Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al estrés mientras está en el hospital

Estar en el hospital puede ser difícil. Estar lejos de sus amigos y familiares puede hacerle sentir solo o asustado. Estos son algunos consejos para ayudarle a hacer frente al estrés mientras está en el hospital.

Manténgase conectado con amigos y familiares



Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear por video con amigos y familiares incluso cuando no pueda estar con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con ellos y así tener algo que esperar con ansias. Si se siente con ganas, puede intentar charlar por video mientras juegan juntos.

Para obtener más información, lea *Cómo usar la tecnología para conectarse con familiares y amigos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/use-technology-connect-family-friends).

Pruebe técnicas de relajación

Las técnicas de relajación, como el respiro profundo, el estiramiento y la meditación le pueden ayudar a hacer frente al estrés. Visite www.msk.org/meditation para escuchar las meditaciones guiadas gratuitas de nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral.

También puede encontrar videos de meditación, imágenes guiadas y otros videos relajantes en la pantalla de televisión interactiva de su habitación. Vaya a la sección "My Learning" (Mi aprendizaje) en la pantalla para buscar videos. Para ello:

1. Seleccione "Menu" en el control remoto.
2. Seleccione"My Learning" (Mi aprendizaje).
3. Use la flecha hacia adelante para buscar la página "Medicina integral" (Integrative Medicine).
4. Seleccione "Medicina Integral" para buscar los videos.

Tómese un descanso de las noticias

Deje de ver o leer las noticias, incluidas las que aparecen en las redes sociales. Puede ver películas y videos de relajación en la categoría "Entertainment & Relaxation" (Entretenimiento y relajación) en el televisor interactivo de su habitación.

Haga actividades que mantengan su mente ocupada

Las actividades como leer, colorear, hacer crucigramas y sopa de letras pueden ayudarle a mantener su mente ocupada. Si no tiene nada por el estilo con usted, pídale algo a un integrante de su equipo de atención.

Programe una visita con un perro de terapia

Muchas personas sienten que acariciar y pasar tiempo con los perros les ayuda a sentirse relajados. Los perros de terapia están especialmente entrenados y pueden visitarle mientras está en el hospital.

Para programar una visita con nuestros perros de terapia, llame al programa Caring Canines de MSK al 646-899-2248. Envíe un correo electrónico a la Oficina de Voluntarios envolunteerresources@mskcc.org o visite www.mskcc.org/caring-canines para obtener más información.

Utilice el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK

Información sobre hierbas, productos botánicos y otros productos

Nuestra base de datos About Herbs (Sobre hierbas) puede ayudarle a conocer los beneficios del uso de hierbas

comunes y otros suplementos alimenticios. Allí se explican los usos, los beneficios y los efectos secundarios de un producto, así como su interacción con otras hierbas o medicinas.

Visite *About Herbs, Botanicals & Other Products* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs) para obtener más información.

Cómo desarrollar su plan de atención personalizado
646-608-8550

Nuestros proveedores pueden guiarle sobre cómo la medicina para la mente y el cuerpo, los masajes, el ejercicio y la acupuntura pueden ayudarle a recuperarse y aportar beneficios para su salud. Diseñamos nuestras terapias, clases y talleres para complementar la cirugía, la quimioterapia y la radiación. Nuestro Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) le ofrece opciones que le ayudan a participar de forma activa en su atención. Llame al 646-608-8550 para programar una consulta.

Visite *Cómo desarrollar su plan de atención personalizado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/expertise) para obtener más información.

Talleres, series y clases para el cuerpo y la mente
Nuestros talleres, series y clases para el cuerpo y la mente son dirigidos por especialistas en medicina integral con gran experiencia en MSK. Ofrecemos programas grupales tanto en persona como virtuales. Estos programas seguros y alentadores están diseñados para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu, especialmente durante momentos difíciles. Adquirirá herramientas prácticas para gestionar las emociones, reducir el estrés y aliviar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

Visite *Talleres para el cuerpo y la mente* (www.mskcc.org/es/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops) para obtener más información.

Biblioteca de videos sobre medicina integral en casa con clases de ejercicio físico para la mente y el cuerpo
Nuestra colección de videos incluye ejercicio físico, terapia de baile, musicoterapia, yoga, artes marciales y meditación. Puede acceder a estos videos en cualquier momento. Encontrará clases diseñadas para adaptarse a sus necesidades y nivel de experiencia, y podrá elegir las actividades que más le convengan.

Visite *Integrative Medicine at Home Video Library of Mind-*

Body & Fitness Classes (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/resources/integrative-medicine-video-library-mind-body-fitness-classes) para obtener más información.

Músicos de guardia (Musicians On Call)
Vea conciertos en vivo gratuitos en Zoom los martes y jueves. Visite connect.musiciansoncall.org/hospitals/memorial-sloan-kettering y use la contraseña **mskcc** para obtener más información.

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. MSK ofrece recursos para ayudarle a hacer frente al estrés o la ansiedad.

Trabajo social
212-639-7020
www.msk.org/social-work

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, llame al 212-639-7020.

Visite el sitio web de los programas virtuales en www.mskcc.org/vp para obtener más información e inscribirse en un grupo de apoyo en línea.

Centro de Orientación
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. Llame al 646-888-0200 para obtener más información.

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

En MSK, los capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar y

comunicarse con grupos religiosos o clero de la zona. También pueden ser un acompañante que le brinde 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. Llame al 212-639-5982 para obtener más información.

Educación para el paciente y la comunidad
www.msk.org/pe

La biblioteca virtual de Educación para el Paciente y la Comunidad de MSK tiene recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Programas virtuales
www.msk.org/vp

Los programas virtuales de MSK ofrecen educación y apoyo en línea a pacientes y cuidadores, incluso si no puede estar aquí en persona. A través de sesiones interactivas en vivo, puede obtener información sobre el diagnóstico y qué esperar durante el tratamiento. También puede aprender a prepararse para las diversas etapas de su atención del cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto.

Visite www.msk.org/vp 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