



Ontario Health
Cancer Care Ontario

Cómo controlar la ansiedad

Esta guía para pacientes lo ayudará a entender:

- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Qué puede causar ansiedad cuando se padece cáncer?
- ¿Cómo se trata la ansiedad?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a combatir la ansiedad?
- Dónde obtener más información sobre la ansiedad

Esta guía es para personas que sufren de ansiedad antes, durante o después de un tratamiento oncológico. Tanto pacientes como familiares, amigos o cuidadores pueden usar esta guía. **No** reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

Algunos síntomas de ansiedad son emergencias.

Busque ayuda de inmediato si:

- Tiene pensamientos de autolesiones o suicidio
- Tiene repentinamente dificultad para respirar, mareos o latidos cardíacos inusuales y rápidos
- Tener latidos cardíacos acelerados puede ser un signo de un problema médico urgente

Llame a su equipo de atención médica, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 de inmediato.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad puede causar una variedad de síntomas.

La ansiedad puede:

- Hacerlo sentir nervioso, preocupado y temeroso
- Variar de leve a grave
- Aparecer y desaparecer según lo que suceda con su cáncer.
- Causar diferentes síntomas en la mente y el cuerpo, como:
 - Desasosiego, sensación de fracaso o incluso pánico
 - Inquietud, tensión muscular y estrés
 - Problemas para dormir
 - Dificultad para respirar
 - Mareos y náuseas
 - Dolores en el pecho o palpitaciones cardíacas (frecuencia cardíaca rápida, latidos cardíacos agitados o fuertes)

Sentirse ansioso es normal para las personas que padecen cáncer.

¿Qué puede causar ansiedad cuando se padece cáncer?

En la siguiente imagen se muestran algunas causas comunes de ansiedad.



Las personas que obtienen información sobre su cáncer y las opciones de tratamiento a menudo sienten que tienen un mejor control de sus emociones y sufren menos ansiedad. Esté preparado para sus citas con una lista de preguntas y pídale a un acompañante que vaya con usted, si es posible.

¿Cómo se trata la ansiedad?

Es importante buscar ayuda cuando sufre ansiedad.

Si bien la ansiedad es normal en personas con cáncer, es posible que su ansiedad necesite tratamiento si:

- Es moderada o grave
- Dura más de 2-3 semanas
- Interfiere con su capacidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas
- Se combina con síntomas de depresión, como sentirse triste la mayor parte del tiempo o perder interés en actividades que le gustaban

Asesoramiento

Un asesor profesional puede ayudarlo a sobrellevar y a aprender a vivir bien con su ansiedad. Puede ser útil hablar sobre sus sentimientos y sus miedos con alguien en quien pueda confiar.

Hable con su equipo de atención médica acerca de obtener asesoramiento de un profesional, como un:

- Psiquiatra
- Psicólogo
- Psicoterapeuta
- Trabajador social
- Enfermero con práctica médica

Pregunte a los miembros de su equipo de atención del cáncer o a su médico de cabecera sobre los programas grupales de afrontamiento o manejo del estrés.

Medicamentos

Algunas personas pueden necesitar medicamentos para ayudar a controlar la ansiedad.

Hay dos tipos de medicamentos que se utilizan para tratar la ansiedad:

Los ansiolíticos generalmente se toman por períodos cortos de tiempo para tratar un grado intenso (grave) de ansiedad. Tienen un efecto rápido, pero su médico debe controlar su administración atentamente.

Los antidepressivos a menudo se usan para tratar la ansiedad que dura períodos más largos, que es más grave o que se genera con depresión. Pueden tardar varias semanas en hacer efecto. También deben ser administrados por su médico a largo plazo.

¿Qué puedo hacer para ayudar a combatir la ansiedad?

Las ideas que se presentan a continuación pueden utilizarse como parte de su plan de tratamiento para ayudar a reducir su ansiedad.

Busque ayuda y apoyo cuando lo necesite

Su sistema de apoyo está compuesto por amigos, familiares y miembros de la comunidad que desean ayudarlo. Cuando no se siente bien, su equipo de apoyo puede ayudarlo con las tareas diarias, como cocinar, limpiar y hacer las compras. Las personas que se preocupan por usted también pueden brindarle consuelo en tiempos difíciles y levantarle el ánimo cuando se sienta ansioso.

Comuníquese con su equipo de apoyo cuando los necesite. Las personas a menudo buscan formas de ayudar.

Para obtener información sobre recursos de apoyo en su comunidad, comuníquese con el Localizador de servicios comunitarios de la Sociedad Canadiense del Cáncer al 1-888-939-3333 o en csl.cancer.ca

Esté atento a las señales que indican que evita personas o lugares

La ansiedad puede hacer que evite personas o situaciones que le provoquen sentimientos de ansiedad.

Diferentes tipos de ansiedad pueden hacer que evite diferentes situaciones.

- El trastorno de pánico puede hacer que evite las multitudes
- La ansiedad social puede hacer que evite interactuar con las personas
- Las fobias pueden hacer que evite circunstancias que involucren ciertos elementos como agujas o espacios cerrados, como máquinas de resonancia magnética

Cuanto más evite las situaciones que le causan ansiedad, más ansioso se pondrá cuando trate de llevarlas a cabo. La ansiedad grave incluso puede hacer que evite exámenes médicos, tratamientos o citas con su equipo de atención médica.

En caso de sentirse ansioso, comuníquese con su equipo de atención médica y obtenga ayuda.

Mantenga su rutina habitual tanto como pueda

Cuando siente la necesidad de evitar personas y lugares, es difícil mantener su rutina habitual. Pero mantener su rutina es importante, incluso cuando no quiera hacerlo. Realizar sus actividades habituales puede ayudar a controlar su ansiedad y cambiar sus pensamientos y sentimientos para mejor.

Para ayudar a mantener su rutina, anote todas sus actividades habituales en un calendario diario o semanal. Realice las actividades según lo planeado.

Incluya actividades como:

- Actividades que disfrute, como pasatiempos, ver sus programas de televisión favoritos o tomar un baño caliente
- Actividades sociales como llamar a un amigo o familiar

- Tareas diarias que le dan rutina y estructura a su día, como quehaceres y citas

Enfóquese en las actividades que lo hacen sentir mejor

Las actividades que lo han ayudado a sentirse mejor en otros momentos difíciles pueden ayudarlo mientras atraviesa el cáncer.

Puede resultarle útil:

- Enfocar su atención en las actividades y personas que le dan alegría
- Pasar tiempo con personas comprensivas que lo hagan reír
- Tratar de evitar personas negativas y situaciones que le causen estrés

Pruebe actividades relajantes

Relajar la mente y el cuerpo puede aliviar la ansiedad y hacer que mantenga la mente en calma. Muchas actividades se pueden realizar en línea o a través de aplicaciones de teléfonos celulares, sin equipamiento.

A continuación se detallan algunas actividades o tratamientos de relajación que puede probar:

- Meditación de atención plena (una forma de sentirse tranquilo que consiste en prestar especial atención a su mente y cuerpo)
- Masajes
- Yoga
- Acupuntura (agujas finas que se colocan en diferentes puntos del cuerpo para aliviar síntomas). Hable con su equipo de atención médica antes de comenzar acupuntura.
- Musicoterapia o arteterapia
- Respiración profunda
- Visualización guiada (imaginarse a sí mismo en un lugar agradable y tranquilo)

Descanse bien

Sentirse descansado puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y darle más energía.

Duerma mejor:

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días
- Apague todas las pantallas (Televisor, tabletas, computadoras, etc.) al menos 30 minutos antes de acostarse
- Elija actividades relajantes como leer, meditar o escuchar música tranquila antes de acostarse
- Levántese de la cama si tiene problemas para conciliar el sueño. Solo vuelva a la cama cuando sienta que puede conciliar el sueño

Mueva el cuerpo

Cualquier tipo de ejercicio o movimiento puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, la ansiedad y el sueño.

Para ser más activo:

- Elija una actividad agradable que se adapte a su condición de salud y a su estado físico
- Comience lentamente con ejercicios y movimientos ligeros, como caminar. Incluso 10 minutos al día pueden ayudar.
- Aumente lentamente la cantidad de tiempo que dedica a hacer ejercicio y haga que sus movimientos sean más desafiantes
- Lleve un seguimiento de su progreso. Considere usar un podómetro si tiene uno

Consejos de seguridad al momento de hacer ejercicio:

- Puede hacer ejercicio en cualquier momento durante o después del tratamiento
- Hable con su equipo de atención médica acerca de cómo hacer ejercicio de manera segura
- Deténgase y descanse si siente mucho dolor, náuseas o si tiene dificultad para respirar

Aliméntese bien

Para que su mente y su cuerpo funcionen al máximo, consuma tres comidas al día y refrigerios cuando sea necesario.

Elija los siguientes alimentos en la mayor medida posible:

- Granos integrales, frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa y carne magra
- Alimentos con ácidos grasos omega-3 que mejoran el estado de ánimo, como el pescado, las semillas de lino y las nueces
- Beba de 6 a 8 vasos de agua u otras bebidas sin azúcar todos los días (a menos que le hayan indicado que beba menos)

Limite los siguientes alimentos en la mayor medida posible:

- Alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal (alimentos procesados, bebidas y postres azucarados, comida rápida, papas fritas, etc.)
- Cafeína, que se encuentra en el café, el té, los refrescos de cola y el chocolate

Su equipo de atención médica puede derivarlo a un nutricionista matriculado que puede ayudarlo a encontrar maneras de alimentarse bien. También puede visitar unlockfood.ca y food-guide.canada.ca para encontrar ideas y recetas de alimentación saludable.

Piense en su consumo de alcohol y tabaco

Evite o limite el consumo de alcohol. El alcohol puede hacerlo sentir triste, interferir con los tratamientos contra el cáncer y empeorar los efectos secundarios. Si tiene problemas con la bebida, Connex Ontario puede ayudarlo a encontrar servicios de tratamiento por alcoholismo en su comunidad. Visite connexontario.ca online o llame al 1-866-531-2600.

Piense en dejar de fumar. Dejar de fumar es bueno para su salud en general. Dejar de fumar también puede ayudar a que los tratamientos contra el cáncer funcionen mejor y ayudar con los efectos secundarios. Visite smokershelpline.ca para obtener información o llame a Telehealth Ontario al 1-866-797-0000 para obtener ayuda.

Puntos clave

- Sentirse ansioso es normal para las personas que tienen cáncer
- La ansiedad puede causar muchos síntomas físicos y emocionales
- Si la ansiedad no desaparece o interfiere en su vida, es posible que necesite tratamiento
- El asesoramiento y/o la medicación pueden ser parte de su tratamiento
- Hay muchas cosas que puede hacer usted mismo para controlar su ansiedad

Dónde obtener más información sobre la ansiedad

Para obtener más enlaces con información útil, visite:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario):
cancercare.on.ca/symptoms
- Anxiety Canada: anxietycanada.ca
- Canadian Cancer Society: www.cancer.ca
o llame al: 1-888-939-3333
- Centre for Addiction and Mental Health: camh.ca

Cancer Care Ontario creó esta guía para pacientes con el fin de brindar a los pacientes información sobre la ansiedad. Debe utilizarse únicamente con fines informativos y no reemplaza la opinión médica. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre el manejo de la ansiedad. Siempre consulte a su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. La información de esta guía no crea un vínculo médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

Cancer Care Ontario conserva todos los derechos de autor, marcas registradas y todos los demás derechos de la guía, incluidos todos los textos e imágenes gráficas. Ninguna parte de este Recurso puede utilizarse o reproducirse, excepto para uso personal, ni distribuirse, transmitirse o "duplicarse" de ninguna forma o por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de Cancer Care Ontario.

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-855-460-2647, TTY (Teléfono de texto) (416) 217-1815
publicaffairs@cancercare.on.ca

Para obtener otras guías de manejo de síntomas para pacientes, visite: cancercareontario.ca/en/symptom-management