



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 chatear 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 meditación, imágenes guiadas y otros videos relajantes en la pantalla de televisión interactiva de su cuarto. Vaya a la sección “My Learning” (Mi aprendizaje) en la pantalla para buscar 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 en voluntarioresources@mskcc.org o visite www.mskcc.org/caring-canines para obtener más información.

Utilice el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK

Programa de Medicina Integral en casa

El programa Medicina Integral en casa ofrece una variedad de clases grupales de bienestar y entrenamiento físico en vivo y en línea. Nuestros instructores especialmente capacitados dan clases todos los días. Hay una pequeña tarifa mensual para unirse.

Visite www.mskcc.org/integrative-medicine-membership para obtener información sobre el programa y cómo unirse.

Músicos de guardia

Vea conciertos en vivo gratuitos en Zoom los martes y jueves. Visite connect.musiciansoncall.org/hospitals/memorial-sloan-kettering para obtener más información. Use el código de acceso: mskcc

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 (Social Work)

212-639-7020

www.msk.org/social-work

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, 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 (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, llame al 646-888-0200.

Cuidado espiritual

212-639-5982

www.msk.org/spiritual-religious-care

En MSK, los capellanes están disponibles para escuchar, ayudar y apoyar a los familiares, orar y comunicarse con el clero o grupos religiosos 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. Para obtener más información, llame al 212-639-5982.

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 para pacientes y cuidadores, incluso cuando 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.

How To Manage Stress While You're in the Hospital - Last updated on April 19, 2023

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