

Qué hacer con la angustia

La angustia es una emoción, sentimiento o pensamiento desagradable. Puede hacer más difícil afrontar el cáncer y sobrellevar los síntomas, el tratamiento y los efectos secundarios. Incluso puede empeorar los efectos secundarios, como el cansancio, las náuseas, los problemas del sueño y el dolor.



¿Qué causa angustia en las personas con cáncer?

La angustia es común en las personas con cáncer y en sus familiares y otros seres queridos. Existen muchas formas en que el

cáncer puede causar malestar, incluyendo:

- Preocupaciones sobre el futuro
- Mayor necesidad de atención médica (más citas, médicos y medicamentos)
- Efectos secundarios tardíos y duraderos
- Preocupaciones sobre la familia y las relaciones
- Estrés por dinero o cobertura de salud



¿Cómo se siente la angustia?

La gente describe la angustia de muchas maneras. Si tiene angustia, puede sentir:

- Tristeza o depresión
- Ansiedad
- Enojo
- Desesperación
- Soledad o aislamiento
- Impotencia, o como si no tuviera control
- Inseguridad sobre su propósito o sentido en la vida
- Entumecimiento o nada en absoluto
- Agotamiento

La angustia también puede dificultar la toma de decisiones. Es posible que tenga dificultades para decidir sobre el tratamiento, programar citas de seguimiento e incluso tomar los medicamentos que necesita para tratar su cáncer.



¿Cómo se trata la angustia?

El tratamiento para la angustia puede incluir terapia de conversación, medicamentos, actividades de atención plena (como la musicoterapia) o una combinación de los tres.



¿Qué puede hacer para ayudar a manejar la angustia?

No hay una única solución. Encuentre cosas que funcionen para usted. Algo puede funcionar un día, pero no al siguiente.

Cuantos más métodos de afrontamiento tenga, mejor preparado estará cuando los necesite.

Qué debe hacer:

- Pensar en las formas en que ha afrontado situaciones en el pasado. Si le ayudaron, intente usarlas de nuevo.
- Probar ejercicios de relajación, meditación, yoga, masajes o terapia con mascotas.
- Hacer actividad física, como caminar, andar en bicicleta o trabajar en su jardín.
- Encontrar a alguien con quien pueda hablar sobre su enfermedad.
- Hacerle frente al cáncer “un día a la vez”. Saber que algunos días serán mejores que otros.
- Saber que está bien no sentir optimismo todo el tiempo.
- Utilizar grupos de apoyo y autoayuda si le hacen sentir mejor.
- Encontrar un médico que le permita hacer todas sus preguntas. Esto puede ayudarlo a prepararse para lo que probablemente suceda.
- Explorar creencias y prácticas espirituales y religiosas, como la oración, que lo hayan ayudado en el pasado. Buscar otras prácticas que puedan ofrecerle consuelo.
- Llevar un diario como una forma de expresarse.

- Mantener registros de los números de teléfono de sus médicos, fechas de tratamientos, valores de laboratorio, radiografías, estudios por imágenes, síntomas, efectos secundarios, medicamentos y estado general de salud.
- Hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer si está pensando en suspender el tratamiento habitual. Decirles por qué está pensando en esto y qué preferiría hacer en su lugar.

Qué no debe hacer:

- Suponer que morirá porque tiene cáncer. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre lo que usted puede esperar.
- Culparse a sí mismo por causar su cáncer.
- Sentirse mal si no puede sentir optimismo siempre. Es importante para la recuperación permitirse sentir todas sus emociones, tanto las buenas como las malas.
- Intentar lidiar con su angustia solo. Obtenga ayuda con lo que necesita.
- Sentir vergüenza de recibir ayuda de un profesional de la salud mental.
- Mantener sus preocupaciones o síntomas en secreto de las personas más cercanas a usted. Ellas pueden ayudarle a determinar qué hacer y recordar lo que le ha dicho su equipo de atención médica contra el cáncer.



Cuándo hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier cambio en cómo se siente para que pueda obtener la ayuda que necesita. Infórmeles cuando note los cambios, con qué cosas tiene problemas o cosas que empeoran o mejoran los cambios.

Sentir cierta angustia es normal cuando se tiene cáncer. Pero a veces la angustia puede impedirle hacer lo que necesita hacer. Llame de inmediato a su equipo de atención médica contra el cáncer si:

- Se siente abrumado o agobiado por una sensación de temor.
- Se siente tan triste que cree que no puede continuar con el tratamiento.
- Se siente incapaz de afrontar el dolor, el cansancio y las náuseas.
- Tiene problemas para dormir o para comer.
- Tiene problemas con su concentración o memoria.
- Tiene mucha dificultad para tomar decisiones.
- Siente desesperanza y se pregunta si tiene algún sentido seguir adelante.
- Piensa en el cáncer o la muerte todo el tiempo.
- Cuestiona la fe y las creencias religiosas.
- Se siente impotente, sin valor, inútil y como una carga para los demás.

Recuerde: No existe una única forma de manejar la angustia. Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer cómo se siente para que pueda obtener la ayuda que necesita para manejarlo. Existen medicamentos y otros servicios que podrían ayudarle.



¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Para obtener ayuda inmediata, vaya a la sala de emergencias o llame al 911.

También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Este servicio ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas en situación de angustia y recursos para usted o sus seres queridos.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/angustia o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.