La ansiedad, el miedo y la depresión

El cáncer afecta su salud emocional

La mayoría de los pacientes, familiares y personas al cuidado de un ser querido presentan algún grado de depresión, angustia y miedo cuando el cáncer se convierte en parte de sus vidas. Estos sentimientos son reacciones normales ante una experiencia que altera la vida de las personas.

En las personas con cáncer, estos sentimientos pueden ser causados por muchos factores, incluyendo cambios en la capacidad de desempeñar sus funciones en la familia o el trabajo. Una persona con cáncer podría sentir la pérdida del control sobre los eventos de su vida, y tener que lidiar con cambios en la imagen corporal. Podría ser que sienta aflicción por las pérdidas y los cambios que el cáncer ha impuesto en su vida. Podría sentir miedo a la muerte, al sufrimiento, al dolor o a todas las cosas desconocidas que podrían acontecer.

Los familiares y las personas al cuidado de un paciente puede que también tengan estos sentimientos. A menudo tienen temor de perder a su ser querido. Además, es posible que sientan enojo porque un ser querido tiene cáncer, frustración por “no poder hacer lo suficiente” o tensión porque tienen que trabajar más en el hogar.

Es importante recordar que las personas con cáncer, así como sus familiares y amigos, pueden sentirse angustia sobre estos asuntos en cualquier momento tras un diagnóstico de cáncer, incluso muchos años después de haber terminado el tratamiento contra el cáncer. A medida que la situación alrededor del cáncer cambia, todos tienen que lidiar con nuevos factores estresantes junto con los que había ya antes, y sus sentimientos a menudo cambian. Por ejemplo, las personas que están afrontando el cáncer que se ha propagado haciendo que se sientan peor, puede que presenten más angustia que aquellas que se encuentran en las etapas iniciales de la enfermedad.

Las personas que tienen síntomas físicos como dolor, náuseas, cansancio (fatiga extrema) también son más propensas a sentirse angustiadas. La mayor parte del tiempo, los síntomas físicos pueden ser controlados con medicamentos, pero puede que sea necesario tomar más de uno para tratar de encontrar el medicamento o las combinaciones de medicamento que den resultados. Esta es una razón para mantenerse en contacto con el equipo de profesionales médicos contra el cáncer, pues pueden ayudarle con estas clases de síntomas antes de que usted se siente abrumado(a).

La información que proveemos en este documento puede ser útil para las familias, los amigos y a las personas al cuidado de los pacientes a conocer los sentimientos y comportamientos que pueden esperar de sus seres queridos que han sido diagnosticados con cáncer. Además, le ayudará a entender lo que no es normal y cuándo se necesita de ayuda externa, reconociendo cuándo usted y los demás requieren de este tipo de ayuda. Aunque nos estemos refiriendo a la persona con cáncer,

todo esto puede aplicar para las personas a cargo de su cuidado, así como a los familiares y amigos. Cualquier personas que ha sido afectado(a) por el cáncer (ya sea propio o por de un ser querido), podría requerir ayuda en tratar con las emociones que resultan de esta situación.

La depresión y el cáncer

Es normal afligirse debido a los cambios que el cáncer ocasiona en la vida de una persona. El futuro, el cual quizás se veía tan seguro, puede parecer incierto ahora. Puede que algunos sueños y planes que se tenían contemplados ya no sean posibles. Pero si una persona ha estado triste durante un gran tiempo o tiene problemas para sobrellevar las actividades cotidianas, puede que tenga depresión clínica. De hecho, hasta una de cada cuatro personas con cáncer presenta depresión clínica.

La depresión clínica causa gran angustia, ineficiencia en el desempeño e incluso puede hacer que la persona con cáncer tenga una menor capacidad de seguir un plan de tratamiento. La buena noticia es que la depresión clínica puede ser tratada.

Si alguien que usted conoce presenta síntomas de depresión clínica, anímele para que busque ayuda. Existen muchas maneras para tratar la depresión clínica incluyendo medicamentos, asesoría o una combinación de ambos. Los tratamientos pueden reducir el sufrimiento y mejorar la calidad de vida.

Síntomas de la depresión clínica

- Estado de ánimo triste, resignado o “vacío” de manera persistente durante la mayor parte del día.
- Pérdida del interés o del placer para casi toda actividad durante la mayor parte del tiempo.
- Pérdida significativa de peso (sin hacer dieta) o un gran incremento en el peso.
- Sentirse “apagado” o fatigado y agitado casi todos los días, lo suficiente como para que los demás lo noten.
- Cansancio extremo o pérdida de energía.
- Dificultad para dormir y despertarse muy temprano, dormir en exceso o no poder conciliar el sueño.
- Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Sentirse culpable, despreciable o indefenso.
- Pensamientos frecuentes de muerte o suicidio (no solo temor a morir), así como planes o intentos de suicidarse.

Recuerde que algunos de estos síntomas, tal como cambios en el peso, cansancio, o incluso la mala memoria pueden ser causados por el cáncer y su tratamiento. No obstante, si cinco o más de estos síntomas se presentan casi a diario por dos o más semanas, o si son lo suficientemente graves para interferir con las actividades cotidianas, podría tratarse de depresión. Si éste es el caso, aliente a la persona afectada a que se someta a una revisión por un profesional médico o de salud mental para

ver si tiene depresión clínica. Si la persona trata de hacerse daño a sí misma, o tiene planes de hacerlo, se requiere intervenir con ayuda inmediatamente.

Qué hacer

- Aliente a la persona deprimida a que continúe su tratamiento hasta que los síntomas mejoren, o a hablar con el médico sobre un tratamiento distinto si no observa mejoría tras 2 ó 3 semanas.
- Promueva la actividad física, especialmente el ejercicio moderado como caminar diariamente.
- Ayude a concertar las citas para el tratamiento de salud mental de ser necesario.
- Apoye con el traslado (transporte) para acudir al tratamiento de ser necesario.
- Involucre a la persona en las conversaciones y en actividades gratas.
- Recuerde que está bien sentirse triste y lamentar las pérdidas que el cáncer ha traído a su vida y a la de sus seres queridos.
- Percátese de que ser pesimista y pensar que no hay esperanzas son síntomas de depresión y debe aliviarse con el tratamiento.
- Reconforte a la persona diciéndole que con el tiempo y el tratamiento empezará a sentirse mejor, y aunque en ocasiones es necesario incurrir en cambios en el tratamiento, es importante ser pacientes.

Si usted sospecha que puede estar deprimido, consulte con un médico. Tome tiempo para obtener la ayuda y el apoyo que necesita.

Lo que no debe hacer

- Reprimir los sentimientos.
- Forzar a alguien a hablar cuando no está preparado para ello.
- Culparse a sí mismo(a) o a otra persona por sentir depresión.
- Decir a una persona “anímate” cuando se siente deprimida.
- Intentar razonar con una persona cuya depresión parece ser severa. En su lugar, hable con el médico sobre medicamentos u otro tipo de ayuda.

Ansiedad, miedo y cáncer

En muchos momentos diferentes durante el tratamiento y la recuperación, las personas con cáncer pueden sentirse temerosas y ansiosas. Para la mayoría de las personas con cáncer, enterarse de que tienen la enfermedad o que el cáncer regresó, causa la mayor ansiedad y miedo. El miedo al tratamiento, las consultas con el médico y las pruebas también pueden generar temor (sensación de que algo malo está por suceder).

Es normal tener temor cuando uno se encuentra enfermo. Puede que las personas sientan miedo del dolor que no pueda ser controlado, de morir o de lo que suceda después de la muerte, incluyendo

lo que se les depara a los seres queridos. Y, como se mencionó anteriormente, estos mismos sentimientos pueden tenerlos los familiares y amigos de un ser querido con cáncer. A continuación se presentan algunos signos y síntomas del miedo y la ansiedad.

Síntomas de la ansiedad y el miedo

- Expresión facial de ansiedad.
- Preocupación descontrolada.
- Dificultad para resolver problemas y para concentrarse.
- Tensión muscular (la persona también puede lucir tensa).
- Temblor o estremecimiento.
- Intranquilidad, puede sentirse agitado o muy nervioso.
- Resequedad bucal.
- Irritabilidad o arrebatos de furia (gruñón o impaciente).

Si una persona presenta estos síntomas durante la mayor parte del día, casi todos los días, y está interfiriendo con su vida, puede que sea útil una evaluación mental. Tenga en cuenta que algunas veces, a pesar de presentar todos los síntomas, una persona puede negar tener estos sentimientos. No obstante, si están dispuestos a admitir que se sienten angustiados o incómodos, a menudo la terapia puede ayudar.

Qué hacer

- Fomentar el diálogo entre sí, pero no impongan presión para hablar.
- Compartir sentimientos y miedos que usted o la persona con angustia esté experimentando.
- Escuchar atentamente los sentimientos de la otra persona. Ofrezca apoyo, pero no desdiga o minimice sentimientos.
- Recordar que está bien sentir tristeza y frustración.
- Buscar ayuda a través de la asesoría y/o grupos de apoyo.
- Hacer uso de la oración, la meditación, u otros tipos de apoyo espiritual, si ayudan.
- Intentar la respiración profunda y los ejercicios de relajación. Cierre sus ojos, respire profundamente, concéntrese en cada parte del cuerpo y relájela, empezando por los dedos de los pies y terminando en la cabeza. Cuando esté relajado, trate de pensar en un lugar agradable donde quisiera estar, por ejemplo, en una playa por la mañana o en el campo en un día de primavera.
- Consultar con un médico sobre el uso de medicamentos antidepresivos y contra la ansiedad.

Lo que no debe hacer

- Reprimir los sentimientos.
- Forzar a alguien a hablar cuando no está preparado para ello.
- Culparse a sí mismo o a otra persona por sentir miedo o ansiedad.
- Procurar razonar con la persona cuyos miedos y ansiedades sean severos; consulte al médico sobre medicamentos y otros tipos de ayuda.

Los ataques de pánico y el cáncer

Los ataques de pánico pueden ser un síntoma alarmante de la ansiedad. Éstos ocurren de forma muy repentina y a menudo llegan a su peor punto dentro de un periodo aproximado de 10 minutos. Puede que la persona luzca bien entre los ataques, pero normalmente está muy temerosa de que vuelvan a suceder.

Síntomas de un ataque de pánico

- Dificultad para respirar o una sensación asfixia*
- Latidos acelerados*
- Mareos, inestabilidad, desmayos o estar aturdido(a)*
- Dolor o malestar en el pecho*
- Sensación de que se está ahogando*
- Temblor o estremecimiento
- Sudoración
- Temor a perder el control o a “enloquecer”
- Una urgencia por escaparse
- Entumecimiento o sensación de hormigueo
- Sentirse “irreal” o “desconectado” de uno mismo
- Escalofríos (temblar o titiritar) o sofocos repentinos de calor (que pueden involucrar sudoración o enrojecimiento de la cara)

**Si una persona presenta cualquiera de los primeros cinco síntomas (marcados con asteriscos), esto puede significar que se trata de una condición que atenta contra la vida. Lame al 911 o al médico inmediatamente si alguien presenta cualquiera de estos síntomas de forma inesperada. Estos síntomas pueden ser signos de otras condiciones más serias, como traumatismo, ataque cardiaco, desequilibrio en la química sanguínea, reacción alérgica y colapso pulmonar entre otras. Puede resultar inseguro asumir que están asociados al pánico hasta que no sean diagnosticados por un médico.*

Si la persona ha tenido ataques de pánico en el pasado y éstos suceden exactamente como antes, la persona con frecuencia puede reconocerlo como un ataque de pánico.

Si la persona se recupera por completo dentro de algunos minutos y no tiene más síntomas, es más probable que se trate de un ataque de pánico. Si se diagnostica la presencia de ataques de pánico, se ha demostrado que la terapia breve y el uso de medicamentos resultan útiles.

Qué hacer

- Consultar con el médico para asegurarse de que los síntomas son causados por pánico y no por otros problemas de salud.
- Mantener la calma y hable con serenidad durante un ataque de pánico.
- Sentarse con la persona durante los ataques de pánico hasta que se sienta mejor.
- Acudir por ayuda en caso de ser necesario.
- Alentar a la persona a buscar tratamiento para los ataques de pánico, una vez que haya pasado.
- Apoyar con el traslado (transporte) para acudir al tratamiento de ser necesario (la persona puede que tenga miedo de que un ataque de pánico suceda mientras conduce).
- Las ideas que se presentan en “Qué hacer” en la sección “Ansiedad y miedo” también pueden ser útiles.

Lo que no debe hacer

- Minimizar o subestimar el temor o miedo de la persona.
- Juzgar a la persona por sentirse temor y por actuar de forma extraña.
- Intentar razonar con la persona sobre sus miedos y sensaciones.
- Dudar en llamar al médico si tiene preguntas sobre lo que está pasando.

¿Qué ocurre si la persona con cáncer actúa como si nada malo pasara?

Tenga en cuenta que puede que su ser querido esté “poniendo una cara feliz” incluso cuando no se esté sintiendo realmente así. Esto podría ser una forma de intentar de proteger a los seres queridos y posiblemente a sí mismo de sentimientos dolorosos. Y algunas personas consideran que una persona con cáncer pueden mejorar sus resultados al mostrarse animados y felices todo el tiempo.

Los estudios sobre lidiar con la enfermedad, así como sobre supervivencia y recurrencia del cáncer muestran que los buenos ánimos influyen poco o nada sobre el cáncer. Sin embargo, algunas personas con cáncer sienten culpabilidad de sentir tristeza o temor, y puede que traten de actuar felices o positivos incluso cuando sea doloroso para ellos (para más información, vea nuestro documento disponible en inglés *Attitudes and Cancer*).

Si piensa que esto está pasando, con cuidado hágale saber a la persona que estaría dispuesto(a) a escuchar sus sentimientos sin importar cuáles sean. La forma en que podría hablarle sería como “me interesa tu bienestar y estoy aquí para apoyarte ya sea que estés feliz, con temor, ira o tristeza”.

El apoyo de seres queridos y del equipo que atiende el cáncer puede ayudar

Puede que sea útil saber que los pacientes con más apoyo social tienden a sentir menos ansiedad y depresión, y reportan una mejor calidad de vida. Las personas con cáncer encuentran alentador que otros les escuchen y apoyen con los aspectos prácticos de sobrellevar el cáncer. Solicitar a los familiares y seres queridos este tipo de apoyo puede ayudar a reducir la angustia en el paciente y en aquellos que están a su cuidado.

Poder hablar con el equipo de profesionales que atiende el cáncer sobre los temores médicos, preocupaciones sobre el dolor y otros temas también puede ayudar a tranquilizar al paciente. Alguien cercano al paciente podría ofrecerse a acompañarle (o llevarle) a que hable con el médico. Esta compañía puede que ayude a tranquilizar, y hacer que la persona pueda ayudar a que el paciente recuerde los síntomas o problemas que necesitan hablarse. El médico y el equipo de profesionales que atienden el cáncer pueden contestar preguntas y hablar sobre cualquier inquietud que usted tenga. También pueden referir al paciente con un profesional de salud mental, si es necesario.

La depresión y la ansiedad, entre otros problemas de tipo emocional, pueden casi siempre aliviarse con una combinación de medicamentos, grupos de apoyo y psicoterapia. Pero primero, una persona debe reconocer que necesita ayuda en sobrellevar sus emociones y respuestas ante los cambios más importantes que el cáncer esté causando en su vida. En la confusión y estrés que surgen con un diagnóstico de cáncer, los problemas emocionales tanto en el paciente como en las personas cercanas puede a menudo convertirse en algo serio antes de que se percaten de ello.

Cuándo acudir al médico

Pasar por una amplia gama de emociones es parte normal de lidiar con el cáncer. Sin embargo, algunas cosas no se deben ignorar. Si el paciente o alguien cercano presentan cualquiera de estos problemas, se deberá acudir al médico de inmediato:

- Tener pensamientos o planes suicidas (o de hacerse daño a sí mismo(a)).
- No poder comer o dormir.
- Tener falta de interés en las actividades normales por muchos días.
- No poder encontrar el gusto en las cosas que antes le resultaban placenteras.
- Tener emociones que interfieren con las actividades diarias y que duran más de unos cuantos días.
- Tener confusión.
- Tener dificultades para respirar.
- Sudar más de lo usual.
- Experimentar mucha intranquilidad.
- Tener síntomas nuevos o inusuales que sean preocupantes.

No existe duda que el cáncer cambia las vidas de las personas. La tensión emocional que causa puede ser abrumadora, pero nadie tiene que lidiar con esto solo(a). Puede que el equipo de especialistas contra cáncer esté enfocado en la salud física del paciente, pero también se preocupan por la salud emocional. Mantenga a los miembros de ese equipo involucrados e informados sobre lo que el paciente siente o hace. Averigüe qué recursos están disponibles y aprovéchelos. Lidiar con el cáncer es estresante, pero como se menciona anteriormente, nadie tiene que enfrentar esta enfermedad por sí solo(a).

Para obtener más información

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

A continuación presentamos información que podría ser de su utilidad. Usted también puede ordenar copias gratis de nuestros documentos si llama a nuestra línea gratuita, 1-800-227-2345, o puede leerlos en nuestro sitio Web, www.cancer.org.

Cómo vivir con cáncer

Distress in People With Cancer

Después del diagnóstico: una guía para los pacientes y sus familias

Cómo enfrentar el cáncer en la vida diaria

Cómo hablar con sus familiares y amigos sobre su caso de cáncer

Attitudes and Cancer

Living With Uncertainty: The Fear of Cancer Recurrence

Chemo Brain

Para personas y amigos cuidadoras de personas con cáncer

Cuando alguien que usted conoce tiene cáncer

Escuche con el corazón

La atención del paciente con cáncer en el hogar: una guía para los pacientes y sus familiares

What It Takes to Be a Caregiver

What You Need to Know as a Cancer Caregiver

Si el tratamiento deja de surtir efecto

When Your Cancer Comes Back: Cancer Recurrence

Cáncer avanzado

Organizaciones nacionales y sitios en Internet*

Además de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, otras fuentes de información y de apoyo incluyen:

Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA)
Sitio Web: www.samhsa.gov
Teléfono sin cargos: 1-877-726-4727 (también para español)
TTY: 1-800-487-4889
Línea para llamadas internacionales: 240-221-4017

> Información gratis sobre salud mental y abuso de sustancias, así como recomendaciones para tratamiento

Suicide Prevention Hotline (línea de ayuda para la prevención de suicidios)
Línea telefónica gratuita: 1-800-273-8255
TTY: 1-800-799-4889
Sitio Web: www.suicidepreventionlifeline.org

> Información y asesoría gratuita y confidencial para las personas que tengan pensamientos suicidas o estén causándose daño a sí mismas. Ayuda disponible las 24 horas del día, todos los días. Al llamar se escuchar una música de fondo mientras le transfieren a un centro de atención.

American Psychosocial Oncology Society (APOS)
Teléfono sin cargos: 1-866-276-7443 (puede que requiera dejar un mensaje, y por lo general le regresarán la llamada dentro de 48 horas)
Sitio Web: www.apos-society.org

> Para una referencia gratis y confidencial a un profesional de la salud mental o un grupo de apoyo para pacientes de cáncer; también cuenta con libros recomendados y material en video.

CancerCare
Teléfono sin cargos: 1-800-813-4673
Sitio Web: www.cancercare.org

> En el sitio Web, seleccione "*our services*" ("nuestros servicios) o "*support groups*" ("grupos de apoyo") para números telefónicos o grupos de apoyo en línea; disponible para toda persona con cáncer.

National Institute of Mental Health (NIMH)
NIMH Public Health Inquiries (departamento para atención de preguntas sobre salud pública)
Teléfono sin cargos: 1-866-615-6464
TTY: 1-866-415-8051
Sitio Web: www.nimh.nih.gov

> Para información sobre síntomas, diagnosis, y trastornos de la salud mental; al visitar el sitio Web acceda a "*Health and Education*" ("Salud y Educación") para información sobre la salud emocional.

**La inclusión en esta lista no implica respaldo por parte de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Independientemente de quién sea usted, nosotros podemos ayudar. Contáctenos en cualquier momento, durante el día o la noche, para obtener información y apoyo. Llámenos al **1-800-227-2345** o vaya al sitio www.cancer.org.

Referencias

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition.* American Psychiatric Association, Arlington, VA. 2013.

Jacobsen PB, Jim HS. Psychosocial Interventions for Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients. Achievements and Challenges. *CA Cancer J Clin*. 2008;58:214-230.

National Institute of Mental Health. Mental Health Topics. Accessed at www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml on September 20, 2013.

Parker PA, Baile WF, de Moor C, Cohen L. Psychosocial and demographic predictors of quality of life in a large sample of cancer patients. *Psychooncology*. 2003;12:183-193.

Petticrew M, Bell R, Hunter D. Influence of psychological coping on survival and recurrence in people with cancer: Systematic review. *BMJ*. 2002;325:1066.

Pirl WF. Evidence Report on the Occurrence, Assessment, and Treatment of Depression in Cancer Patients. JNCI Monographs. 2004(32):32-39. Accessed at http://jncimono.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/2004/32/32 on September 20, 2013.

Rodin G, Lloyd N, Katz M, et al. The treatment of depression in cancer patients: a systematic review. *Support Care Cancer*. 2007;15(2):123-136.

White CA, Macleod U. ABCs of psychological medicine: Cancer. *BMJ*. 2002;325:377-380.

Last Medical Review: 11/7/2013
Last Revised: 11/7/2013

2013 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org