

# Obtenga ayuda contra la angustia

Getting help for distress

La palabra angustia puede significar muchas cosas. La angustia es una emoción, sensación o pensamiento desagradable. La angustia es común entre las personas con cáncer, familiares y seres queridos.

Es normal tener cierto nivel de angustia cuando usted o un ser querido tiene cáncer. La gente tiene miedo sobre lo que pueda ocurrir. Se preocupa sobre cómo podrá sobrellevar el cáncer. Tienen temores sobre lo que el futuro les depara. La gente frecuentemente se pregunta: “¿Voy a morir? ¿Por qué me está pasando esto a mí?”.

Aprender a hablar acerca de y a sobrellevar la angustia puede resultar útil tanto para usted como para sus seres queridos.

## Cómo hablar sobre su angustia

El primer paso para sobrellevar la angustia es hablar con su equipo de profesionales médicos sobre cómo se siente. Así, ellos podrán conseguirle ayuda si es que lo necesita. Recuerde que todos ellos están tratándole a USTED, y no solo a su enfermedad. Cuentan con usted para que les diga cómo se encuentra y cómo se siente. Nadie puede hacer esto salvo usted.

Informar que tiene angustia puede significar que usted se siente con:

- Tristeza
- Impotencia
- Culpabilidad
- Enojo
- Desesperanza
- Temor
- Ansiedad o depresión
- Pérdida del control

## ¿Cuándo es normal la angustia?

Algo de angustia es normal con el cáncer. Pero hay ciertas señales que pueden advertir que su nivel de angustia es elevado y que puede tratarse de algo grave. Algunas de estas señales son:

- Sensación de agobio al grado de pánico
- Abrumarse por una sensación de pavor
- Sentirse tan triste que no cree que pueda soportar el tratamiento
- Estar de mal humor o irritable más de lo esperado
- Incapacidad para lidiar con el dolor, el cansancio y las náuseas
- Tener problemas para dormir o dormir menos de 4 o 5 horas por noche
- Tener problemas para comer durante varias semanas
- “Pensamiento difuso” y problemas con la memoria
- Dificultad para tomar decisiones, incluso para cosas insignificantes
- Sentir desesperanza y preguntarse si vale la pena continuar
- Pensar en el cáncer y/o en la muerte todo el tiempo
- Cuestionarse la fe y las creencias religiosas que en el pasado le dieron consuelo
- Sentirse desvalido, inútil y como una carga para los demás

## Consejos prácticos contra la angustia

### Qué hacer

- Aplique mecanismos para lidiar que le hayan resultado anteriormente.
- Busque a alguien con quien pueda hablar sobre su enfermedad.
- Afronte la enfermedad “un día a la vez”. Es difícil, pero procure no preocuparse sobre el futuro.
- Acuda a grupos de apoyo y de autoayuda si le hacen sentir mejor.
- Encuentre un médico que le permita hacer todas las preguntas que desee. Infórmese sobre lo que puede esperar.
- Explore creencias y prácticas espirituales y religiosas, como la oración, que le hayan resultado útiles anteriormente. Infórmese sobre nuevas prácticas si considera que podrían ofrecerle tranquilidad.
- Mantenga un diario si tiene la necesidad de desahogarse sin reservarse nada.
- Mantenga un registro personal de sus médicos, así como de todas las fechas de los tratamientos, resultados de laboratorio, radiografías, otros estudios por imágenes, síntomas, efectos secundarios, medicamentos y condición médica general.

### Qué no hacer

- Pensar que el cáncer es siempre sinónimo de muerte.
- Culparse pensando que se provocó el cáncer.
- Sentirse mal si no puede actuar de manera “positiva” y animada. La actitud que usted tenga no tiene un efecto favorecedor o desfavorecedor sobre el cáncer. Los momentos de desánimo surgirán independientemente de lo bien que usted esté afrontando a la enfermedad.
- Sufrir en silencio. No trate de afrontar esto por sí solo(a); consiga la ayuda que requiere.



Informe a sus seres queridos y amistades por lo que usted está pasando y lo que ellos podrían hacer para ayudarle. El apoyo y comprensión que ellos le brinden podrá ser útil para sobrellevar mejor la situación.

- Avergonzarse en buscar la ayuda de algún profesional de la salud emocional.
- Ocultar sus preocupaciones o síntomas (físicos o psicológicos) a la persona más cercana a usted.
- Abandonar su tratamiento convencional por una terapia alternativa.

### Hable con su equipo de profesionales médicos

Informe a su equipo de profesionales médicos sobre cualquier cambio que esté notando para que pueda recibir la ayuda que necesita. Indíqueles cuándo surgió el cambio, qué es lo que le está resultando problemático y qué es lo que parece mejorar o empeorar los cambios.

**Recuerde:** No hay forma de diagnosticar o de tratar la angustia. Informe a su médico o enfermera cómo se siente para que pueda recibir el apoyo que puede ser necesario y que le ayude a sobrellevar la angustia.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación con el cáncer, visite [www.cancer.org/es](http://www.cancer.org/es) o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

