

Ansiedad

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

La ansiedad es común entre los pacientes y las familias que están sobrellevando el cáncer. Sin embargo, es importante controlar la ansiedad en caso de que se vuelva abrumadora o se interponga en su capacidad para manejar su vida cotidiana. A veces la ansiedad puede hacer que los pacientes no acudan a los controles con los médicos o que retrasen el tratamiento.

La ansiedad implica tener una preocupación adicional, no poder relajarse y sentirse tenso o nervioso. Puede experimentar los siguientes síntomas:

- Su corazón late más rápido.
- Le tiemblan las manos.
- Siente una fuerte presión en la garganta y en el pecho.
- Le cuesta concentrarse o recordar las cosas.
- Tiene problemas para dormir.
- Se siente abrumado, temeroso o como si “algo malo” fuera a suceder.
- Lo invaden pensamientos o preocupaciones inquietantes que son difíciles de controlar.
- Comienza a evitar situaciones sociales o a sentirse irritable con su familia y amigos.

Los desencadenantes comunes de la ansiedad pueden incluir:

- Someterse a una prueba de detección de cáncer.
- Esperar los resultados de una prueba.
- Recibir un diagnóstico de cáncer.
- Recibir tratamiento para el cáncer.
- Preocuparse por el cáncer.
- Tomar ciertos medicamentos como corticosteroides, tiroxina, broncodilatadores y antihistamínicos puede provocar inquietud, agitación o ansiedad.
- Dejar de tomar drogas que causan dependencia: la abstinencia de alcohol, nicotina, opiáceos o antidepresivos puede causar agitación o ansiedad.

Es importante recordar que algunas afecciones médicas y medicamentos pueden provocar una sensación similar a la de la ansiedad. Si presenta síntomas similares a los de la ansiedad, consulte con su médico, quien puede ayudarlo a descubrir qué le sucede y cuál es el mejor enfoque de tratamiento para usted.

Estrategias de autocuidado

A continuación se incluyen maneras de abordar la ansiedad mediante estrategias que puede probar en el hogar:

- Hable sobre sus sentimientos y miedos con alguien en quien confíe. Recuerde que está bien y es normal sentirse ansioso.

- Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo. Compartir sus sentimientos y preocupaciones con otras personas que entienden lo que está pasando puede ser de ayuda.
- Evite la cafeína, como el café, el té y las bebidas energizantes. La cafeína puede empeorar la ansiedad.
- Trate de limitar el consumo de alcohol. El alcohol puede ayudarlo a relajarse de forma temporal, pero puede reducir la calidad del sueño, lo cual puede empeorar la ansiedad.
- Utilice la meditación, la oración o algún otro tipo de apoyo espiritual.
- Pruebe con ejercicios de relajación como la meditación y la respiración profunda. Por ejemplo, el yoga utiliza ejercicios de respiración y postura para fomentar la relajación.
- La actividad física puede ayudar con la ansiedad. Hacer una caminata de 20 a 30 minutos es una gran estrategia de autocuidado.
- Ensoñación dirigida. Esta técnica utiliza su imaginación para dirigir la atención de la mente hacia una escena pacífica que genera una sensación de calma y seguridad.
- La hipnosis puede ser útil para la relajación guiada, la concentración intensa y la atención enfocada como un medio para relajarse.

Cómo puede ayudar su equipo de atención médica

Si se siente ansioso, hable con su médico. Pídale una derivación para ver a un proveedor de atención de la salud mental autorizado. Existen muchos tratamientos de terapia de conversación efectivos, como la terapia cognitivo-conductual, que han demostrado reducir la ansiedad.

Su médico también puede analizar la opción de recetarle un medicamento para ayudarlo a sentirse mejor. Es posible que se necesiten medicamentos para tratar la ansiedad moderada a grave. Al hablar con usted y con sus proveedores de atención médica se puede determinar si es conveniente el uso de medicamentos. Las benzodiacepinas son un medicamento que suele recetarse y que puede reducir la ansiedad.

Notas: _____
