



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Cómo manejar la depresión

**Esta guía del paciente le ayudará a aprender acerca de los siguientes temas:**

- Cómo es la depresión
- La depresión cuando se tiene cáncer
- Cómo tratar la depresión
- Cosas que puede hacer para controlar la depresión
- Dónde obtener más información sobre la depresión

Esta guía es para adultos que tengan depresión antes, durante o después de un tratamiento contra el cáncer, y para sus familiares, amigos o cuidadores. La guía **no** reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

**Si tiene ideas suicidas o piensa en hacerse daño, llame al 911 o acérquese a la sala de emergencia más cercana de su zona de inmediato.**

## ¿Qué es la depresión?

Cuando se tiene cáncer, es normal sentirse triste y preocupado. Cuando estos sentimientos son fuertes y no desaparecen en cuestión de semanas o meses, posiblemente se trate de una depresión.

La depresión que comienza cuando se tiene cáncer con frecuencia es una dolencia a corto plazo causada por algo presente en su vida que es difícil de superar. Es distinta a una depresión crónica (dolencia que está en forma permanente) y que algunas personas padecen de por vida.

La depresión es una enfermedad que puede tratarse. No tiene que sentir vergüenza por tener depresión.

**Hable con su equipo de atención médica si necesita ayuda para enfrentarla.**

**Además de sentirse triste, la depresión puede provocar que sienta la siguiente:**

- Tener poca energía
- Sentir pereza o sentirse inquieto o nervioso
- Dormir o comer más o menos que antes
- Sentirse inútil o incompetente
- No disfrutar de las cosas que solía disfrutar
- Tener sentimiento de culpa o arrepentimiento
- Tener un nivel de ansiedad que sea peor que el habitual
- Tener problemas para pensar, concentrarse o recordar cosas

# Causas de la depresión cuando se tiene cáncer

A continuación, presentamos ejemplos de pueden conducir a la depresión cuando se tiene cáncer.

Saber que tiene cáncer, que el cáncer ha vuelto a aparecer o que no tiene cura

Algunos medicamentos de quimioterapia o tratamientos hormonales

Efectos secundarios como el dolor, la fatiga (sentirse muy cansado), las náuseas o tener problemas sexuales



Cambios en la forma en que se ve su cuerpo, como caída del cabello o la extirpación de un seno

Sentirse solo y echar de menos la vida que tenía antes de tener cáncer

Depresión o adicción que tenía antes de tener cáncer

# Cómo tratar la depresión

Si sufre de depresión, no tiene que enfrentar esto solo. Es importante recibir tratamiento de inmediato porque posiblemente no usted no pueda mejorar por su cuenta.

La depresión sin tratamiento puede disminuir el nivel de su calidad de vida (lo bien que se siente) y dificultar la forma de enfrentar el dolor y otros síntomas de depresión o cáncer.

Asimismo, puede provocarle lo siguiente:

- Deseos de interrumpir el tratamiento
- Preocuparse mucho por si vuelve a aparecer el cáncer
- Enfocarse en lo negativo de su vida
- No sentir que cuida de su salud

Los tratamientos como la terapia y tomar antidepresivos (medicamentos que receta el médico para tratar la depresión) pueden ayudarlo a enfrentar su depresión.

## Terapia

Las terapias dirigidas por un profesional le dan la oportunidad de hablar de sus sentimientos y conocer formas distintas de enfrentar su depresión. Su equipo de atención médica puede sugerirle que consulte a un trabajador social, a un psicólogo o a otro proveedor para hacer terapia.

La terapia grupal o los grupos de apoyo pueden ser de gran ayuda. Consulte en el centro de tratamiento de cáncer en el que se atiende o en un centro de cuidados paliativos local de su comunidad sobre estos grupos o programas.

## Medicamentos contra la depresión

Es posible que tenga que tomar medicamentos (antidepresivos) para sentirse mejor si es que su depresión no mejora o empeora con el tiempo.

- Un médico debe recetar los antidepresivos.
- Es posible que pasen varias semanas para que los antidepresivos comiencen a hacer efecto.
- Los antidepresivos en general tienen un mejor efecto si hace terapia en forma simultánea.
- Los antidepresivos no son adictivos; sin embargo, el organismo se acostumbra a ellos.
- Cuando su organismo se acostumbra a los medicamentos, tiene que interrumpirlos en forma gradual con el tiempo. Si usted deja de tomarlos en forma repentina, es posible que tenga efectos colaterales llamados síntomas de abstinencia.

Los antidepresivos posiblemente tengan efectos secundarios. Hable con su médico sobre cómo lo hacen sentir los medicamentos.

Hable con su equipo de atención médica de cáncer antes de hacer tratamientos a base de hierbas contra la depresión como la hierba de San Juan. Los productos naturales para la salud pueden afectar al resto de sus medicamentos y a su tratamiento.

# Cosas que puede hacer para controlar la depresión

También, hay algunas cosas que puede hacer conjuntamente con el resto de sus tratamientos y que pueden ayudarlo a sentirse mejor.

## Obtenga ayuda y apoyo cuando lo necesite

Los amigos, familiares y miembros de la comunidad que desean lo mejor para usted conforman su sistema de apoyo. Un sólido sistema de apoyo puede ayudarlo a enfrentar la depresión asistiéndolo en las tareas diarias y brindándole consuelo en momentos difíciles.

**Las personas que formen parte de su sistema de apoyo pueden hacer lo siguiente:**

- Escucharlo cuando necesite alguien con quien hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones
- Levantarle el ánimo cuando se sienta triste
- Ayudarlo a cocinar, limpiar, hacer las compras u otras tareas

Conozca los recursos de apoyo de su comunidad comunicándose al Localizador de servicios comunitarios de la Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer al 1-888-939-3333 o en el sitio [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca)

## Mantenga su rutina habitual tanto como pueda

Cuando se sienta deprimido, es normal querer quedarse en la casa, evitar actividades regulares y a los seres queridos. No obstante, mantener su rutina y hacer actividades pueden cambiar su forma de pensar y sentir para bien. A esto se lo llama ‘activación conductual’.

Para ayudarlo a mantener su rutina, confeccione primero una lista de actividades, como por ejemplo:

- Cosas que disfruta, como pasatiempos, mirar sus programas favoritos de televisión o darse un baño
- Cosas a nivel social como llamar a un amigo o familiar
- Tareas diarias que le aporten a su día una rutina y una estructura, como los quehaceres de la casa y las citas

Ponga todas las actividades de su lista en un calendario diario o semanal. Lleve a cabo las actividades tal lo planificado. Esto lo ayudara a sentirse útil y con control.

## Controle su consumo de alcohol y tabaco

**Evite o limite el alcohol.** El alcohol puede hacer que se sienta triste, interferir con los tratamientos contra el cáncer y empeorar los efectos secundarios. Si tiene problemas para controlar el consumo de alcohol, comuníquese con ConnexOntario. Pueden ayudarlo a encontrar servicios de tratamiento contra el alcoholismo en su comunidad. Visite [connexontario.ca](http://connexontario.ca) por internet 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 tengan mejor efecto y ayudar con los efectos secundarios. Visite [smokershelpline.ca](http://smokershelpline.ca) para obtener más información o llame a Telehealth Ontario al 1-866-797-0000 para solicitar asistencia.

## Coma bien

Para mantener su cuerpo y su mente funcionando bien, ingiera tres comidas al día y coma un bocadillo cuando lo necesite.

### **Elija las siguientes opciones lo máximo que pueda:**

- Cereales de salvado, frutas y vegetales, lácteos con bajo nivel de grasa y carne magra. Visite [food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca) para conocer consejos sobre comidas saludables
- Alimentos que contengan ácidos grasos con omega 3 de tipo antidepresivos como, por ejemplo, el pescado, semillas de lino y nueces
- Bocadillos saludables como, por ejemplo, los cereales, las frutas, los vegetales y el yogur
- Beber de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin endulzantes todos los días (a menos que le hayan indicado beber menos)

### **Limite las siguientes opciones lo máximo que pueda:**

- Alimentos que tengan un alto nivel de grasa, azúcar o sal (alimentos procesados, bebidas y postres azucarados, comida rápida, papas fritas, etc.)
- Cafeína, que está en el café, el té, las bebidas cola y el chocolate

**Su equipo de atención médica puede derivarlo a un nutricionista registrado** que puede ayudarlo a encontrar formas de comer bien. También puede visitar el sitio [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) y encontrar ideas y recetas para hacer comidas saludables.

## Haga ejercicio y mueva su cuerpo

Todo tipo de movimiento puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo. El movimiento puede ayudarlo también con algunos síntomas que pueden empeorar la depresión como, por ejemplo, el dolor y la fatiga.

Para estar más activo:

- Elija una actividad placentera que se ajuste a su nivel de estado de salud y condición física
- Comience lentamente con ejercicios y movimientos livianos, como dar una caminata. Incluso hacer actividad 10 minutos al día comenzará a sumar
- Aumente levemente la cantidad de tiempo que está en movimiento y haga movimientos más desafiantes
- Lleve un control de su evolución. Considere usar un podómetro (un contador de pasos), si tiene uno

¡Cuidese!

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

## Mejore su calidad de sueño

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

## **Para mejorar su calidad de sueño:**

- Hágase tiempo temprano a la mañana para pensar en las cosas estresantes que podrían mantenerlo despierto a la noche
- Váyase a dormir y levántese a la misma hora todos los días
- Apague todas las pantallas (televisión, tabletas, computadoras, etc.) al menos una hora antes de irse a dormir
- Elija actividades relajantes como, por ejemplo, leer, meditar o escuchar música antes de irse a dormir
- Salga de la cama si tiene problemas para quedarse dormido. Solo vuelva a la cama cuando considere que podría quedarse dormido

## **Pruebe hacer actividades relajantes**

Relajar la mente y el cuerpo pueden aliviar su estrés y mantener su mente en calma. Puede hacer muchas actividades por su cuenta sin tener equipos para ello.

Le presentamos a continuación algunas actividades o tratamientos de relajación para que pruebe:

- Meditación con mindfulness (una forma de sentirse tranquilo prestando atención especial a su mente y su cuerpo)
- Masajes
- Yoga
- Acupuntura (agujas delgadas que se colocan en diferentes puntos de su cuerpo para aliviar los síntomas). Hable con su equipo de atención médica antes de iniciar acupuntura.
- Hipnosis
- Musicoterapia o terapia artística
- Practicar respiración profunda
- Visualización guiada (imaginarse a usted mismo en lugares tranquilos y placenteros)

## Puntos clave

**Si siente que tiene deseos de hacerse daño, llame al 911 o consiga ayuda de inmediato.**

- Usted no está solo
- La depresión es una enfermedad que puede y debe tratarse
- El tratamiento contra la depresión puede incluir terapia y medicamentos
- Permita que sus amigos, familiares y su comunidad le brinden apoyo de la forma en que lo necesite
- Puede ayudarse a sentirse mejor durmiendo bien, comiendo bien y haciendo ejercicio, entre otras cosas

## Dónde obtener más información sobre la depresión

La Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer es una fuente de información confiable. Visite su sitio en [cancer.ca](http://cancer.ca) o comuníquese por teléfono al 1-888-939-3333

Otras fuentes útiles de información:

- Asociación de Salud Mental de Canadá [cmha.ca](http://cmha.ca)
- Centro para el control de adicciones y salud mental: [camh.ca](http://camh.ca)
- ConnexOntario: [connexontario.ca](http://connexontario.ca)

Para conocer las guías para manejar otros síntomas, visite [cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management)

Las recomendaciones presentes en esta guía se basan en evidencia publicada y el consenso de profesionales.

Esta guía del paciente fue creada por Ontario Health (Cancer Care Ontario) con el fin de ofrecer a los pacientes información sobre la depresión. La guía solo debe usarse con fines informativos y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye la totalidad de información disponible sobre cómo manejar la depresión. Siempre consulte a su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. La información presente en esta guía no genera una relación médico-paciente entre Ontario Health (Cancer Care Ontario) y usted.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) conserva todos los derechos de autor, marcas comerciales y demás derechos presentes en la guía, incluidos todos los textos e imágenes gráficas. No se podrá utilizar ni reproducir ninguna parte de este Recurso que no sea con fines de uso personal, así como tampoco podrá distribuirse, transmitirse ni “copiarse” de ninguna forma o por cualquier medio, sin el permiso escrito previo de Ontario Health (Cancer Care Ontario).

Para obtener otras guías del paciente, visite:  
[cancercareontario.ca/en/symptom-management](https://cancercareontario.ca/en/symptom-management)

**¿Necesita que pueda accederse a esta información en otro formato?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

Actualizado en febrero de 2021