaciones guiadas gratuitas para hacerle frente al estrés, dormir mejor y relajarse que se encuentran en www.mskcc.org/meditation.
 - También puede probar la acupresión (ejercer presión sobre partes del cuerpo para ayudarlo a relajarse). Para aprender a hacer acupresión en usted mismo, lea el recurso *Acupresión para el estrés y la ansiedad* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).

- **Busque apoyo emocional.** MSK cuenta con varios profesionales, voluntarios y programas de apoyo que le pueden ayudar a sobrellevar esta etapa. Para pedir ayuda, comuníquese con una de las opciones que se ofrecen en la sección “Recursos de MSK”.
 - Además, puede averiguar si su lugar de trabajo cuenta con un programa de asistencia a empleados (EAP). Los EAP pueden ser diferentes según donde trabaje, pero con frecuencia incluyen asesoramiento para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.

Si en algún momento piensa en el suicidio, busque ayuda lo antes posible. Puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (800-273-8255) o visite su sitio web www.suicidepreventionlifeline.org para comunicarse con un consejero. Las líneas funcionan las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. MSK ofrece una variedad de recursos para ayudarle a hacer frente al estrés o la ansiedad causados por la COVID-19.

Trabajo social

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

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 todas las ubicaciones de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, llame al 212-639-7020.

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

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/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. Para obtener más información, llame al 646-888-0200.

Caregivers Clinic

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services

En MSK, Caregivers Clinic ofrece apoyo específicamente a los cuidadores que tienen dificultades para lidiar con las exigencias de su función. Para obtener más información, llame al consultorio de la Dra. Allison Applebaum al 646-888-0200.

Servicios de Capellanía

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

En MSK tenemos capellanes a la disposición que se encargan de escuchar, ofrecer apoyo a familiares, elevar plegarias, ponerse en contacto con clérigos o grupos religiosos cercanos, o simplemente ofrecer compañía de consuelo y presencia 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, llame al 212-639-5982.

Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

www.mskcc.org/integrativemedicine

Medicina Integral en el Hogar es un programa de membresía que ofrece clases en vivo a través de Zoom para apoyar su mente, cuerpo y espíritu. Otros servicios en línea incluyen consultas de

telemedicina con un proveedor de cuidados de la salud, cursos para la mente y el cuerpo, talleres y sesiones privadas de entrenamiento o para la mente y el cuerpo para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. La terapia de masajes y acupuntura en persona está disponible en el Bendheim Integrative Medicine Center. La acupuntura también está disponible en todas los centros regionales de MSK. Para obtener más información, llame al 646-888-0800.

Educación para pacientes y cuidadores

www.mskcc.org/pe

Visite el sitio web para pacientes y cuidadores para hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual. Ahí encontrará recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Programa de Apoyo a Pacientes y Cuidadores (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support

Quizás le ofrezca consuelo hablar con alguien que ha pasado por un tratamiento similar. Mediante el Programa de Apoyo a Pacientes y Cuidadores, puede hablar con ex pacientes y cuidadores. Ellos pueden hablar con usted en persona, por teléfono o por correo electrónico. Para obtener más información, llame al 212-639-5007 o escriba a patient2patient@mskcc.org.

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

646-888-8106

www.mskcc.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.

Programas virtuales

www.mskcc.org/vp

Los programas virtuales de MSK ofrecen educación y apoyo en línea a pacientes y cuidadores, incluso si no puede ir en persona a MSK. Mediante sesiones interactivas en directo, usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para las diversas etapas de la atención de su caso de cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto. Si le interesa participar en un Programa virtual, visite nuestro sitio web www.mskcc.org/vp para obtener más información.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on December 16, 2020

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