



Diagnóstico de cáncer y salud mental

Qué saber y formas de afrontarlo



Si está leyendo esto, probablemente significa que a usted o a alguien que le importa le diagnosticaron cáncer. Mientras que su equipo médico lo guiará a través de las opciones de tratamiento y qué esperar, este artículo ofrece apoyo y comprensión para los desafíos emocionales que puede enfrentar a lo largo del camino.

Es importante tener en cuenta que el cáncer se presenta en muchas formas y niveles de gravedad. Algunos cánceres son muy tratables y tienen altas tasas de supervivencia, sobre todo si se detectan temprano. Otros son más graves y menos previsible. Sea cual sea el caso, enterarse de que usted o un ser querido tienen cáncer puede ser abrumador y afectar todos los aspectos de la vida. Es natural sentir lo siguiente:

- Shock e incredulidad
- Miedo y ansiedad
- Tristeza, enojo o culpa
- Soledad o aislamiento
- Falta de control o frustración

También es natural sentir angustia mental y hacerse preguntas como las siguientes:

- “¿Por qué yo?”
- “¿Hice algo mal?”
- “¿Qué será de mí y de mi familia?”

Es posible que experimente cambios en su sentido de la identidad y de los objetivos, o que luche con sentimientos de desesperanza y soledad. Puede que usted también sienta pérdida y pena.



4 de febrero

.....
Día Mundial contra el Cáncer

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse a la hora de enfrentar el cáncer, ya que las reacciones y emociones de cada persona son únicas. Las emociones intensas, como la tristeza, la ira o la ansiedad, son respuestas naturales. Por ejemplo, muchas personas se sienten ansiosas antes de empezar el tratamiento y se preguntan hasta qué punto será eficaz o cómo afrontarán los efectos secundarios. Para algunos, estos sentimientos reaparecen a medida que pasan por el tratamiento y la recuperación, y se enfrentan a la incertidumbre y a los cambios físicos.

Afrontar el cáncer

Aunque el diagnóstico de cáncer puede hacerle sentir que muchas cosas son desconocidas y están fuera de su control, usar estrategias de autoayuda puede permitirle sentirse más en control. Considere las siguientes formas de ayudarse a usted mismo a superar el tratamiento.

Controle lo que puede

Aunque el cáncer puede hacerlo sentir impotente, centrarse en las cosas que puede controlar, como mantenerse informado sobre el tratamiento, hacer preguntas y seguir una rutina diaria, puede darle una sensación de estabilidad.

También se la puede dar el tomar decisiones pensando en su propio interés. Por ejemplo, puede ser muy difícil informarles a los seres queridos de su diagnóstico. También puede ser estresante y agotador responder a preguntas y comunicaciones bienintencionadas. Permítase compartir solo los detalles que desee. Considere también la posibilidad de designar a un delegado, como un familiar o amigo de confianza, para que les dé actualizaciones a las personas cercanas a usted y responda a sus preguntas en su nombre.

Viva sus sentimientos

Algunas personas con cáncer se sienten presionadas para ser optimistas y positivas, sobre todo por sus familiares y amigos. Aunque mantener la esperanza es importante, no tiene por qué fingir ni endulzar lo que está atravesando. Hacerlo podría dejarlo más exhausto y agotado.

Dese el tiempo y el espacio necesarios para sentir y reconocer sus emociones a medida que aparecen. Si se siente triste y cansado, está bien. También está bien sentir miedo, tristeza, rabia o cualquier otra cosa.

Es importante que procese sus sentimientos. Considere formas que lo ayuden a expresar lo que siente, como llevar un diario, hablar con un amigo de confianza o unirse a un grupo de apoyo. Si reconoce y comprende sus emociones, podrá gestionarlas con más eficacia y aumentar su resiliencia. Reprimir los sentimientos puede aumentar el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros problemas.

Considere también los límites que pueden ayudarlo a procesar emociones difíciles. Por ejemplo, puede ser útil concederse un día para sentirse triste o enfadado y, al día

siguiente, comprometerse a hacer cosas que le gusten. O tómese un descanso de contestar correos electrónicos y llamadas telefónicas y, en su lugar, fije una hora concreta para responder.

Practique técnicas de relajación

Los ejercicios de respiración profunda, meditación y atención plena pueden ayudar a reducir el estrés y aportar calma. Incluso dedicar unos minutos al día a concentrarse en la respiración puede ayudarlo a encontrar la calma y la concentración. También puede ser útil replantearse los pensamientos negativos a medida que entran en la mente. Intente recordar los desafíos que superó en el pasado. Cambiar de mentalidad puede aumentar la resiliencia y reducir los sentimientos de ansiedad y desesperanza.

Si es posible, practique actividades físicas suaves, como caminar o hacer estiramientos, ya que el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y ayudar a controlar el estrés.

Cree un sistema de apoyo

Algunas personas con cáncer experimentan sentimientos de soledad. Algunas también se aíslan de los demás por diversas razones, como sentirse vulnerables o que no son ellas mismas. Pero conectarse con los demás puede ser beneficioso para la salud y el bienestar general de muchas maneras: mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, da sentido de pertenencia y mejora la función inmunitaria.

Aunque esté rodeado de gente a la que quiere, podría sentirse solo, sobre todo si tiene la sensación de que nadie lo entiende. En este caso, a algunas personas con cáncer les resulta útil relacionarse con otras que se han enfrentado a la enfermedad, ya sea a través de un grupo de apoyo, escuchando pódcast u otros recursos.

Sea amable consigo mismo

Ser amable con uno mismo puede adoptar muchas formas, como tenerse paciencia mientras se adapta a su nueva normalidad y gestionar sus propias expectativas. Es natural sentir muchas emociones y, a veces, incluso ganas de rendirse. Pero sepa que la mayoría de las personas superan esta sensación. Celebrar las victorias y los hitos puede ayudarlo a mantenerse centrado y concentrado en seguir adelante.

Mantenerse informado también puede ayudar. Hable con su equipo de atención médica sobre sus opciones y lo que puede esperar en cada paso. Asegúrese de que entiende lo que le dicen. Haga preguntas para aclararse y considere la posibilidad de llevar a alguien de confianza a las citas para que lo apoye y le preste un par de oídos más.

Haga todo lo posible por cubrir los aspectos básicos de la salud y el bienestar, como dormir lo suficiente y bien, comer alimentos nutritivos, mantenerse activo y encontrar el mayor equilibrio posible entre la vida laboral y familiar.

Prepárese para lo que viene

Completar el tratamiento contra el cáncer puede ser tanto un alivio como una nueva fuente de ansiedad. Muchos sobrevivientes se sienten perdidos, inseguros o preocupados por la posibilidad de que el cáncer reaparezca. Entrar en la fase de “supervivencia” suele conllevar una mezcla de emociones, desde gratitud hasta miedo. Las revisiones periódicas, los grupos de apoyo y la discusión de los planes de seguimiento con el equipo de atención médica pueden ser de gran ayuda.

Conozca los riesgos y signos de salud mental

Aunque es natural sentir una serie de emociones fuertes al enfrentarse al cáncer, las experiencias a veces pueden producir problemas de salud mental más graves. Las personas diagnosticadas con cáncer corren un mayor riesgo de sufrir ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT).

- **Ansiedad:** la ansiedad puede surgir por diversas causas, como el diagnóstico, el tratamiento, los efectos secundarios o la espera de los resultados de las pruebas. Los signos incluyen sentirse nervioso o en vilo, tener dificultades para controlar la preocupación, sentir inquietud y sensación de tensión física.
- **Depresión:** aproximadamente el 25% de los pacientes con cáncer sufren depresión, que puede comenzar poco después del diagnóstico o más tarde. Los signos incluyen sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza o culpabilidad, así como cambios en el sueño y el apetito.
- **TEPT:** algunas personas experimentan síntomas de TEPT relacionados con el cáncer, como pensamientos intrusivos, pesadillas o sensación de embotamiento emocional.

Reconocer estos signos a tiempo y buscar ayuda para la salud mental puede mejorar su bienestar general y su calidad de vida. Si no se tratan, los problemas de salud mental pueden empeorar. También pueden provocar otros problemas de salud, como un sistema inmunitario debilitado, problemas digestivos, peores efectos secundarios del tratamiento y una recuperación física más lenta.



¿Cuándo debo pedir ayuda?

Si las emociones intensas continúan durante dos o más semanas y alteran su vida cotidiana, es importante que pida ayuda. Consulte con su equipo médico o profesional de salud mental para obtener apoyo. Un profesional médico o de salud mental puede ayudar a determinar cuál es la raíz de sus síntomas y ayudarlo a tomar medidas para controlarlos.

Material de referencia

American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25 de julio de 2024.

Singapore Cancer Society. [Mental health](#).

Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).

Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). Noviembre de 2024.

Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31 de octubre de 2022.

Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 de marzo de 2022.

National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 de abril de 2023.

National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1 de mayo de 2024.

UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF15047674 333328-112024 OHC