

## Cómo reducir las barreras para el control del dolor y la fatiga



### Cómo manejar el impacto social y emocional del dolor y la fatiga

Los síntomas del cáncer como el dolor y la fatiga pueden afectar su bienestar emocional, social y espiritual.

La palabra **malestar** se utiliza para describir los sentimientos o emociones desagradables que pueden interferir con su capacidad de enfrentar el cáncer. Es **normal** sentirse mal cuando se recibe un diagnóstico de cáncer.

El **malestar** presenta una amplia gama de sentimientos, por ejemplo:

- Depresión.
- Ansiedad o angustia.
- Pánico.
- Miedo.
- Estrés.

El **malestar** puede suceder en momentos diferentes. Los momentos en los que los pacientes sienten el mayor estrés son:

- Cuando reciben el diagnóstico inicial de cáncer.
- Cuando esperan hasta que comience el primer tratamiento.
- Cuando deben manejar los efectos secundarios del tratamiento.
- Cuando terminan el tratamiento contra el cáncer y deben enfrentar un futuro incierto.
- Cuando deben concurrir a las visitas de seguimiento con los médicos.
- Cuando reciben la noticia de una enfermedad recurrente o avanzada.
- Cuando deben enfrentar los estadios avanzados del cáncer.

El **malestar** a veces puede ser más grave. Algunos de los síntomas de la **depresión** son:

- Estados de ánimo de tristeza constante o sensación de "vacío"
- Disminución del interés o placer por las actividades
- Pérdida de apetito o comer en exceso
- Sueño interrumpido o dormir demasiado.
- Falta de energía casi todos los días.

#### *Signos de permanencia de la depresión (cont):*

- Sentimientos de culpa, baja autoestima, impotencia.
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Pensamientos de suicidio o muerte.
- Incapacidad de manejar el dolor o la fatiga.
- Cuestionamientos sobre su fe o religión.

#### Síntomas de la ansiedad:

- Sentimientos de pánico, pérdida del control.
- Enojo o irritación.
- Aumento de la tensión muscular.
- Tremores y temblores.
- Palmas de las manos transpiradas, pulso acelerado, dificultades para respirar.

#### Lo que puede hacer

- Hable con su médico o enfermero sobre estos síntomas o emociones y los modos posibles de tratarlos.
- Busque ayuda a través del consejo (asistencia pastoral, trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras) o grupos de apoyo.
- Recorra a la plegaria o a otros tipos de apoyo espiritual.
- Si fuera posible, identifique las situaciones que podrían estar aumentando la ansiedad.
- Intente realizar ejercicios de respiración profunda para aliviar la ansiedad.
- Lleve un diario personal para ayudarlo a expresarse.

#### Comuníquese con su médico o enfermero(a) si ocurre lo siguiente:

- Tiene pensamientos de suicidio.
- No puede comer o dormir por varios días.
- Tiene problemas para respirar y se siente tembloroso.
- Nada parece ayudarlo.