

Cómo sobrellevar el tratamiento

Manejo de la ansiedad y la depresión

Este folleto explica la ansiedad y la depresión, reacciones comunes al estrés cuando pasa por un tratamiento de cáncer.

Ansiedad

La mayoría de las personas se sienten ansiosas cuando enfrentan una situación nueva o estresante. Todos nos preocupamos a veces en la vida diaria.

Puede sentir nervios, tensión, pánico, miedo o como si algo malo fuera a suceder. La ansiedad también puede presentar síntomas físicos como malestar estomacal, palmas sudorosas, latidos cardíacos rápidos, temblores o enrojecimiento de la cara.

Es normal sentirse ansioso cuando enfrenta una enfermedad potencialmente mortal o el tratamiento correspondiente; pero hay cosas útiles que puede hacer para disminuir la ansiedad.

¿Cuáles son los signos de ansiedad?

Avise al médico o enfermero si tiene:

- Sentimientos de pavor o miedo que duran varios días.
- Síntomas físicos como palmas sudorosas, temblores y latidos cardíacos rápidos. Estos síntomas también pueden ser efectos secundarios del tratamiento.
- Altibajos emocionales descontrolados.

¿Qué puedo hacer por mi parte?

Aunque puede disminuir la ansiedad, es probable que no desaparezca por completo. Los objetivos son:

- aprender a lidiar con la ansiedad;
- buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Aprenda a superar

- Trate de entender cuáles son los pensamientos que le desencadenan la ansiedad. Por ejemplo, si está ansioso por un procedimiento médico, pregúntese qué es lo que le molesta del procedimiento. Luego pregúntese cómo quisiera cambiar el procedimiento para que no le provocara tanta ansiedad. Hable con el personal sobre sus necesidades, es posible que puedan ofrecerle cambios que ayuden.
- Puede servir de ayuda obtener más información. Por ejemplo, si le preocupa el dolor o las molestias, pregúntele al médico o enfermera cómo puede manejar estos asuntos.
- Para ayudar a reducir la ansiedad:
 - piense en hacer cosas que sean agradables y relajantes;
 - aprenda formas de relajarse, como la meditación, la conciencia plena o la visualización;
 - consulte el ejercicio de conexión a tierra en la página 3.



Use la cámara de su teléfono para obtener
una copia digital de este folleto.

Obtenga ayuda profesional

Es normal sentir ansiedad durante el tratamiento del cáncer. Pero si la ansiedad no mejora, incluso cuando intenta diferentes métodos, solicite a su médico, enfermera o asistente social que lo ponga en contacto con un profesional de la salud mental; pida ayuda.

Depresión

Cuando se trata de una enfermedad potencialmente mortal surgen muchas emociones. Algunos pacientes tienen sentimientos como impotencia, desesperación y tristeza durante el tratamiento. La depresión también puede incluir síntomas como pérdida de apetito, cambios en el sueño, falta de energía y dificultad para concentrarse.

Si ha tenido síntomas de depresión o tomó antidepresivos en el pasado, asegúrese de informar a su médico, enfermera o asistente social.

¿Cuáles son los signos de depresión?

Avise al médico o enfermero si:

- se siente triste la mayor parte del tiempo durante varios días;
- tiene sentimientos que interfieran con la capacidad para cuidarse a sí mismo;
- piensa en hacerse daño;
- tiene altibajos emocionales descontrolados.

¿Qué puedo hacer por mi parte?

- entienda que es normal tener sentimientos de tristeza a veces;
- permítase sentirse triste a veces;
- busque ayuda profesional cuando sea necesario.

Permítase sentirse triste a veces

- hable sobre sus sentimientos con alguien que lo escuche, como un familiar;
- hable con otros pacientes en la misma situación, como personas en grupos de apoyo;
- aproveche de los recursos espirituales, como un capellán o un grupo religioso.

Obtenga ayuda profesional

Los psiquiatras y psicólogos pueden:

- evaluar la causa de la depresión (puede ser un efecto secundario de algunos de los medicamentos);
- recetar medicamentos para controlar la depresión;
- hacer una derivación a un consejero.

Solicite a su médico, enfermera o asistente social que lo ponga en contacto con un psiquiatra o psicólogo.

Cómo podemos ayudar

Asistencia Social

Un asistente social puede reunirse con usted y sus seres queridos durante el tratamiento en *University of Washington Medical Center*. Hable con su proveedor o miembro del equipo de atención médica sobre la posibilidad de reunirse con un asistente social para una planificar recursos de apoyo durante el tratamiento.

Los asistentes sociales pueden hablar con usted sobre:

- El apoyo emocional para pacientes y sus seres queridos, opciones de cuidado, recursos para mejorar su calidad de vida, documentos y cuestiones legales, información, recursos financieros, de seguros y servicios de apoyo.

Servicios de cuidados paliativos y de apoyo

Los cuidados paliativos son un tipo especial de atención médica. Se centra en aliviar los síntomas y el estrés de una enfermedad grave. El objetivo es mejorar la calidad de vida de los pacientes, las familias y los cuidadores.

Los cuidados paliativos son para cualquier persona con una enfermedad grave. No se basa en la edad o el estado de la enfermedad del paciente; se pueden proporcionar a los pacientes con cáncer durante el tratamiento activo incluyendo quimioterapia, radioterapia e inmunoterapia.

Si desea hablar con un proveedor sobre los servicios de cuidados paliativos y de apoyo, hable con su equipo de atención médica. Un miembro del equipo puede ayudar con una derivación los servicios de cuidados paliativos.

Ejercicio de *conexión a tierra*

Una práctica que puede ser útil cuando experimenta síntomas incómodos de ansiedad es la técnica "5-4-3-2-1". Esta técnica es un tipo de *ejercicio de conexión a tierra*, que puede ayudarle a conectar con el momento presente y traer sensaciones de calma.

"5-4-3-2-1" involucra cada uno de tus 5 sentidos para reenfocarse, pasando de la fuente de su ansiedad hasta el momento presente.

Comience respirando hondo por la nariz y exhalando despacio por la boca. Siga respirando hondo, a la vez observando lo siguiente:

- **5 cosas que puede ver.** Mire su alrededor. ¿Qué es lo que ve? Busque objetos que no haya notado antes. Puede observar patrones de luz en el suelo o ver cómo cambia el clima afuera.
- **4 cosas que puede sentir.** Preste atención a las diferentes texturas y superficies que le rodean. Observe el peso de la ropa que lleva, o cómo se sienten los pies en los zapatos. A algunas personas les sirve pasar las manos bajo el chorro de agua un par de segundos, alternando entre temperaturas frías y cálidas.
- **3 cosas que puede escuchar.** Concéntrese en lo que puede escuchar a su alrededor. Observe cómo suena el zumbido del tráfico cercano, de un ventilador o tal vez el viento pasando por los árboles. Si tiene auriculares, puede ponérselos y escuchar música relajante.

- **2 cosas que puede oler.** Piense en los olores familiares que considera calmantes. ¿Tiene una vela perfumada favorita que puede encender o una loción fragante que pueda aplicar a las manos? Observe los olores a su alrededor, el césped recién cortado, el aroma de una taza de té o café caliente.
- **1 cosa que puede saborear.** ¿Qué es algo que puede saborear fácilmente? Considere masticar un chicle, tomar un sorbo de una bebida con sabor o dejar que una menta se disuelva lentamente en la lengua.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o dudas, póngase en contacto con su médico o proveedor de atención.

Nombre y número de su proveedor o asistente social:

Coping During Treatment

How to handle anxiety and depression



This handout explains anxiety and depression, both of which are common responses to the stress of having treatment for cancer.

Anxiety

Most people feel anxious when facing a new or stressful situation. We all feel worried at times in our day-to-day lives.

You may feel nervousness, tension, panic, fear, or as though something bad is going to happen. Anxiety can also show up as physical symptoms such as upset stomach, sweaty palms, fast heartbeat, shaking, or flushed face.

It is normal to feel anxious when facing a life-threatening illness and its treatment. But there are things you can do to help lessen the feelings of anxiety.

What are the signs of anxiety?

Tell your doctor or nurse if you have:

- Feelings of dread or fear that last for several days.
- Physical symptoms such as sweaty palms, shaking, and rapid heartbeat. These symptoms might also be side effects of treatment.
- Wide mood swings that you cannot control.

What can I do for myself?

Even though you can lessen anxiety, it is not likely that all your anxiety will go away. Your goals are to:

- Learn how to cope with anxiety.
- Get professional help when needed.

Learn How to Cope

- Try to understand what thoughts trigger your anxiety. For example, if you are anxious about a medical procedure, ask yourself what it is about the procedure that is upsetting. Then ask yourself how you would change the procedure so it doesn't make you so anxious. Talk with staff about what you need. We may be able to make changes that will help.
- Getting the facts can help. For example, if you are worried about pain or discomfort, ask your doctor or nurse how to manage these things.
- To help reduce anxiety³
 - Think about doing things that are pleasant and relaxing.
 - Learn ways to relax, such as meditation, mindfulness, or visualization.
 - Refer to the grounding exercise on page 3 of this handout.



Scan for a digital copy
of this handout.

Get Professional Help

It is normal to feel anxiety during cancer treatment. If your anxiety does not improve even when you try different coping methods, ask your doctor, nurse, or social worker to connect you with a mental health professional. It is OK to ask for help.

Depression

Many emotions arise when you are dealing with a life-threatening illness. Some patients have feelings such as helplessness, despair, and sadness during treatment. Symptoms of depression can also include loss of appetite, changes in sleep, lack of energy, and having a hard time focusing.

If you have had symptoms of depression or have been on antidepressants in the past, be sure to tell your doctor, nurse, or social worker.

What are the signs of depression?

Tell your doctor or nurse if you:

- Feel sad most of the time for several days.
- Have feelings that interfere with your ability to care for yourself.
- Have thoughts about hurting yourself.
- Have mood swings that you cannot control.

What can I do for myself?

- Know that it is normal to have feelings of sadness at times.
- Let yourself feel sad at times.
- Get professional help when needed.

Let Yourself Feel Sad at Times

- Talk about your feelings with someone who listens, such as a family member.
- Talk with other patients in your situation, such as people in support groups.
- Use your spiritual resources, such as a chaplain or religious group.

Get Professional Help

Psychiatrists and psychologists can:

- Assess the cause of your depression (it may be a side effect of some of your medicines).
- Prescribe medicine to manage your depression.
- Refer you to a counselor.

Ask your doctor, nurse, or social worker to connect you with a psychiatrist or psychologist.

How We Can Help

Social Work

A social worker can meet with you and your loved ones during your treatment at the University of Washington Medical Center. Talk to your provider or member of your healthcare team about meeting with a social worker for a treatment support planning visit.

Social workers can talk with you about:

- Emotional support for patients and loved ones, caregiving options, resources to help your quality of life, legal documents and issues, financial and insurance information and resources, and support services.

Supportive and Palliative Care Services

Palliative care is a special kind of healthcare. It focuses on easing the symptoms and stress of a serious illness. The goal is to improve the quality of life for patients, families, and caregivers.

Palliative care is for anyone with a serious illness. It is not based on the patient's age or stage of illness. Palliative care can be provided to patients with cancer while they are getting active treatment including chemotherapy, radiation therapy, and immunotherapy.

If you want to talk with a provider from Supportive and Palliative Care Services, talk with your care team. A member of your team can assist with placing a referral to Palliative Care Services.

Grounding Exercise

One practice that can be helpful when you are experiencing uncomfortable symptoms of anxiety is the "5-4-3-2-1" technique. This technique is a type of *grounding exercise*, which can help connect you to the present moment and bring feelings of calm.

"5-4-3-2-1" uses each of your 5 senses to redirect your focus from the source of your anxiety to the present moment.

Begin by taking deep breaths in through your nose and then slowly exhaling through your mouth. While continuing to breathe deeply, notice the following:

- **5 things you can see.** Look around you. What do you see? Look for objects you haven't noticed before. You may observe patterns of light on the ground or watch the weather changing outside.
- **4 things you can feel.** Bring your attention to the different textures and surfaces around you. Notice the weight of your clothes on your body or how your feet feel in your shoes. Some people find it helpful to run their hands under tap water for a few seconds, alternating between cool and warm temperatures.
- **3 things you can hear.** Focus on what you can hear around you. Notice sounds like the buzz of nearby traffic, the hum of a fan, or maybe the wind rustling through the trees. If you have headphones, you can put them on and play calming music.
- **2 things you can smell.** Think about familiar smells you find soothing. Do you have a favorite scented candle you can light, or a fragrant hand lotion you can apply? Notice the smells around you, like newly cut grass or the aroma of a hot cup of tea or coffee.
- **1 thing you can taste.** What is something that you can easily taste? Consider chewing a piece of gum, taking a sip of a flavored beverage, or letting a mint slowly dissolve on your tongue.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Your provider or social worker's name and number:

