



Hoja de consejos: Cómo enfrentar el impacto emocional y social del dolor y la fatiga

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

Aflicciones es el término que se usa para describir los sentimientos o emociones desagradables que pueden interferir con su capacidad de enfrentar el cáncer. Es **normal** tener aflicciones cuando usted o un miembro de su familia reciben un diagnóstico de cáncer.

Las **aflicciones** cubren una amplia gama de sentimientos, entre ellos:

- Depresión
- Ansiedad o angustia
- Pánico
- Miedos
- Estrés

Estas aflicciones pueden surgir en distintos momentos después de haber recibido un diagnóstico de cáncer o durante todo el tratamiento. Los momentos más comunes en los que los pacientes tienen más aflicciones son:

- Al recibir el diagnóstico inicial
- Durante la espera hasta el comienzo del primer tratamiento
- Al manejar los efectos secundarios del tratamiento
- Al finalizar el tratamiento contra el cáncer y tener que enfrentar un futuro incierto
- Durante las visitas de seguimiento con los médicos
- Al recibir noticias de que hay recurrencias o avances de la enfermedad
- Al tener que enfrentar los estadios avanzados del cáncer

Es difícil distinguir cuándo las **aflicciones** son normales o se están convirtiendo en un problema más serio. Algunos de los signos de la **depresión** son:

- Estado de ánimo triste persistente o “sensación de vacío” casi todos los días
- Pérdida de interés o placer para realizar las actividades
- Problemas de alimentación: pérdida del apetito o comer demasiado
- Problemas con el sueño: sueño alterado o dormir demasiado
- Falta de la energía casi todos los días
- Sentimientos de culpa, baja autoestima, impotencia
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Pensamientos de suicidio o muerte
- Incapacidad de tolerar el dolor o la fatiga
- Cuestionamientos de la fe o religión propias



Los síntomas de la **ansiedad** incluyen:

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

Qué debe hacer si está teniendo sentimientos o emociones desagradables como la **depresión** o **ansiedad**:

- Hable con su médico o enfermero sobre su depresión o ansiedad y de los posibles tratamientos
- Busque ayuda a través de terapias (trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras, asesores de atención pastoral) o de grupos de apoyo
- Recorra a la oración u otros tipos de apoyo espiritual
- Si fuera posible, identifique aquellas situaciones que podrían estar agregándole ansiedad
- Intente realizar ejercicios de respiración profunda para aliviar la ansiedad
- Lleve un diario personal para poder expresarse

Comuníquese con su médico o enfermero si tiene los siguientes síntomas:

- Pensamientos de suicidio
- No puede comer ni dormir por varios días
- Tiene problemas para respirar o se siente “tembloroso”
- Nada de lo que usted hace parece ayudar

Profesionales que ofrecen asesoramiento o terapia para usted y/o su familia en los casos de depresión y ansiedad: Incluyen:

- Trabajadores sociales: ayudan a los pacientes y familias a adaptarse a los problemas emocionales y prácticos relacionados con la enfermedad. Se especializan en el funcionamiento social (recursos comunitarios y financieros).
- Psiquiatras: Médicos diplomados que se especializan en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades mentales. Pueden recetar medicamentos para tratar las enfermedades psiquiátricas y realizar psicoterapia.
- Asesores Espirituales: se especializan en las creencias espirituales para alcanzar la sanación y el crecimiento. Poseen diplomas y cuentan con capacitación religiosa.