

Salud mental y cáncer

Después de un diagnóstico de cáncer, es posible que le preste más atención a su cuerpo y a los cambios físicos y emocionales que pueda estar sintiendo. Podrá notar diferentes sentimientos y emociones nuevos y que afectan su calidad de vida. En 2022, cerca del 60 % de los pacientes y cuidadores evaluados por la Cancer Support Helpline de Cancer Support Community (CSC) expresaron sentimientos de tristeza o temor. Estos sentimientos son normales y hay cosas que puede hacer para suavizar el impacto que tienen en su vida.



Tras recibir el diagnóstico y a lo largo del tratamiento, su equipo de cuidado, familia y amigos podrán preguntarle cómo se siente y si tiene dolor o molestias. Esto se debe a que su salud física es importante. Aunque no se hable tanto de ella, su salud mental es igualmente importante. La salud mental engloba su bienestar emocional, psicológico, social y financiero en general. Un diagnóstico de cáncer es un gran cambio para la persona que lo recibe y también para sus seres cercanos. Este tipo de noticias puede tener un gran impacto en sus emociones, pensamientos y experiencias. En esta hoja de datos, exploraremos la importancia de mantenerse en contacto con sus sentimientos y cómo superar los cambios emocionales. Cuidar su salud mental tiene un impacto directo en su salud física general. Según el informe del Cancer Experience Registry 2020 de la Cancer Support Community, el 49 % de los encuestados estaban en riesgo de sufrir niveles clínicamente significativos de ansiedad y el 38 %, niveles clínicamente significativos de depresión. Esto nos indica que la angustia emocional es habitual ante un diagnóstico de cáncer. También sabemos que estos desafíos pueden manejarse eficazmente con los tipos adecuados de ayuda.

Cancer Support Community ofrece asistencia gratuita para pacientes con cáncer o sus seres queridos, por teléfono o en línea. La línea de ayuda proporciona orientación, recursos y apoyo para diversas necesidades. Los orientadores de la línea podrán brindar información sobre el cáncer, identificar grupos de apoyo locales o, simplemente, ser alguien que escuche. Brindamos ayuda para sobrellevar la enfermedad en más de 200 idiomas. Llame al 888-793-9355 o hable con un orientador en línea en <https://www.cancersupportcommunity.org/es/linea-de-ayuda-y-apoyo-contra-el-cancer>

TÉRMINOS CLAVE:

A continuación, se incluyen algunos términos clave importantes que debe comprender y sobre los que su equipo de atención podrá conversar con usted.

ANSIEDAD:

sensación de inquietud, preocupación o temor que habitualmente surge a causa del estrés. La ansiedad también puede aparecer en forma física, como sentir tensión o el corazón acelerado.

ANGUSTIA:

estado emocional desagradable que puede afectar la forma de pensar, sentir y actuar. La angustia puede abarcar diversas emociones como temor, tristeza, enojo y preocupación.

DOLOR:

respuesta emocional a la pérdida. El dolor puede aparecer por la pérdida de diferentes cosas, como la pérdida de una persona, de la salud o del control.

ESTRÉS:

la manera en la que el cuerpo responde a la presión causada por eventos específicos, trauma y enfermedad. El estrés puede provocar cambios en nuestro bienestar físico y emocional. Cada persona responde al estrés de diferente manera.

DEPRESIÓN:

condición que requiere de diagnóstico. Provoca un sentimiento de tristeza persistente o la pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba.

Si bien cierto grado de cada una de estas reacciones es normal después de un diagnóstico de cáncer, es importante saber cuándo es momento de pedir ayuda. Si percibe que se siente constantemente angustiado, que no hace las cosas que suele disfrutar, o que no tiene momentos de respiro, es hora de buscar ayuda.

Ser consciente y estar atento a sus emociones es un buen punto de inicio. Piense en cómo se siente, y cómo le gustaría sentirse. Piense en los desafíos que enfrenta actualmente y en qué o en quién puede apoyarse para recibir ayuda. Tal vez no haya un momento exacto en el que usted se dé cuenta de que está atravesando estos sentimientos, pero hacer un seguimiento a lo largo del tiempo puede ser útil. Para muchas personas, escribir en un diario es de gran ayuda, pero puede optar por algo tan simple como anotar en un calendario.



Su equipo de cuidado del cáncer le brindará apoyo para su salud mental y también para sus necesidades de salud física. Existen miembros del equipo de cuidado específicos para ayudarlo a superar los sentimientos que con frecuencia surgen tras el diagnóstico, durante el tratamiento y después de este. Entre estos miembros del equipo se incluyen los siguientes:

TRABAJADORES SOCIALES:

Un trabajador social puede brindar apoyo con las necesidades emocionales y ayudarlo a encontrar recursos comunitarios, como terapeutas o grupos de apoyo. En algunos centros de cáncer, los trabajadores sociales organizan grupos de apoyo u ofrecen asesoramiento a corto plazo.

PSICÓLOGOS, TERAPEUTAS Y ASESORES:

Estos profesionales están especialmente capacitados para brindar apoyo a las personas con sus inquietudes emocionales, conductuales y sociales. Un psicólogo o terapeuta en su equipo de cuidado podrá ofrecer apoyo o terapia por un breve período para usted y sus seres queridos, o bien referirlo a otro profesional en su comunidad. Podría ser recomendable buscar un profesional de salud mental que se especialice en cáncer.

CAPELLANES:

Esta persona es un miembro del clero que puede brindar apoyo religioso y espiritual.

Los miembros de su equipo de cuidado también podrán colaborar para que usted encuentre servicios de apoyo de salud mental adicionales que le sean de ayuda.

Los niveles de estrés y ansiedad cambiarán con el tiempo. Algunos días, es posible que no se sienta estresado ni ansioso respecto a su diagnóstico. Otros, puede ser realmente difícil. Los aniversarios u otras fechas clave pueden crear sentimientos de pérdida o dolor. La incertidumbre que surge ante la espera de resultados de exploraciones (o “scanxiety” en inglés) puede ser particularmente incómoda. Todos estos sentimientos son válidos y normales. Para obtener información adicional y consejos sobre cómo manejar este tipo de emociones, llame a nuestra línea de ayuda al 888-793-9355 o hable con un orientador en línea en <https://www.cancersupportcommunity.org/es/linea-de-ayuda-y-apoyo-contra-el-cancer>.

En momentos como este, tal vez lo ayude reconectarse con sus habilidades para sobrellevar situaciones. Algunos ejemplos son respirar profunda y lentamente, o tomar conciencia de cómo se siente mental y físicamente a través de técnicas como la conciencia plena. Los sentimientos de estrés y ansiedad pueden resurgir en diferentes momentos, incluso cuando parece no tener sentido. Es importante estar consciente acerca de sus sentimientos y tomar medidas para manejar estos sentimientos o lidiar con ellos mediante fuentes de apoyo o realizando actividades que disfrute. Contar con apoyo, ya sea de alguien más como un terapeuta o a través de actividades que le gusten, es un aspecto importante de mantener durante el tratamiento del cáncer y más allá de este.

Si estos sentimientos de estrés, ansiedad o tristeza persisten, es fundamental pedir ayuda. Una buena regla de oro es que, si estos sentimientos perduran por más de dos semanas seguidas, es recomendable contactarse con su sistema de apoyo y su equipo de cuidado para hacerles saber cómo se siente.

Al mismo tiempo, debe saber que, aunque sienta que el nivel de estrés o ansiedad no es tan alto, siempre puede pedir ayuda. Hable con su equipo de cuidado sobre cómo se siente para que puedan conectarlo con un proveedor de salud mental.

Si se le diagnosticó una enfermedad de salud mental antes del diagnóstico de cáncer, compártalo con sus proveedores de cuidado médico. El estrés adicional del diagnóstico de cáncer puede afectar cómo lidia con su enfermedad de salud mental y viceversa. Trabajar cuanto antes con su equipo de cuidado del cáncer y los profesionales de salud mental lo ayudará a desarrollar mecanismos para sobrellevarlo.



Es posible que se le realicen ciertas preguntas sobre la angustia durante el tratamiento contra el cáncer. Su equipo podría plantear estas preguntas directamente, o bien podrán incluirse como parte de papeleo. A esto se lo denomina evaluación psicológica, y es una manera a través de la cual los profesionales de la salud mental pueden comprobar rápidamente cómo está usted y qué recursos puede necesitar para los sentimientos que no se perciben a través de la observación física. La evaluación psicológica por lo general se realiza varias veces a lo largo del tratamiento contra el cáncer, en diferentes momentos clave. Esto permite al equipo monitorear sus emociones y necesidades a través del tiempo.

ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL

Estigma es el término que se usa para describir los sentimientos negativos percibidos que las personas tienen al respecto de una situación o afección. Por ejemplo, en su cultura puede considerarse tabú hablar sobre la tristeza, la soledad o la ansiedad. El estigma puede evitar que las personas hablen sobre sus experiencias y reciban la ayuda que necesitan. También puede evitar que las personas busquen ayuda desde un primer momento. Al igual que con la salud física, cuanto antes obtenga ayuda para su salud mental, mejor será el resultado.

No es posible cambiar lo que otras personas piensan, pero usted puede tomar el control de su propia experiencia. Estos son algunos consejos para sobrellevar el estigma:

- Cree una red de apoyo con las personas en las que usted confía y que lo entienden.
- Informe a las personas sobre los beneficios de hablar honesta y abiertamente sobre la salud mental.
- Trate de apartar sus propias dudas o estigmas sobre los tratamientos de salud mental. Procure hablar con un proveedor de salud mental y decidir por usted mismo si es útil para usted.
- Busque recursos confiables, tales como “National Alliance on Mental Illness” (NAMI)

Obtener ayuda de terapeutas y otros profesionales es un paso valiente que podría mejorar su calidad de vida. No está solo. Lo pueden ayudar.



LA SALUD MENTAL DE LOS CUIDADORES

Los cuidadores también corren el riesgo de sentir angustia tras el diagnóstico de cáncer de un ser querido. El agotamiento del cuidador es el cansancio que se produce a raíz de las responsabilidades que conlleva cuidar a una persona. Mientras brindan su apoyo a alguien que atraviesa el cáncer, los cuidadores también deben tomar tiempo para cuidarse a sí mismos. Como cuidador, no es egoísta pensar en sus propias necesidades. Cree su propia red de soporte para que lo ayude. Usted también experimenta el estrés y la incertidumbre de un diagnóstico de cáncer. Reconozca cuando comienza a sentirse agotado. Puede tener sentimientos persistentes de ansiedad, tristeza o enojo. El equipo de cuidado lo ayudará a conectarse con recursos de apoyo de salud mental. Considere unirse a un grupo de apoyo para cuidadores o solicitar terapia individual en persona o en línea para cubrir sus necesidades, cuando lo necesite.



LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Este es el código para llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de los EE. UU. Las personas que se encuentren en los Estados Unidos pueden marcar, enviar un mensaje o un chat con el número 988 para contactarse con asesores capacitados. Esta línea brinda ayuda gratis y confidencial para las personas con una crisis suicida o angustia emocional. Visite 988lifeline.org/es/home/ para obtener más información.

Las personas en Canadá pueden llamar al 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 contactarse con un agente. Estos son recursos gratis de apoyo en caso de crisis y de salud mental.

RECURSOS DE SALUD MENTAL Y CÁNCER

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)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

1-800-662-HELP (4357)

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

