

# Qué hacer con la angustia

*What to Do for Distress - Spanish*

La angustia es una emoción, sentimiento o pensamiento desagradable. Es común en las personas con cáncer y en sus familiares y otros seres queridos.

La angustia puede afectar la forma en que piensa, siente o actúa. Puede hacer que sea difícil afrontar el hecho de tener cáncer y sobrellevar los síntomas, el tratamiento y los efectos secundarios. Incluso puede empeorar los efectos secundarios, como cansancio, náuseas, problemas del sueño y dolor.

La angustia también puede dificultar la toma de decisiones. Es posible que tenga dificultades para decidir sobre el tratamiento, programar citas de seguimiento e incluso tomar los medicamentos que necesita para tratar su cáncer.

Aprender a hablar sobre la angustia y cómo afrontarla puede ayudarle a usted y a sus seres queridos.



## Consejos para ayudar con la angustia

No hay una única solución. Encuentre cosas que funcionen para usted. Algo podría incluso funcionar un día pero no al siguiente. Cuántos más métodos de afrontamiento tenga a su disposición, mejor preparado estará cuando los necesite.

### Qué debe hacer:

- Pensar en las formas en que se las has arreglado en el pasado. Si le ayudaron, inténtelo de nuevo.
- Probar ejercicios de relajación, meditación, yoga, masajes o terapia con mascotas.
- Actividad física, como caminar, andar en bicicleta o trabajar en su jardín.
- Encontrar a alguien con quien pueda hablar sobre su enfermedad.
- Hacerle frente al cáncer “un día a la vez”. Saber que algunos días serán mejores que otros.
- Saber que está bien si no se siente optimista todo el tiempo.
- Utilizar grupos de apoyo y autoayuda si le hacen sentir mejor.

- Encontrar un médico que le permita hacer todas sus preguntas. Esto puede ayudarle a prepararse para lo que probablemente suceda.
- Explorar creencias y prácticas espirituales y religiosas, como la oración, que le hayan ayudado en el pasado. Buscar otras prácticas que puedan ofrecerle consuelo.
- Llevar un diario como una forma de expresarse.
- Mantener registros de los números de teléfono de sus médicos, fechas de tratamientos, valores de laboratorio, radiografías, exploraciones, síntomas, efectos secundarios, medicamentos y estado general de salud.
- Hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer si está pensando en suspender el tratamiento habitual. Decirles por qué está pensando en esto y qué preferiría hacer en su lugar.

### Qué no debe hacer:

- Suponer que morirá porque tiene cáncer. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre lo que usted puede esperar.
- Culparse por causar su cáncer.
- Sentirse mal si no siempre puede ser optimista. Es normal que algunas veces sienta depresión.
- Intentar lidiar con su angustia sin apoyo. Obtenga ayuda con lo que necesita.
- Sentir vergüenza de recibir ayuda de un profesional de la salud mental.
- Mantener sus preocupaciones o síntomas en secreto de las personas más cercanas a usted. Ellas pueden ayudarle a determinar qué hacer y recordar lo que le ha dicho su equipo de atención médica contra el cáncer.



## Cómo hablar sobre su angustia

El primer paso para afrontar la angustia es hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cómo se siente. Cuentan con usted para que les diga cómo está y qué siente.

Las personas con cáncer pueden describir la angustia como sentir:

- Tristeza
- Impotencia
- Ansiedad o depresión
- Desesperación
- Miedo
- Enojo



## ¿Cuándo es grave la angustia?

Sentir cierta angustia es normal cuando se tiene cáncer. Pero a veces la angustia hace que resulte difícil funcionar o enfrentar la situación. Si tiene alguno de los siguientes signos, comuníquese con su equipo de atención médica contra el cáncer lo antes posible:

- Siente opresión por una sensación de temor
- Siente tanta tristeza que cree que no puede continuar con el tratamiento.
- Se siente incapaz de afrontar el dolor, el cansancio y las náuseas.
- Tiene problemas para dormir o para comer
- Tiene problemas con su concentración o memoria
- Tiene mucha dificultad para tomar decisiones.
- Siente desesperación y se pregunta si tiene algún sentido seguir adelante.

- Piensa en el cáncer y/o la muerte todo el tiempo.
- Cuestiona la fe y las creencias religiosas.
- Se siente desesperado, sin valor, inútil y como una carga para los demás.



## Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer.

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier cambio en cómo se siente para que pueda obtener la ayuda que necesita. Avíseles cuando note los cambios, con qué cosas tiene problemas o cosas que empeoran o mejoran los cambios.

A veces la angustia puede impedirle hacer lo que necesita hacer. Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer si:

- Se siente tan triste que no cree que pueda continuar con el tratamiento.
- Tiene problemas para dormir, comer o concentrarse
- Siente desesperación
- Piensa mucho en la muerte

**Recuerde:** No existe una única forma de lidiar con la angustia. Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer cómo se siente para que pueda obtener la ayuda que tal vez necesita para afrontarla. Existen medicamentos y otros servicios que podrían ayudarle.



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en [cancer.org/es](https://cancer.org/es) o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.