

Cómo prepararse para la consulta con su médico

Hoja de trabajo para hablar sobre la salud mental



Recibir un diagnóstico de cáncer es difícil. Ese momento puede ser abrumador para usted y sus seres queridos. Puede hacer que sienta ansiedad, enojo o preocupación. Quizás note que estos sentimientos afectan cosas como amistades o su capacidad de disfrutar actividades. Es normal sentir esas emociones. También es posible que, si tiene un diagnóstico de salud mental preexistente, este empeore a causa del estrés adicional del cáncer. Su equipo de cuidado médica y sus seres queridos le preguntarán cómo se siente. Es importante ser franco y honesto con ellos.

Su salud mental es igual de importante que su salud física. La salud mental incluye su bienestar emocional, mental y social en general. Los desafíos de la salud mental a veces se diagnostican como una enfermedad mental. Esto ocurre cuando afectan la manera de pensar, los sentimientos, el comportamiento y

el estado de ánimo de una persona de manera que le dificulta realizar las tareas diarias. Quien diagnostica una enfermedad mental es un proveedor de cuidado médica especializado en el tratamiento de la salud mental.

Puede ser un psicólogo, asesor o psiquiatra con licencia. Cuando emociones como la tristeza o la ansiedad duran mucho tiempo y afectan su vida diaria, es posible que le digan que tiene una enfermedad mental. Incluso si no tuvo un diagnóstico profesional, es posible que enfrente sentimientos similares y podría beneficiarse de recibir apoyo. Recuerde que cuando aparecen nuevos síntomas de salud mental o estos se incrementan, debe considerar buscar ayuda. Buscar ayuda temprano puede darle las herramientas que necesita para resolver problemas, evitar que los síntomas empeoren y sentirse mejor.

Los miembros del equipo de cuidado médica pueden ayudarle a mantener y mejorar su salud mental y calidad de vida. Es posible que un miembro del equipo de cuidado médica le pida que complete una evaluación psicológica. La evaluación psicológica determina su estado mental y emocional y ayuda al equipo de cuidado médica a saber cómo darle el mejor apoyo según sus necesidades. Nuevamente, es importante responder las preguntas con honestidad para poder recibir la ayuda que necesita.

La siguiente guía se creó para ayudarlo a tomar el control de su cuidado. Lo ayudará a hablar con su equipo médico sobre maneras de apoyarlo con su salud mental. Incluye una breve descripción general de la salud mental, las preguntas para hacerle a su equipo de cuidado médico, una hoja de trabajo para ayudarlo a establecer objetivos y recursos para obtener información y apoyo.

Después de un diagnóstico de cáncer, todo puede suceder rápidamente. Es normal sentirse ansioso, abrumado o triste. Existen muchos recursos disponibles para usted y a sus seres queridos. La consejería, los grupos de apoyo, la mentoría entre pares y los programas de bienestar son algunos ejemplos. Puede obtener más información sobre cómo afrontar la situación y otros detalles en el sitio web Frankly Speaking About Cancer: Salud mental. También puede llamar a la Cancer Support Helpline al 888-793-9355 para hablar con un orientador que le brindará información sobre apoyo y recursos que pueden estar disponibles para usted. Si tiene una crisis de salud mental, como pensar en lastimarse, o si tiene una emergencia de salud mental, llame al 988 o vaya a la sala de urgencias más cercana.

LÍNEA DE AYUDA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 988

Este es el código para llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de los EE. UU. Las personas en los EE. UU. pueden llamar, enviar un mensaje de texto o un chat al 988 para comunicarse con asesores capacitados. Esta línea brinda ayuda gratis y confidencial para las personas con una crisis suicida o angustia emocional. Visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para obtener más información.

Las personas en Canadá pueden llamar a Servicio de Prevención del Suicidio al 833-456-4566 o enviar un mensaje de texto al 45645 entre las 4 p. m. y la medianoche para comunicarse con un agente. Estos son recursos gratis de apoyo en caso de crisis y de salud mental.



CONOZCA A SU EQUIPO DE CUIDADO MÉDICO

El tratamiento contra el cáncer es complicado y puede cambiar rápidamente con los nuevos descubrimientos. Usted necesita un equipo de cuidado en el que pueda confiar para recibir los mejores cuidados. Este equipo debe tratarlo como a un socio y un par en su cuidado y animarlo a hacer preguntas. Es importante que encuentre al menos a una persona en su equipo con la que se sienta más cómodo para hablar sobre salud mental o pedir apoyo adicional. Su equipo puede incluir varios profesionales de cuidado médica que trabajan juntos, entre ellos:



Médicos, oncólogos, enfermeros, enfermeros especializados, médicos asistentes:

Puede consultar a un médico oncólogo, cirujano oncológico o a un radio-oncólogo que se especialice en su tipo de cáncer. Los enfermeros, enfermeros especializados (NP) o médicos asistentes (PA) pueden trabajar con los oncólogos y ayudar a responder sus preguntas sobre el cáncer. Estos profesionales de atención médica son un excelente recurso para hablar sobre la salud mental. Ellos pueden conectarlo con apoyos útiles como trabajadores sociales, asesores, psiquiatras y más.

Navegador de paciente o personal de enfermería:

Algunos centros oncológicos cuentan con enfermeros o navegadores de pacientes. Ellos pueden ayudare a navegar el sistema de salud, como programando pruebas y citas y brindando educación. Ayudan a los pacientes y cuidadores a identificar las barreras para recibir cuidado y a hacer conexiones con recursos útiles.

Psiquiatra:

Un psiquiatra tiene un papel importante en ayudarlo a manejar sus inquietudes de salud mental, como aquellas relacionadas con el cáncer o el tratamiento del cáncer. Estos profesionales pueden diagnosticar una enfermedad mental y recomendar y recetar medicamentos u otras terapias de tratamientos de apoyo. Estas terapias controlan y apoyan la salud mental sin interferir con el tratamiento del cáncer.

**Psicólogo:**

Se trata de un profesional capacitado que puede diagnosticar una enfermedad mental, ayudarlo a lidiar con las emociones y enseñarle a sobrellevar los desafíos de la vida. Puede elegir visitarlo de manera individual o en sesiones grupales. Piense en buscar a un psicólogo que se especialice en oncología.

Trabajador social:

Esta persona puede ayudarlo a usted y a sus seres queridos a encontrar recursos para hacer frente al cáncer y al tratamiento. Pueden ayudar a entender los costos de los cuidados y otros asuntos prácticos. También pueden ayudar a encontrar maneras de manejar la salud mental. Algunos trabajadores sociales también están cualificados para brindar asesoramiento individual o grupal.

Terapeuta/consejero:

Alguien que se especializa en ayudar a los pacientes y sus familias a resolver inquietudes sobre su salud mental. Muchos terapeutas se especializan en ayudar con las necesidades de las personas que viven con cáncer y sus cuidadores. Pueden trabajar en un hospital, un centro de cáncer, una clínica externa o un consultorio privado.

Miembro del clero o capellán:

Esta persona ayuda con el bienestar espiritual y mental. Pueden estar en el hospital en el que recibe tratamiento, o puede buscar apoyo de un miembro del clero en su comunidad. Brindan cuidado y apoyo espiritual.



SALUD MENTAL Y SUPERVIVENCIA DEL CÁNCER

Vivir el cáncer como paciente o cuidador puede afectar la salud mental incluso después de que finalice el tratamiento. La supervivencia del cáncer se describe como el tiempo después de que se completó todo el tratamiento activo. Puede o no tomar medicamentos adicionales para ayudar con efectos secundarios o para evitar que regrese el cáncer. De manera similar a cuando se enteró por primera vez del diagnóstico de cáncer, la fase de supervivencia puede despertar sentimientos difíciles que afectan su bienestar. Durante este período, los sobrevivientes del cáncer suelen asistir a menos citas con el equipo de cuidado médico. Esto puede ser una transición difícil y causar más estrés o miedo a la reaparición de la enfermedad. Es posible que experimente ansiedad y estrés que se prolongan en el tiempo debido a su experiencia de tratamiento del cáncer. Quizás note que estuvo tan ocupado durante el tratamiento que no tuvo tiempo de procesar sus emociones. Hacer la transición a esta nueva fase puede ser abrumador. Todas estas emociones son normales. Sigue siendo importante conectarse con el equipo de cuidado primaria o el equipo de cuidado de cáncer cuando note que sus emociones afectan su calidad de vida.





HABLAR SOBRE SALUD MENTAL

Usted escuchará muchas palabras que describen la salud mental y sus componentes. Conocer algunos de estos términos puede ser útil cuando hable del tema con su equipo de cuidado médica. Está bien si sus sentimientos cambian y no coinciden a la perfección con estos términos.

- **BIENESTAR MENTAL:** Cuando está consciente de cómo las situaciones pueden afectar su salud mental, emocional y social. El bienestar mental implica aprender y usar estrategias para evitar o sobrellevar desafíos de salud mental.
- **ANSIEDAD:** Sensación de inquietud, preocupación o temor que surge a causa del estrés. La ansiedad puede presentarse con latidos acelerados, tensión en el cuerpo y más.
- **SCANXIETY:** La incertidumbre que surge ante la espera de resultados de pruebas, como exploraciones o análisis de sangre. Puede estar relacionada con la preocupación por que una enfermedad como el cáncer se disemine o regrese.
- **ESTRÉS:** Reacción del cuerpo frente a la presión, como ciertos eventos preocupantes, trauma o enfermedad. El estrés puede causar sensaciones o síntomas tanto físicos como emocionales. Cada persona responde al estrés de diferente manera.
- **ANGUSTIA:** Estado emocional desagradable que afecta la forma de sentir, pensar y actuar. La angustia puede causar diversas emociones como temor, tristeza, enojo y preocupación.
- **DOLOR:** Respuesta emocional a la pérdida. Puede ser la pérdida de una persona, de la salud o del control.
- **DEPRESIÓN:** Enfermedad mental diagnosticada. Provoca un sentimiento de tristeza persistente o la pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba.
- **PENSAMIENTOS SUICIDA:** Pensamientos o ideas sobre la muerte y el suicidio.
- **SUICIDALIDAD:** Riesgo de suicidio, por lo general indicado por pensamientos suicida grave que lleva a un plan o a intenciones de actuar respecto de los pensamientos suicidas.
- **ENFERMEDAD MENTAL:** Conjunto de condiciones diagnosticadas que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.



CONSEJOS PARA MANTENER SU SALUD MENTAL

- Hable con su médico y confirme que los especialistas de su equipo de cuidado médica tienen experiencia ayudando a pacientes con cáncer y su salud mental.
- Vaya a las citas con un ser querido o un amigo, para recibir apoyo y tener un par de ojos y oídos adicionales. Pregunte a su médico cómo puede su cuidador recibir apoyo mientras usted completa el tratamiento.
- Hable con un terapeuta o psicólogo que se especialice en cáncer sobre sus sentimientos y las maneras recomendadas para sobrellevar el impacto que tiene el cáncer en su salud mental. Un trabajador social también puede dirigirlo a recursos adecuados para usted y su cuidador.
- Enfocarse en la salud física puede ser beneficioso para su salud mental. Piense en salir a caminar con frecuencia o tomar clases de yoga o meditación.
- Lleve un diario para describir y descargar sus sentimientos. Únase a un grupo de apoyo o hable con un familiar o amigo sobre lo que siente.
- Preste atención a los sentimientos de tristeza, miedo, frustración, nerviosismo o preocupación.

A continuación, encontrará algunos síntomas y efectos secundarios que las personas pueden presentar durante el tratamiento del cáncer, según lo expresado por miembros de nuestro Cancer Experience Registry. Piense en la frecuencia con que usted los experimenta. Si responde "A veces" o "Todo el tiempo", hable con su equipo de cuidado.

	Rara vez	A veces	Todo el tiempo
Siento cansancio excesivo para hacer las cosas que debe o necesita hacer			
Miedo a que avance la enfermedad			
Sentirse solo o aislado			
Sentirse irritable o abrumado			
Dolor o molestias físicas			
Preocupaciones relacionadas con las finanzas o el seguro de salud			
Problemas para dormir			
Sentirse nervioso, ansioso o asustado			
Sentirse triste o deprimido			
Preocupación en relación con la familia, los hijos o los amigos			
Otro:			



PIENSE EN EL TRATAMIENTO Y EN SUS OBJETIVOS PERSONALES

Cuando hable con su médico sobre sus opciones de tratamiento, pregunte sobre los objetivos de cada tratamiento y cómo cada uno podría afectar los objetivos que usted tiene para su vida. Los posibles objetivos pueden ser vivir la mayor cantidad de tiempo y lo mejor posible, contribuir al avance de la ciencia participando en una investigación, llegar a un evento/hito especial o encontrar tratamientos de vanguardia disponibles para usted. Informe a su equipo de cuidado médico sobre sus objetivos de tratamiento y personales. Recuerde que sus objetivos pueden cambiar con el tiempo. Un asesor o profesional de salud mental puede ayudarlo a hablar al respecto y formular planes para alcanzar estos objetivos.

ESTABLEZCA SUS OBJETIVOS PERSONALES PARA EL TRATAMIENTO

Salud física, salud mental y bienestar	¿Qué es lo que más le interesa poder hacer y sentir?
Relaciones familiares y sociales	¿Qué le está ocurriendo a los demás que es importante para usted?
Trabajo/escuela	¿Quiere o necesita seguir trabajando? ¿Puede adaptar su horario o sus responsabilidades?
Apoyo social/participación de la comunidad	¿Recibe el apoyo que necesita de sus seres queridos y su comunidad? ¿Puede mantenerse activo/involucrado en su comunidad?
Otro	¿Qué más es importante para usted?



CANCER SUPPORT COMMUNITY HELPLINE

¿Necesita apoyo? ¡En CSC podemos ayudarlo!

Comuníquese con los orientadores de la línea de apoyo Cancer Support Helpline® si...

- Se siente triste, deprimido, asustado, frustrado o aislado.
- Necesita alguien que lo escuche y ayude a procesar.
- Busca grupos de apoyo o apoyo de pares.
- Quiere buscar un terapeuta y no sabe por dónde empezar.
- Siente angustia financiera y necesita apoyo o recursos.
- Tiene problemas para comunicarse (con proveedores, cuidadores, amigos, familiares, empleadores, etc.).
- Vive con cáncer o es un sobreviviente y quiere

TIPOS DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

Existen muchos recursos disponibles para ayudarlo a controlar y mejorar su salud mental. No existe un modelo "universal". Si uno no funciona para usted, no se dé por vencido. Hay recursos de apoyo beneficiosos para cada persona. Estas opciones pueden ofrecerse dentro de su centro de cuidado o a través de un proveedor externo. Hable con su equipo de cuidado sobre qué tiene disponible.

TERAPIA INDIVIDUAL

Reunirse con un terapeuta, psicólogo o asesor certificado para hablar de sus inquietudes. Las sesiones suelen durar 60 minutos y pueden realizarse en persona o de forma virtual.

TERAPIA GRUPAL

La terapia grupal suele estar dirigida por un profesional como un terapeuta o psicólogo. Todos en el grupo tienen necesidades similares y pueden beneficiarse del apoyo mutuo.

GRUPO DE APOYO

Estos grupos ofrecen apoyo de pares o formas de sobrellevar de otras personas en situaciones similares. Pueden estar dirigidos por un terapeuta u otro facilitador.

LÍNEA DE AYUDA/ASISTENCIA TELEFÓNICA

Suelen estar asociadas con organizaciones de apoyo. Llamar a una línea de ayuda puede darle recursos adicionales adecuados para usted y en su área.

Vea el final de esta guía para consultar una lista de organizaciones de confianza. CSC y otras organizaciones cuentan con líneas de ayuda, grupos de apoyo y otros recursos para ayudarlos a usted y a sus seres queridos.





ALGUNAS PREGUNTAS PARA EL EQUIPO DE CUIDADO MÉDICO

Informe a su equipo de cuidado médico si hoy se siente mejor o peor que en su última consulta. Anote sus preguntas antes de cada consulta con el médico. A continuación, hay algunas preguntas y puntos de conversación sugeridos. Concéntrese en los temas más importantes para usted.

- Mis principales objetivos para el tratamiento son: [indique sus respuestas de la página 6].
- ¿Qué puedo hacer para asegurarme de estar mentalmente saludable antes, durante y después del tratamiento de cáncer?
- ¿Existen recursos o profesionales de salud mental que pueda utilizar dentro de la misma ubicación en la que recibo tratamiento de cáncer? ¿Cómo puedo ponerme en contacto con ellos?
- ¿Qué debo esperar o a qué debo estar atento respecto de dificultades con la salud mental? ¿Qué recursos de salud mental tengo a mi disposición?
- ¿Qué debe esperar o a qué debe estar atento mi cuidador respecto de dificultades con la salud mental? ¿Qué recursos de salud mental tiene a su disposición?
- ¿Qué síntomas o desafíos de la salud mental suelen verse con los tratamientos que estoy recibiendo?
- ¿Con quién hablo si siento ansiedad, estrés u otras emociones de salud mental? ¿Cómo puedo ponerme en contacto con ellos?



INFORMACIÓN Y APOYO SOBRE SALUD MENTAL

Cancer Support Helpline® —¿Tiene preguntas, inquietudes o busca recursos? Llame a la línea de ayuda gratuita de apoyo para el cáncer de CSC (888-793-9355), disponible en 200 idiomas de lunes a jueves de 11 am a 8 pm ET y viernes 11 am a 6 pm ET.

Cancer Support Community

1-888-793-9355 | www.CancerSupportCommunity.org

National Alliance on Mental Illness

1-800-950-NAMI (6264) | NAMI.org/Help

American Cancer Society

800-227-2345 | www.Cancer.org

MentalHealth.gov

www.samhsa.gov/salud-mental

National Alliance for Caregiving

National Cancer Institute

www.Cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Estados Unidos)

800-273-8255 o 988 (llamada o texto)

RECURSOS DE SALUD MENTAL DE CANADÁ:

Suicide Prevention Service (Canada)

833-456-4566 o texto 45645

Hope for Wellness Helpline- Canada

1-855-242-3310

Wellness Together Canada

Envíe un mensaje de texto con la palabra WELLNESS al 741741 para recibir apoyo inmediato en caso de crisis.

RECURSOS DE CANCER SUPPORT COMMUNITY

Cancer Support Helpline® — ¿Tiene preguntas, inquietudes o busca recursos? Llame a la línea de ayuda gratuita de apoyo para el cáncer de CSC (888-793-9355), disponible en 200 idiomas de lunes a jueves de 11 am a 8 pm ET y viernes 11 am a 6 pm ET.

Open to Options® — ¿Necesita ayuda para tomar decisiones sobre el tratamiento del cáncer? Nuestros especialistas capacitados pueden ayudarlo a crear una lista de preguntas para compartir con su médico. Haga una cita llamando al 888-793-9355 o comunicándose con su CSC o Club de Gilda más cercano.

Frankly Speaking About Cancer® — Información confiable para pacientes con cáncer y sus seres queridos está disponible a través de publicaciones en línea y programas en persona en www.CancerSupportCommunity.org/Frankly-Speaking-About-Cancer-En-Espanol.

Servicios en los CSC locales y Clubes de Gila — Con la ayuda de 190 ubicaciones, las filiales de CSC y Clubes de Gilda brindan servicios gratuitos a las personas afectadas por el cáncer. Asista a grupos de apoyo, sesiones educativas, programas de bienestar y más en la filial más cercana a su domicilio. Utilice el mapa interactivo para encontrar ubicaciones cerca de usted.

www.CancerSupportCommunity.org/Find-Location-Near-You.

Cancer Experience Registry® — Ayude a otros compartiendo la experiencia como paciente o cuidador de un ser querido con cáncer mediante una encuesta en www.CancerExperienceRegistry.org.

MyLifeLine® — La comunidad segura y en línea de CSC le da la bienvenida a cualquier persona afectada por cáncer para que pueda relacionarse fácilmente con la comunidad y reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y aislamiento. Cree una página en línea para su red personal e invite a amigos y familiares a seguir su recorrido. Participe en nuestros foros de discusión en cualquier momento del día para conocer a otros como usted que entienden por lo que está pasando. Únase ahora en www.MyLifeLine.org/es.

Grassroots Network — Asegúrese de que los responsables de las políticas federales y estatales escuchen su opinión sobre los problemas que afectan a los pacientes y sobrevivientes de cáncer al unirse a nuestra red en www.CancerSupportCommunity.org/Become-Advocate.

Las fotos son imágenes de stock posadas por modelos. Cancer Support Community brinda esta información como un servicio. Esta publicación no pretende reemplazar la atención médica o el consejo de su médico. Le recomendamos encarecidamente que consulte con su médico u otros profesionales de la salud para responder preguntas y obtener más información.

Este folleto está disponible para que usted mismo lo descargue e imprima en at www.CancerSupportCommunity.org/ES/Como-Afrontar-Las-Inquietudes-de-Salud-Mental. Para obtener copias impresas de este folleto u otra información sobre cómo afrontar el cáncer, visite Orders.CancerSupportCommunity.org.

Frankly Speaking About
Cancer: Socio del programa
de Salud mental y cáncer



Este Programa Se Hizo Posible
Gracias Al Generoso Apoyo De:



AstraZeneca

