



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad durante el COVID-19: información para sobrevivientes de cáncer

Es normal sentirse estresado, triste o preocupado por el COVID-19. Los cambios emocionales, físicos y de estilo de vida que estamos atravesando pueden recordarle a usted y a su familia su tratamiento contra el cáncer. Muchas personas que están recibiendo o recibieron un tratamiento contra el cáncer encuentran similitudes entre su experiencia con el cáncer y el COVID-19, entre ellas:

- Sentirse aislado (solo o alejado de los amigos y la familia)
- Preocuparse por los gérmenes
- No poder hacer algunas actividades
- Perderse eventos sociales o acontecimientos importantes de la vida
- Pensar sobre la muerte y sobre morir
- Preocuparse por el futuro
- Sentirse indefenso o como si no tuviera control sobre su vida

Es posible que el COVID-19 le haga sentirse diferente como sobreviviente de cáncer. Quizá se sienta más cercano a las personas que entienden lo que es atravesar el cáncer. Es probable que crea que puede enfrentar o lidiar con el distanciamiento social mejor que la mayoría. Además, se puede sentir frustrado porque estas situaciones están sucediendo de nuevo después de haber atravesado un tratamiento. Puede que no tenga mucha paciencia con

las personas que se quejan del distanciamiento social. Estas son reacciones normales a lo que usted está atravesando. Está bien sentirse de esa manera, pero es importante hacer frente al estrés y a la ansiedad para que pueda permanecer seguro y saludable en este momento.

## Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad durante el COVID-19

Recuerde, no existe una forma correcta de sobrellevar el estrés causado por el COVID-19. Cada persona hace frente al estrés de diferente manera. A continuación le ofrecemos algunos consejos sobre lo que puede hacer para cuidarse y hacer frente al estrés en esta época. Si su hijo es un sobreviviente de cáncer, lea *Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad durante el COVID-19: información para padres de sobrevivientes de cáncer*

([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-during-covid-19-information-parents-cancer-survivors)).

### Manténgase informado y seguro

- **Manténgase informado.** Es importante estar al día con las noticias relacionadas con el COVID-19 para saber qué debe hacer para mantenerse saludable y seguro. Asegúrese de obtener la información de fuentes confiables y responsables, como los sitios web de los Centros para el control y la prevención de enfermedades ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) y del Departamento de salud e higiene mental de la ciudad de Nueva York ([www1.nyc.gov](http://www1.nyc.gov)).
- **Desconéctese de las noticias cuando lo necesite.** Si bien es importante estar al tanto de las noticias en este momento, estas pueden ser abrumadoras. Tómese un descanso de las noticias en la televisión, los diarios y la radio, incluidas las de las redes sociales, cuando se sienta ansioso.
- **Comprenda el riesgo que corre.** Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su riesgo de contraer COVID-19. Mientras que algunos tratamientos contra el cáncer pueden debilitar el sistema inmunitario, lo

que hace que sea más difícil para el cuerpo combatir las enfermedades, el cuerpo normalmente se recupera después del tratamiento. Tener antecedentes de cáncer no aumenta al riesgo de contraer COVID-19, pero de todos modos debe protegerse siguiendo las [pautas de los CDC](#), como [lavarse las manos con frecuencia](#) y evitar estar en contacto estrecho con personas que están enfermas o que viven fuera de su hogar.

- **Concéntrese en lo que sabe y lo que puede hacer.** Aunque hay muchas cosas que no sabemos sobre el COVID-19, concéntrese en lo que sabe sobre el virus y en cómo protegerse a usted mismo. Siga las [pautas de los CDC](#) y recuerde que usted está más preparado para seguir estas pautas que otras personas, pero además recuerde que no está solo en este momento.

## Cuide su cuerpo

- **Cuide su cuerpo.** Cuidar el cuerpo le hará sentirse mejor y evitará que se enferme. Trate de comer alimentos saludables, tome al menos de 6 a 8 vasos de agua por día (de 8 onzas), haga actividad física liviana (como estiramiento) y duerma al menos 7 horas.
  - Haga ejercicio con los especialistas clínicos en entrenamiento físico de Memorial Sloan Kettering (MSK) mirando nuestra [serie de videos de ejercicios](#). 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](http://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.
- **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](http://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](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)).
- También existen muchas aplicaciones que puede descargar en su dispositivo inteligente (teléfono inteligente o tableta) para ayudarlo a relajarse. Algunos ejemplos son Headspace, Breethe, Mindfulness y Talkspace.

## Cuide su mente

- **Reconozca sus sentimientos.** Acepte que este es un momento de mucho estrés para todos, en especial para las personas que tienen o tuvieron cáncer. Recuerde que usted no está solo. Aunque puede sentirse abrumado, esto es pasajero. Quizá no sepa cómo será la nueva normalidad, pero usted volverá a sus rutinas o creará nuevas.
- **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.
- **Mantenga una rutina.** Si bien su rutina puede haber cambiado, trate de crear una nueva que pueda seguir en este período. Establezca pequeñas metas para el día. Recuerde programar una hora para relajarse y desconectarse de las noticias.
- **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.
- **Busque apoyo emocional.** MSK cuenta con varios profesionales,

voluntarios y programas de apoyo que le pueden ayudar a sobrellevar esta etapa. Comuníquese con una de las opciones que se ofrecen en la sección “Recursos de MSK”.

- También podría unirse a un grupo de apoyo para sobrevivientes de cáncer. El programa de Recursos para la Vida después del Cáncer (RLAC) de MSK tiene varios grupos de apoyo para personas que han terminado el tratamiento. Pídale más información sobre este programa a su proveedor de cuidados de la salud o llame al 646-888-8106.
- 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.

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](http://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.

## **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 y la ansiedad causados por el COVID-19. Llame al consultorio de su médico para obtener más información o para comunicarse con alguno de estos recursos.

### **Trabajo social**

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support)

Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y orientación a pacientes y a sus familias, amigos y cuidadores. El trabajo social ofrece

programas, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. En todos los centros 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](http://www.mskcc.org/vp) para obtener más información e inscribirse.

### **Centro de Orientación**

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling)

Los consejeros de MSK ofrecen orientación para individuos, 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.

### **Cuidado espiritual**

212-639-5982

[www.mskcc.org/spiritual-religious-care](http://www.mskcc.org/spiritual-religious-care)

En MSK, los capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con el clero o los grupos religiosos cercanos, o simplemente brindarle consuelo y una 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**

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios que complementan 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 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.

### **Educación para pacientes y cuidadores**

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

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

### **Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)**

646-888-8106

[www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors](http://www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

En MSK, la atención no termina en cuanto acaba el 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. Para obtener más información, llame al 646-888-8106.

### **Programas virtuales**

[www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)

Nuestros programas virtuales 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 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](http://www.mskcc.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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Managing Stress and Anxiety During COVID-19: Information for Cancer Survivors - Last updated on April 24, 2023

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