



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Cómo controlar la ansiedad

**Esta guía para pacientes lo ayudará a entender:**

- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Qué puede causar ansiedad cuando se padece cáncer?
- ¿Cómo se trata la ansiedad?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a combatir la ansiedad?
- Dónde obtener más información sobre la ansiedad

Esta guía es para personas que sufren de ansiedad antes, durante o después de un tratamiento oncológico. Tanto pacientes como familiares, amigos o cuidadores pueden usar esta guía. **No** reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

**Algunos síntomas de ansiedad son emergencias.**

**Busque ayuda de inmediato si:**

- Tiene pensamientos de autolesiones o suicidio
- Tiene repentinamente dificultad para respirar, mareos o latidos cardíacos inusuales y rápidos
- Tener latidos cardíacos acelerados puede ser un signo de un problema médico urgente

**Llame a su equipo de atención médica, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 de inmediato.**

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad puede causar una variedad de síntomas.

La ansiedad puede:

- Hacerlo sentir nervioso, preocupado y temeroso
- Variar de leve a grave
- Aparecer y desaparecer según lo que suceda con su cáncer.
- Causar diferentes síntomas en la mente y el cuerpo, como:
  - Desasosiego, sensación de fracaso o incluso pánico
  - Inquietud, tensión muscular y estrés
  - Problemas para dormir
  - Dificultad para respirar
  - Mareos y náuseas
  - Dolores en el pecho o palpitaciones cardíacas (frecuencia cardíaca rápida, latidos cardíacos agitados o fuertes)

**Sentirse ansioso es normal para las personas que padecen cáncer.**

# ¿Qué puede causar ansiedad cuando se padece cáncer?

En la siguiente imagen se muestran algunas causas comunes de ansiedad.



Las personas que obtienen información sobre su cáncer y las opciones de tratamiento a menudo sienten que tienen un mejor control de sus emociones y sufren menos ansiedad. Esté preparado para sus citas con una lista de preguntas y pídale a un acompañante que vaya con usted, si es posible.

# ¿Cómo se trata la ansiedad?

Es importante buscar ayuda cuando sufre ansiedad.

Si bien la ansiedad es normal en personas con cáncer, es posible que su ansiedad necesite tratamiento si:

- Es moderada o grave
- Dura más de 2-3 semanas
- Interfiere con su capacidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas
- Se combina con síntomas de depresión, como sentirse triste la mayor parte del tiempo o perder interés en actividades que le gustaban

## Asesoramiento

Un asesor profesional puede ayudarlo a sobrellevar y a aprender a vivir bien con su ansiedad. Puede ser útil hablar sobre sus sentimientos y sus miedos con alguien en quien pueda confiar.

Hable con su equipo de atención médica acerca de obtener asesoramiento de un profesional, como un:

- Psiquiatra
- Psicólogo
- Psicoterapeuta
- Trabajador social
- Enfermero con práctica médica

Pregunte a los miembros de su equipo de atención del cáncer o a su médico de cabecera sobre los programas grupales de afrontamiento o manejo del estrés.

## Medicamentos

Algunas personas pueden necesitar medicamentos para ayudar a controlar la ansiedad.

Hay dos tipos de medicamentos que se utilizan para tratar la ansiedad:

**Los ansiolíticos** generalmente se toman por períodos cortos de tiempo para tratar un grado intenso (grave) de ansiedad. Tienen un efecto rápido, pero su médico debe controlar su administración atentamente.

**Los antidepresivos** a menudo se usan para tratar la ansiedad que dura períodos más largos, que es más grave o que se genera con depresión. Pueden tardar varias semanas en hacer efecto. También deben ser administrados por su médico a largo plazo.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a combatir la ansiedad?

Las ideas que se presentan a continuación pueden utilizarse como parte de su plan de tratamiento para ayudar a reducir su ansiedad.

### Busque ayuda y apoyo cuando lo necesite

Su sistema de apoyo está compuesto por amigos, familiares y miembros de la comunidad que desean ayudarlo. Cuando no se siente bien, su equipo de apoyo puede ayudarlo con las tareas diarias, como cocinar, limpiar y hacer las compras. Las personas que se preocupan por usted también pueden brindarle consuelo en tiempos difíciles y levantarle el ánimo cuando se sienta ansioso.

Comuníquese con su equipo de apoyo cuando los necesite. Las personas a menudo buscan formas de ayudar.

Para obtener información sobre recursos de apoyo en su comunidad, comuníquese con el Localizador de servicios comunitarios de la Sociedad Canadiense del Cáncer al 1-888-939-3333 o en [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca)

## **Esté atento a las señales que indican que evita personas o lugares**

La ansiedad puede hacer que evite personas o situaciones que le provoquen sentimientos de ansiedad.

Diferentes tipos de ansiedad pueden hacer que evite diferentes situaciones.

- El trastorno de pánico puede hacer que evite las multitudes
- La ansiedad social puede hacer que evite interactuar con las personas
- Las fobias pueden hacer que evite circunstancias que involucren ciertos elementos como agujas o espacios cerrados, como máquinas de resonancia magnética

Cuanto más evite las situaciones que le causan ansiedad, más ansioso se pondrá cuando trate de llevarlas a cabo. La ansiedad grave incluso puede hacer que evite exámenes médicos, tratamientos o citas con su equipo de atención médica.

**En caso de sentirse ansioso, comuníquese con su equipo de atención médica y obtenga ayuda.**

## **Mantenga su rutina habitual tanto como pueda**

Cuando siente la necesidad de evitar personas y lugares, es difícil mantener su rutina habitual. Pero mantener su rutina es importante, incluso cuando no quiera hacerlo. Realizar sus actividades habituales puede ayudar a controlar su ansiedad y cambiar sus pensamientos y sentimientos para mejor.

Para ayudar a mantener su rutina, anote todas sus actividades habituales en un calendario diario o semanal. Realice las actividades según lo planeado.

Incluya actividades como:

- Actividades que disfrute, como pasatiempos, ver sus programas de televisión favoritos o tomar un baño caliente
- Actividades sociales como llamar a un amigo o familiar

- Tareas diarias que le dan rutina y estructura a su día, como quehaceres y citas

## **Enfóquese en las actividades que lo hacen sentir mejor**

Las actividades que lo han ayudado a sentirse mejor en otros momentos difíciles pueden ayudarlo mientras atraviesa el cáncer.

Puede resultarle útil:

- Enfocar su atención en las actividades y personas que le dan alegría
- Pasar tiempo con personas comprensivas que lo hagan reír
- Tratar de evitar personas negativas y situaciones que le causen estrés

## **Pruebe actividades relajantes**

Relajar la mente y el cuerpo puede aliviar la ansiedad y hacer que mantenga la mente en calma. Muchas actividades se pueden realizar en línea o a través de aplicaciones de teléfonos celulares, sin equipamiento.

A continuación se detallan algunas actividades o tratamientos de relajación que puede probar:

- Meditación de atención plena (una forma de sentirse tranquilo que consiste en prestar especial atención a su mente y cuerpo)
- Masajes
- Yoga
- Acupuntura (agujas finas que se colocan en diferentes puntos del cuerpo para aliviar síntomas). Hable con su equipo de atención médica antes de comenzar acupuntura.
- Musicoterapia o arteterapia
- Respiración profunda
- Visualización guiada (imaginarse a sí mismo en un lugar agradable y tranquilo)

## Descanse bien

Sentirse descansado puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y darle más energía.

### **Duerma mejor:**

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días
- Apague todas las pantallas (Televisor, tabletas, computadoras, etc.) al menos 30 minutos antes de acostarse
- Elija actividades relajantes como leer, meditar o escuchar música tranquila antes de acostarse
- Levántese de la cama si tiene problemas para conciliar el sueño. Solo vuelva a la cama cuando sienta que puede conciliar el sueño

## Mueva el cuerpo

Cualquier tipo de ejercicio o movimiento puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, la ansiedad y el sueño.

### **Para ser más activo:**

- Elija una actividad agradable que se adapte a su condición de salud y a su estado físico
- Comience lentamente con ejercicios y movimientos ligeros, como caminar. Incluso 10 minutos al día pueden ayudar.
- Aumente lentamente la cantidad de tiempo que dedica a hacer ejercicio y haga que sus movimientos sean más desafiantes
- Lleve un seguimiento de su progreso. Considere usar un podómetro si tiene uno

### **Consejos de seguridad al momento de hacer ejercicio:**

- Puede hacer ejercicio en cualquier momento durante o después del tratamiento
- Hable con su equipo de atención médica acerca de cómo hacer ejercicio de manera segura
- Deténgase y descanse si siente mucho dolor, náuseas o si tiene dificultad para respirar

## Aliméntese bien

Para que su mente y su cuerpo funcionen al máximo, consuma tres comidas al día y refrigerios cuando sea necesario.

### **Elija los siguientes alimentos en la mayor medida posible:**

- Granos integrales, frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa y carne magra
- Alimentos con ácidos grasos omega-3 que mejoran el estado de ánimo, como el pescado, las semillas de lino y las nueces
- Beba de 6 a 8 vasos de agua u otras bebidas sin azúcar todos los días (a menos que le hayan indicado que beba menos)

### **Limite los siguientes alimentos en la mayor medida posible:**

- Alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal (alimentos procesados, bebidas y postres azucarados, comida rápida, papas fritas, etc.)
- Cafeína, que se encuentra en el café, el té, los refrescos de cola y el chocolate

Su equipo de atención médica puede derivarlo a un nutricionista matriculado que puede ayudarlo a encontrar maneras de alimentarse bien. También puede visitar [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) y [food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca) para encontrar ideas y recetas de alimentación saludable.

## Piense en su consumo de alcohol y tabaco

**Evite o limite el consumo de alcohol.** El alcohol puede hacerlo sentir triste, interferir con los tratamientos contra el cáncer y empeorar los efectos secundarios. Si tiene problemas con la bebida, Connex Ontario puede ayudarlo a encontrar servicios de tratamiento por alcoholismo en su comunidad. Visite [connexontario.ca](http://connexontario.ca) online o llame al 1-866-531-2600.

**Piense en dejar de fumar.** Dejar de fumar es bueno para su salud en general. Dejar de fumar también puede ayudar a que los tratamientos contra el cáncer funcionen mejor y ayudar con los efectos secundarios. Visite [smokershelpline.ca](http://smokershelpline.ca) para obtener información o llame a Telehealth Ontario al 1-866-797-0000 para obtener ayuda.

## Puntos clave

- Sentirse ansioso es normal para las personas que tienen cáncer
- La ansiedad puede causar muchos síntomas físicos y emocionales
- Si la ansiedad no desaparece o interfiere en su vida, es posible que necesite tratamiento
- El asesoramiento y/o la medicación pueden ser parte de su tratamiento
- Hay muchas cosas que puede hacer usted mismo para controlar su ansiedad

# Dónde obtener más información sobre la ansiedad

Para obtener más enlaces con información útil, visite:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario):  
[cancercare.on.ca/symptoms](https://cancercare.on.ca/symptoms)
- Anxiety Canada: [anxietycanada.ca](https://anxietycanada.ca)
- Canadian Cancer Society: [www.cancer.ca](https://www.cancer.ca)  
o llame al: 1-888-939-3333
- Centre for Addiction and Mental Health: [camh.ca](https://camh.ca)

Cancer Care Ontario creó esta guía para pacientes con el fin de brindar a los pacientes información sobre la ansiedad. Debe utilizarse únicamente con fines informativos y no reemplaza la opinión médica. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre el manejo de la ansiedad. Siempre consulte a su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. La información de esta guía no crea un vínculo médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

Cancer Care Ontario conserva todos los derechos de autor, marcas registradas y todos los demás derechos de la guía, incluidos todos los textos e imágenes gráficas. Ninguna parte de este Recurso puede utilizarse o reproducirse, excepto para uso personal, ni distribuirse, transmitirse o "duplicarse" de ninguna forma o por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de Cancer Care Ontario.

### **¿Necesita esta información en un formato accesible?**

1-855-460-2647, TTY (Teléfono de texto) (416) 217-1815  
[publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

**Para obtener otras guías de manejo de síntomas para pacientes, visite:** [cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management)