Salud Mental y Cáncer

Una guía rápida para trabajadores de salud comunitaria

COMMUNITY HEALTH WORKER
CHW
Oncology-focused Training Program



Los trabajadores de salud comunitaria, o CHW, desempeñan un papel importante al ayudar a las personas afectadas por el cáncer a navegar los desafíos emocionales de su diagnóstico y tratamiento. Lo que le hace eficaz no es solo lo que sabe, sino la confianza que ha generado y su capacidad para ayudar a las personas a sentirse vistas, escuchadas y apoyadas.

Esta guía rápida le ayudará a:

1. Reconocer señales de angustia emocional en pacientes con cáncer y cuidadores en cualquier etapa de su experiencia con el cáncer.
2. Normalizar las conversaciones sobre salud mental de una manera que se sienta segura y accesible.
3. Conectar a las personas con el apoyo adecuado y saber cuándo escalar.
4. Cuidarse a sí mismo en el proceso.

CANCER SUPPORT COMMUNITY
COMMUNITY IS STRONGER THAN CANCER
GILDA'S CLUB



CÁNCER Y SALUD MENTAL: LO QUE NECESITA SABER

El cáncer y la salud mental son inseparables.
Un diagnóstico de cáncer afecta más que el cuerpo. Puede sacudir el sentido de identidad de una persona, tensar las relaciones, crear preocupaciones económicas y cambiar el futuro que habían imaginado. Con el tiempo, los efectos secundarios del tratamiento, el miedo a que el cáncer regrese, la soledad y la pérdida de independencia pueden añadirse a la carga.

Hasta el **40% de los pacientes** con cáncer experimentan angustia emocional grave, y los cuidadores se ven afectados con aún mayor frecuencia. Esto no es una debilidad. Es una respuesta normal a una experiencia muy difícil.

La angustia rara vez se anuncia.
Los pacientes y los cuidadores a menudo no dicen 'estoy sufriendo.' Lo demuestran.

SEÑALES A LAS QUE HAY QUE ESTAR ATENTO

- Irritabilidad o enojo: reaccionar bruscamente con familiares o el equipo de atención
- Desconexión: perder interés en pasatiempos, tratamiento o vida diaria
- Aislamiento: alejarse de las personas que se preocupan por ellos
- Signos físicos: dormir demasiado o nada, cambios en el apetito, dificultad para concentrarse
- 'Estoy bien' — dicho demasiado rápido, con demasiada frecuencia o sin contacto visual
- Citas perdidas o no seguimiento de referencias
- Mayor consumo de alcohol o sustancias

COMPRENDIENDO EL PANORAMA COMPLETO



Emociones que las personas con cáncer sienten comúnmente:

- Miedo y ansiedad ante lo desconocido
- Tristeza o duelo por los cambios en la vida
- Enojo, por el diagnóstico, la situación u otros
- Culpa o sentirse una carga
- Soledad o aislamiento
- Pérdida de identidad o sentido de sí mismo
- Desesperanza o depresión



Cómo la salud mental puede afectar la atención del cáncer:
Cuando alguien está abrumado, puede ser difícil ir a las citas:

- seguir o recordar un plan de tratamiento
- tomar medicamentos correctamente
- comer suficiente o dormir bien
- hablar o hacer preguntas
- o mantenerse conectado al apoyo.

Las palabras pueden abrir puertas o cerrarlas.
Las palabras pueden abrir puertas o cerrarlas. En muchas comunidades, particularmente en comunidades de color, la 'salud mental' conlleva estigma. Reformúlelo: Llámelo 'el lado emocional del cáncer', 'cómo está afrontando la situación' o 'el estrés de la experiencia.'

Llámalo:
"El aspecto emocional del cáncer», «cómo lo estás afrontando" o "el estrés que te provoca la experiencia". Utiliza las palabras que le resulten más adecuadas a la persona que tienes delante.

Conozca su función y sus límites:
CLos CHW no diagnostican condiciones de salud mental.

- Pero pueden desempeñar un papel importante generando confianza
- escuchando sin juzgar
- notando señales de angustia
- animando a las personas a hablar con su equipo de atención
- conectándolas con servicios de apoyo.

Si un paciente o cuidador menciona hacerse daño a sí mismo o a otros, su función cambia inmediatamente de apoyo a derivación de emergencia. No dude.

Para crisis de salud mental inmediata:
Llame o envíe un mensaje de texto al 988 (Línea de Crisis y Suicidio, EE. UU.)

EL DUELO Y EL DUELO ANTICIPATORIO EN EL CÁNCER

El duelo es una respuesta natural a la pérdida y se manifiesta de muchas maneras — emocional, física y mental — a medida que las personas se adaptan a los cambios en sus vidas o su sentido de identidad. Un diagnóstico de cáncer a menudo trae pérdidas que comienzan mucho antes de que el tratamiento termine. Las personas pueden lamentar la pérdida de salud, identidad, independencia, relaciones y el futuro que imaginaron para sí mismas.

Este tipo de duelo se llama duelo anticipatorio y es una de las experiencias más comunes y menos comentadas en la atención del cáncer.

Para los pacientes, el duelo anticipatorio puede verse así:

- Lamentar la persona que eran antes del diagnóstico, su independencia, su cuerpo, su sentido de identidad
- Preocupación por los seres queridos y cómo lo sobrellevarán
- Miedo a lo que su enfermedad le hará a las personas que aman
- Tristeza por los hitos que temen no poder alcanzar
- Dificultad para imaginar o planificar el futuro
- Una sensación de duelo por una vida que ya ha cambiado
- Sentirse culpable por hacer el duelo cuando 'todavía están aquí'
- Preocupación por lo que podría pasar, incluso cuando las cosas van bien

Para los cuidadores, el duelo anticipatorio puede verse así:

- Preocupación por perder a su ser querido
- Lamentar a la persona que conocían antes del cáncer, su relación, su futuro compartido
- Alejarse emocionalmente aunque estén físicamente presentes
- Enojo o resentimiento que se siente vergonzoso
- Sentirse culpable por imaginar la vida después de la pérdida
- Agotamiento más allá del cansancio físico
- Sentirse abrumado por la responsabilidad
- Lamentar en silencio planes que quizás ya no sean posibles

No hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo durante el cáncer.

Qué decir:
"A veces las personas se encuentran lamentando cosas que aún no han sucedido: los planes que cambiaron, la persona que solían ser, el futuro que se sentía seguro. Ese tipo de duelo es real y tiene sentido. No tiene que esperar a que las cosas se pongan más difíciles para sentir el peso de lo que ya ha cambiado."



Como CHW, reconocer el duelo anticipatorio crea una oportunidad para ofrecer apoyo. Qué hacer: Normalice el sentimiento. Recuérdeles que no están solos. Conéctelos con la Línea de Apoyo al Cáncer (1-888-793-9355). Después de una conversación difícil, tómese un momento; hable con un supervisor o colega de confianza.

LAS ETAPAS EMOCIONALES DE LA EXPERIENCIA CON EL CÁNCER

La angustia y el duelo pueden aparecer en cualquier momento del recorrido con el cáncer. Use este marco para comprender lo que una persona puede estar experimentando y responder con empatía.

La experiencia emocional de cada persona es diferente. Las etapas son una guía, no una lista de verificación. Su paciente puede estar en más de una etapa a la vez, puede moverse entre etapas o puede no identificarse con ninguna.



LAS ETAPAS EMOCIONALES DE LA EXPERIENCIA CON EL CÁNCER

La experiencia emocional de cada persona es diferente. Las etapas son una guía, no una lista de verificación. Su paciente puede estar en más de una etapa a la vez, puede moverse entre etapas o puede no identificarse con ninguna.

Etapa 1 — Diagnóstico

CÓMO PUEDEN SENTIRSE

- Shock e incredulidad
- Miedo y ansiedad
- Pérdida de identidad
- Abrumado
- Pérdida de control
- Aislamiento

CUIDADOR

- La urgencia de arreglar las cosas
- Miedo a decir algo inapropiado
- Dejar a un lado el yo

Enfoque del CHW

- Escuche y esté presente
- Normalice las emociones
- Ayude a navegar los próximos pasos
- Conecte con la Línea de Apoyo

Etapa 2 — Tratamiento

CÓMO PUEDEN SENTIRSE

- Agotamiento y fatiga
- Irritabilidad
- Depresión o retraimiento
- Incertidumbre
- Tensión en las relaciones
- Estrés financiero

CUIDADOR

- El agotamiento
- Sentirse impotente
- Presión financiera

Enfoque del CHW

- Manténgase en contacto regularmente
- Esté atento a señales de angustia
- Apoye también a los cuidadores
- Conecte con recursos

Etapa 3 — Fin del tratamiento

CÓMO PUEDEN SENTIRSE

- Alivio mezclado con miedo
- Pérdida de estructura
- Miedo a la recurrencia
- ¿Por qué no soy feliz?'
- Incertidumbre de identidad

CUIDADOR

- Incertidumbre
- Miedo reflejado
- Alivio complejo

Enfoque del CHW:

- Normalice la transición
- Aborde el miedo a la recurrencia
- Ayude a reconstruir rutinas
- Manténgase conectado

Etapa 4 — Supervivencia

CÓMO PUEDEN SENTIRSE

- Miedo continuo
- Nuevo sentido de propósito
- Relaciones cambiadas
- Preocupaciones por la imagen corporal
- Gratitud y duelo

CUIDADOR

- Adaptarse a la rutina
- Miedo persistente
- Cambios en las relaciones

Enfoque del CHW

- Seguimiento a largo plazo |
- Valide el duelo continuo
- Conecte con grupos de apoyo
- Esté atento a señales de depresión

Etapa 5 — Recurrencia

CÓMO PUEDEN SENTIRSE

- Devastación
- Pérdida de confianza
- Enojo
- Duelo por la esperanza perdida
- Miedo intensificado

CUIDADOR

- Agotamiento
- Impotencia
- Miedo al futuro

Enfoque del CHW

- Presencia sin juicios
- Ayude a procesar la noticia
- Reconéctese con el equipo de atención
- Explore nuevas opciones juntos

Etapa 6 — Avanzado y fin de vida

CÓMO PUEDEN SENTIRSE

- Búsqueda de paz
- Preocupación por los seres queridos
- Duelo por cosas sin terminar
- Momentos de aceptación

CUIDADOR

- Duelo anticipado
- Cansancio Profundo
- miedo a lo que vendrá después

Enfoque del CHW

- Honre la dignidad y el confort
- Conecte con apoyo paliativo
- Apoye el duelo del cuidador
- Sepa cuándo referir al 988

Una nota sobre lo que este gráfico no refleja:

- Hay algunas experiencias que quedan fuera de estas seis etapas y que merecen ser reconocidas:
- Los pacientes que participan en ensayos clínicos activos pueden experimentar un ciclo emocional único de esperanza e incertidumbre que no se ajusta claramente a ninguna etapa concreta
- Los pacientes con cáncer crónico o en curso que no se encuentran ni en tratamiento activo ni en remisión pueden sentirse atrapados entre etapas, sin un momento claro de «fin del tratamiento»
- Los niños y los adultos jóvenes con cáncer se enfrentan a retos emocionales específicos en torno a la identidad, las relaciones y el futuro que difieren significativamente de los de los adultos mayores.

Nota: Los pacientes en ensayos clínicos activos, los pacientes con cáncer crónico o en curso, y los niños y adultos jóvenes con cáncer pueden tener experiencias que quedan fuera de estas seis etapas.

Un recordatorio sobre las identidades interseccionales: El trasfondo cultural, la fe, el idioma, el estatus migratorio, la situación socioeconómica y el trauma previo afectan cómo alguien procesa un diagnóstico de cáncer y si se siente seguro expresando angustia.

6 CONSEJOS PARA APOYAR LA SALUD MENTAL EN EL CÁNCER

1 **Aprenda a leer el ambiente:** Preste atención a dónde se encuentra su paciente en su experiencia con el cáncer, no solo a lo que dice.

2 **Nombre lo que ve, sin diagnosticar.**

Intente decir: *"He notado que últimamente parece un poco más callado de lo habitual. Muchas personas encuentran que el peso emocional del tratamiento se acumula con el tiempo. ¿Es algo que ha estado sintiendo?"*

3 **Haga la pregunta real**

Intente: "*¿Cómo está realmente, no solo físicamente, sino emocionalmente?"*

Si dicen que están bien: *"Me alegra escuchar eso. Y solo quiero que sepa que si eso alguna vez cambia, estoy aquí."*

4 **Escuche para entender, no para responder.**
Antes de ofrecer cualquier cosa, asegúrese de que la persona se sienta completamente escuchada.

La validación suena así: *"Eso tiene todo el sentido dado todo lo que está pasando."*



5 **Sepa cuándo y cómo hacer la transferencia.** Connecting someone to professional support is not giving up on them, it's getting them more.

> **Intente:** *"Me gustaría conectarle con alguien que se especializa en el aspecto emocional del cáncer. Es gratuito, confidencial y puede hablar por teléfono, chat o video. ¿Estaría bien?"*

6 **Cuídese a sí mismo.** Estas conversaciones son emocionalmente pesadas. La fatiga por compasión es un riesgo laboral conocido, no un fracaso personal. Hable con un supervisor o colega de confianza. La Línea de Apoyo al Cáncer también está disponible para usted.

CUÁNDO DERIVAR — ESCALANDO PARA OBTENER MÁS APOYO

Derive urgentemente si su paciente o cuidador:

- Menciona pensamientos de suicidio o de hacerse daño a sí mismo o a otros
- Expresa desesperanza sobre el futuro o dice 'no tiene sentido'
- Muestra señales de desorientación grave o ruptura con la realidad
- Deja de comer, dormir o cuidarse durante un período prolongado
- Está usando alcohol o sustancias para afrontar la situación en un grado preocupante
- No tiene sistema de apoyo y está completamente aislado

Para crisis inmediata: Llame al 911 si hay peligro inmediato. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 (Línea de Crisis y Suicidio) — gratuito, confidencial, disponible las 24 horas.

APOYANDO A LOS CUIDADORES

Los cuidadores frecuentemente experimentan niveles más altos de angustia que los pacientes, pero tienen muchas menos probabilidades de buscar ayuda. Comuníquese con los cuidadores por separado, no solo como una extensión del paciente.

Los cuidadores suelen experimentar niveles de angustia más elevados que los pacientes, pero son mucho menos propensos a buscar ayuda. Minimizan sus propias necesidades para "ser fuertes". Preocúpate por los cuidadores por separado, no solo como una extensión del paciente.

Los cuidadores suelen ser pacientes invisibles. Lo dan todo por la persona con cáncer y dejan que su propio bienestar pase a un segundo plano, o desaparezca por completo de la lista de prioridades. Como trabajador sanitario comunitario (CHW), tienes una oportunidad única de hablar directamente con los cuidadores.

Preguntas comunes que los cuidadores tienen pero rara vez expresan:

- *'¿Cómo puedo seguir haciendo esto?'*
- *'¿Me está permitido sentir enojo? ¿Resentimiento? ¿Agotamiento?'*
- *'¿Qué me pasa a mí si algo les pasa a ellos?'*
- *'¿Quién me está cuidando a mí?'*

Cómo apoyar a los cuidadores:

- Comuníquese con ellos individualmente.
- Pregunte sobre lo básico: ¿Está comiendo? ¿Está durmiendo?
- Comparta la Línea de Apoyo al Cáncer para su propio apoyo emocional.
- Anímelos a conectarse con un grupo de cuidadores de un CSC local o Club de Gilda.

Qué decirle a un cuidador:
"No se puede dar de un vaso vacío. Cuidarse a sí mismo es lo que le permite seguir estando presente para su ser querido."

UNA NOTA SOBRE EL LENGUAJE

Utiliza palabras que abran puertas, no que las cierren. Pide permiso antes de profundizar más. Lo más importante es que se produzca la conversación.

En lugar de	Intente	Por qué
'¿Tiene depresión?'	*'Si se siente cómodo, ¿puede contarme más sobre cómo se ha sentido últimamente?'*	Es abierta y basada en el permiso.
Necesita un terapeuta.'	*'Me gustaría conectarle con alguien que se especializa en el aspecto emocional del cáncer, ¿estaría bien?'*	Enmarca el apoyo en torno al cáncer, no a un defecto personal.
'Solo está estresado.'	*'Esto es mucho para que una sola persona lo cargue. ¿Cómo puedo apoyarle ahora mismo?'*	Valida el peso sin minimizarlo.
'Estoy seguro de que estará bien.'	*'No sé exactamente qué hay por delante, pero sí sé que no tendrá que enfrentarlo solo.'*	Es honesto y tranquilizador sin hacer promesas falsas.
'Trate de no preocuparse.'	*'Tiene todo el sentido que esté preocupado.*	Reconoce el sentimiento en lugar de descartarlo.



GUÍA DE CONVERSACIÓN PARA CHW

Sigue la evolución natural de tu relación: desde el primer contacto hasta el fomento de la confianza, pasando por la formación y la defensa de los derechos.

Si ya tienes una relación consolidada con tu paciente, empieza por la fase 3. Las fases 1 y 2 se incluyen para los trabajadores comunitarios de la salud que puedan tener que abordar este tema durante las primeras etapas de la labor de divulgación.

Etapa 1 · Divulgación **Primer contacto**	**Etapa 2 · Estabilización** **Se está construyendo la confianza**	**Etapa 3 · Educación y defensa** **La confianza está establecida**
Esté presente. Escuche. "Hola, me llamo [nombre] y soy trabajdor/a de salud comunitaria. Mi trabajo es ser un recurso para usted, sin presión ni agenda. ¿Cómo se siente con todo lo que está pasando hasta ahora?" "Muchas personas con las que trabajo están recibiendo mucha información nueva a la vez. ¿Hay algo que haya sido confuso o difícil de seguir?" "No tiene que tener ninguna pregunta lista; solo estoy aquí para escuchar."	**Manténgase en contacto. Identifique las barreras.** "Desde la última vez que hablamos, ¿ha surgido algo que le esté preocupando?" "¿Hay algo que le impida concentrarse en su salud en este momento?" "¿Ha tenido la oportunidad de conectarse con alguien que pueda ayudarle a orientarse en todo esto?"	**Ahora puede abrir la conversación emocional. Solo cuando su paciente se sienta cómodo.** "¿Cómo está realmente con todo — no solo físicamente, sino emocionalmente?" "Muchas personas que están en tratamiento sienten que el peso emocional se hace más pesado con el tiempo. ¿Es algo que ha estado sintiendo?" "Si se siente cómodo, ¿podemos hablar un poco sobre cómo ha estado afrontando la situación y si hay algún apoyo que pueda ayudar a aligerar eso?"

ACERCA DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN ONCOLOGÍA PARA CHW

El Programa de Capacitación en Oncología para CHW de CSC es para trabajadores de salud comunitaria interesados en adquirir habilidades y conocimientos para asistir mejor a los miembros de su comunidad afectados por el cáncer. El programa proporciona recursos educativos específicos sobre el cáncer de forma gratuita y oportunidades intencionales para que los CHW compartan las mejores prácticas y construyan conexiones entre pares.

Visite nuestro sitio web: **www.cancersupportcommunity.org/community-health-workerprogram**

RECURSOS

RECURSOS DE LA COMUNIDAD DE APOYO AL CÁNCER

Línea de Apoyo al Cáncer: (CSC) 272-867-5309 o línea gratuita 1-888-793-9355 — Llame, chatee o conéctese por video en 200 idiomas, siempre gratuito. www.CancerSupportCommunity.org

Open to Options® ¿Ayuda a su paciente a prepararse para su próxima cita? Llame al 1-888-793-9355 o comuníquese con su CSC local o Club de Gilda.

MyLifeLine® La comunidad en línea de CSC para cualquier persona afectada por el cáncer.www.MyLifeLine.org

Frankly Speaking About Cancer® Materiales educativos en lenguaje sencillo. orders.cancersupportcommunity.org

CSC locales y Clubes de Gilda — Grupos de apoyo y programas gratuitos. CancerSupportCommunity.org/FindLocation-Near-You

RECURSOS DE SALUD MENTAL Y CRISIS

Línea de Crisis y Suicidio 988 — Llame o envíe un mensaje de texto al 988 (EE. UU.) — para apoyo inmediato en crisis

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)
1-800-950-NAMI (6264) | www.NAMI.org/Help

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA
1-800-662-HELP (4357) | www.SAMHSA.gov/find-support

PARA CUIDADORES

Alianza Nacional para el Cuidado — www.Caregiving.org

Alianza de Cuidadores Familiares — 800-445-8106 | www.Caregiver.org

Recursos para Cuidadores de CSC —
www.cancersupportcommunity.org/caregivers

RECURSOS PROFESIONALES

Academia de Enfermeras de Oncología y Navegadores de Pacientes (AONN+)
aonnonline.org

Red Nacional Integral del Cáncer — www.nccn.org

Cancer Support Community Resources

Cancer Support Helpline® — Have questions, concerns, or looking for resources? Call CSC's toll-free Cancer Support Helpline (CSC-867-5309 or 1-888-793-9355 outside of the U.S.), available in 200 languages.

Open to Options® — Preparing for your next appointment? Our trained specialists can help you create a list of questions to share with your doctor. Make an appointment by calling CSC-867-5309 or by contacting your local CSC or Gilda's Club.

Frankly Speaking About Cancer® — Trusted information for cancer patients and their loved ones is available through publications, online, and in-person programs.

Services at Local CSCs and Gilda's Clubs — With the help of over 200 locations, in 50 markets, CSC and Gilda's Club centers provide services free of charge to people impacted by cancer. Attend support groups, educational sessions, wellness programs, and more **www.CancerSupportCommunity.org/FindLocation**.

Cancer Experience Registry® — Help others by sharing your cancer patient or cancer caregiver experience via survey at **www.CancerExperienceRegistry.org**.

MyLifeLine® — CSC's secure, online community welcomes anyone impacted by cancer to easily connect with community to reduce stress, anxiety, and isolation. Create a personal network site and invite friends & family to follow your journey. And participate in our discussion forums any time of day to meet others like you who understand what you are experiencing. Join now at **www.MyLifeLine.org**.

Grassroots Network — Make sure your voice is heard by federal and state policy makers on issues affecting cancer patients and survivors by joining our Network at **www.CancerSupportCommunity.org/Become-Advocate**.

This publication was made possible through generous support from:

AstraZeneca AMGEN Genentech Johnson&Johnson

The Cancer Support Community and its partners provide this information as a service. This publication is not intended to take the place of medical care or the advice of your doctor. We strongly suggest consulting your doctor or other healthcare professionals to answer questions and learn more.

Photos are stock images posed by models.

Brought to you by:

CANCER SUPPORT COMMUNITY — COMMUNITY IS STRONGER THAN CANCER

GILDA'S CLUB

© June 2026 Cancer Support Community. All Rights Reserved.