



cancer.org | 1.800.227.2345

Depresión

Los sentimientos de depresión son comunes cuando los pacientes y los familiares se enfrentan al cáncer. Es normal sentir tristeza y pena. Los sueños, los planes y el futuro pueden parecer inciertos. Pero si una persona ha estado triste durante mucho tiempo o tiene problemas para sobrellevar las actividades cotidianas, esto es motivo de preocupación.

La depresión puede ser leve y temporal con períodos de tristeza, pero también puede ser más grave y duradera. El tipo más grave a menudo se denomina **depresión severa o depresión clínica**.

La depresión severa o clínica dificulta que la persona funcione y siga los planes de tratamiento. Ocurre en aproximadamente una de cada cuatro personas con cáncer, aunque se puede manejar. Las personas que han tenido depresión tienen más probabilidad de padecer depresión después del diagnóstico de cáncer.

¿A qué debe prestar atención?

La familia y los amigos que notan signos y síntomas de depresión pueden animar a la persona a obtener ayuda. A veces, los síntomas de ansiedad o angustia pueden estar acompañados de la depresión. Estos son algunos signos y síntomas que podrían significar que se necesita ayuda profesional para la depresión:

- Un estado anímico de tristeza, sin esperanzas o “vacío” casi diariamente durante la mayor parte del día
- Pierde el interés o el placer en las actividades que una vez le eran agradables
- Pérdida significativa de peso (sin hacer dieta) o un gran incremento en el peso
- Trastornos del sueño (no puede dormir, se despierta temprano o duerme demasiado)

- Agotamiento extremo o tiene menos energía casi todos los días
- Otras personas notan que usted tiene intranquilidad marcada o reducción de la actividad, casi diariamente
- Sentimientos de culpa y desvalimiento
- Problemas para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones
- Pensamientos frecuentes relacionados con la muerte o el suicidio, o intentos de suicidio
- Grandes cambios en el estado de ánimo, desde periodos de depresión a momentos de agitación y gran energía

Algunos problemas físicos, tales como cansancio, falta de apetito, y cambios en el sueño también pueden ser efectos secundarios del tratamiento del cáncer, y pueden persistir después de finalizar el tratamiento. Pregunte al equipo que atiende el cáncer sobre las posibles causas de estos síntomas y si la depresión pudiese ser un factor causante.

Cómo manejar la depresión

El manejo de la depresión en personas con cáncer puede incluir consejería, medicamentos o una combinación de ambos, y a veces otros tratamientos especializados. Estos tratamientos combaten la depresión, reducen el sufrimiento y ayudan a la persona con cáncer a tener una mejor calidad de vida.

¿Qué puede hacer el paciente?

- Exprese los sentimientos y temores que usted o sus familiares tengan. Está bien sentirse triste, enojado y frustrado, pero no se desquite con las personas cercanas a usted. Es importante escucharse mutuamente con atención, decidir juntos qué pueden hacer para apoyarse y alentarse unos a otros, pero no ejercer presión para hablar.
- Busque ayuda a través de grupos de apoyo y consejería
- Utilice la atención plena, la oración, la meditación u otros tipos de apoyo espiritual
- Intente la respiración profunda y los ejercicios de relajación varias veces al día (Por ejemplo, cierre sus ojos, respire profundamente, concéntrese en cada parte del cuerpo y relájela, empezando por los dedos de los pies y terminando en la cabeza. Al relajarse, imagínese en un lugar agradable, como en alguna playa con brisa o una pradera soleada).
- Considere acudir a un consejero profesional para que pueda lidiar con los cambios

que ha habido en su vida

- Pregunte acerca de los tratamientos para la depresión

¿Qué puede hacer el cuidador del paciente?

- Invite con amabilidad al paciente a hablar sobre sus miedos e inquietudes. No obligue al paciente a hablar si no está listo para hacerlo.
- Escuche detenidamente sin juzgar los sentimientos del paciente o sus propios sentimientos. Es comprensible señalar o estar en desacuerdo con los pensamientos contraproducentes.
- Evite decirle a la persona que "se anime" o "piense positivamente"
- Decidan juntos lo que se puede hacer para apoyarse mutuamente
- No trate de razonar con la persona si el miedo, la ansiedad o la depresión es grave. Busque ayuda de alguien del equipo de atención médica.

- Involucre a la persona en actividades que disfrute

- Tenga en cuenta que los cuidadores de la salud también pueden deprimirse. Todas estas sugerencias pueden aplicar para los cuidadores de igual forma.
- Tome tiempo para cuidarse a sí mismo. Pase tiempo con los amigos o participe de actividades que disfrute.
- Considere obtener apoyo para usted a través de grupos de apoyo o consejería individual.

Llame al proveedor de servicios de salud mental o al equipo de atención médica si el paciente

- Tiene pensamientos suicidas, o no puede dejar de pensar en la muerte
- Tiene un comportamiento que es preocupante para su seguridad
- No puede comer o dormir, y no tiene interés en las actividades cotidianas por varios días
- Tiene dificultad para respirar, tiene sudoración o se siente muy inquieto

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

References

Dahlin C. Depression. In Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*. 3rd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2014; 1399-1406.

Grassi L. Psychiatric and psychosocial implications in cancer care: The agenda of psycho-oncology. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2020;29:e89.

Inhestern L, Beierlein V, Bultmann JC, Möller B, Romer G, Koch U, Bergelt C. Anxiety and depression in working-age cancer survivors: A register-based study. *BioMed Central*. 2017;17(1):347.

Mehta RD, Roth AJ. Psychiatric Considerations in the Oncology Setting. *CA Cancer J Clin*. 2015;65:300-314.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Patient and Family Resources: Managing Stress and Distress*. Accessed at https://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/distress.aspx on January 31, 2020.

National Institute of Mental Health. *Depression*. Accessed at <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml> on January 31, 2020.

Oncology Nursing Society (ONS). *Symptom Interventions: Depression*. Accessed at <https://www.ons.org/pep/depression> on January 31, 2020.

Pitman A, Suleman S, Hyde N, Hodgkiss A. Depression and anxiety in patients with cancer. *British Medical Journal*. 2018;361:k14-15.

Actualización más reciente: febrero 1, 2020

Written by

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹.

cancer.org | 1.800.227.2345