Cancer.Net®

Oncologist-approved cancer information from the American Society of Clinical Oncology



PDF generated on May 24, 2016 from http://www.cancer.net/node/30356

# Ansiedad [1]

**Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [2], 04/2014**

*Escuche el podcast de Cancer.Net en inglés: Cáncer y ansiedad* [3]*, adaptado a partir de este contenido.*
[4]

## Mensajes clave

- Las personas con cáncer pueden presentar ansiedad.
- Su médico puede hacerle preguntas periódicamente sobre su estado de ánimo durante el tratamiento contra el cáncer y después de este, a fin de evaluar su riesgo de presentar ansiedad y de averiguar si usted tiene algún síntoma de ansiedad.
- Es importante dialogar con su equipo de atención médica si usted experimenta síntomas de ansiedad en cualquier momento entre sus citas periódicas.
- Los síntomas de ansiedad se pueden manejar con terapia, técnicas de relajación o medicamentos.

## Ansiedad y cáncer

La ansiedad se define como la sensación de estar nervioso, tenso o preocupado la mayor parte del tiempo. La ansiedad es una emoción normal del ser humano que alerta al cuerpo para que responda ante una amenaza. Sin embargo, la ansiedad intensa y prolongada es un trastorno que puede interferir en sus relaciones y actividades cotidianas.

Muchas personas con cáncer experimentan síntomas de ansiedad acompañados de miedos que se desencadenan a causa de las incertidumbres relacionadas con el diagnóstico de cáncer. El

temor de morir a causa del cáncer también puede ser una preocupación. Otros miedos pueden incluir que el cáncer reaparezca o se disemine después del tratamiento [5] (en inglés), ansiedad relacionada con recibir el tratamiento o tener efectos secundarios relacionados con el tratamiento [6] (en inglés), perder el control sobre decisiones de vida futuras, volverse dependiente de las demás personas y la posibilidad de que la relación con sus familiares y amigos cambie.

Los síntomas de ansiedad de una persona pueden empeorar los efectos secundarios físicos provocados por el cáncer. Por ejemplo, la fatiga [7] provocada por la ansiedad puede agravar la fatiga provocada por el tratamiento contra el cáncer. O bien, la preocupación provocada por la ansiedad puede afectar la capacidad de la persona de tomar decisiones sobre tratamientos contra el cáncer. La ansiedad también afecta otras emociones y la calidad de vida de la persona.

## Síntomas de ansiedad

Los síntomas pueden ser leves o severos y pueden presentarse en episodios cortos que finalizan rápidamente (ansiedad aguda) o permanecer en el tiempo (ansiedad crónica). Algunos de los síntomas de ansiedad pueden ser similares a los síntomas de depresión [8], con diferencias en la intensidad y la frecuencia.

**Ansiedad aguda.** Si tiene ansiedad aguda, es posible que experimente con frecuencia los siguientes síntomas, que duran poco tiempo:

- Una sensación de miedo o temor intensos.
- Una sensación de desapego de usted mismo o de su entorno.
- Palpitaciones o latidos cardíacos acelerados.
- Presión arterial alta.
- Dolor torácico.
- Dificultad para respirar.
- Una sensación de ahogo.
- Sudoración.
- Escalofríos.
- Mareos o desvanecimiento.
- Temblores.
- Náuseas, diarrea, acidez estomacal o cambios en el apetito.
- Dolor abdominal.

**Ansiedad crónica.** Si tiene ansiedad crónica, es posible que experimente uno o más de los síntomas anteriores, además de uno o más de los siguientes síntomas, que habitualmente duran más tiempo:

- Preocupación excesiva.
- Nerviosismo.
- Tensión muscular.

- Insomnio (la imposibilidad de conciliar el sueño o de permanecer dormido).
- Irritabilidad.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Indecisión (dificultad para tomar decisiones).

Es importante que informe a su médico o a otro integrante de su equipo de atención médica si experimenta alguno de estos síntomas. Sin embargo, dichos síntomas no están necesariamente relacionados con la ansiedad; es posible que, en cambio, algunos sean efectos secundarios del cáncer o del tratamiento contra el cáncer (por ejemplo, fatiga, insomnio o dificultad para concentrarse).

## Detección de la ansiedad

La Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (American Society of Clinical Oncology) recomienda que reciba una evaluación para detectar ansiedad cuando le diagnostican cáncer por primera vez y a intervalos periódicos durante su tratamiento y su recuperación. Esta evaluación forma parte de una detección integral denominada detección del sufrimiento que evalúa su salud emocional y su calidad de vida. Como parte de esta detección, su médico probablemente le pregunte con qué frecuencia experimenta los siguientes pensamientos, sensaciones o síntomas físicos:

- Sentirse nervioso, ansioso o tenso.
- No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación.
- Preocuparse demasiado por diferentes cosas.
- Tener problemas para relajarse.
- Estar tan nervioso que le resulta difícil estarse quieto.
- Enojarse o irritarse fácilmente.
- Sentir temor de que algo espantoso le pasará.

En función de cuántos de los síntomas anteriores presente y de con qué frecuencia los experimente, su médico puede derivarlo a los servicios de atención médica de apoyo disponibles en su institución, a terapia de grupo o a un profesional de la salud mental, como un asesor, un psicólogo o un psiquiatra con licencia. Obtenga más información sobre el asesoramiento [9] (en inglés).

## Tratamiento de la ansiedad

Hay medicamentos y tratamientos psicológicos disponibles para ayudarle a manejar su ansiedad. Aunque es posible que le resulte difícil explicar la sensación de temor o miedo que siente, es importante ser abierto con su equipo de atención médica sobre sus sensaciones, las fuentes específicas de sus temores, los síntomas físicos que experimenta y el efecto en su vida cotidiana. Esto los ayudará a abordar sus preocupaciones y a identificar las técnicas o tratamientos adecuados para ayudar a disminuir su ansiedad.

**Técnicas de relajación**. Para ayudar a controlar los síntomas de ansiedad, se pueden utilizar técnicas de relajación por sí solas o como complemento de otros tipos de tratamiento, por ejemplo, asesoramiento o medicamentos. Algunos de los siguientes métodos pueden utilizarse con una orientación mínima, mientras que otros tal vez requieran la ayuda de un instructor.

- Respiración profunda.
- Relajación muscular progresiva (una técnica que implica tensar y luego relajar los músculos, comenzando por los dedos de los pies o por la cabeza y relajando progresivamente todos los músculos del cuerpo entero).
- Ensoñación dirigida (el uso de palabras y sonidos para ayudarle a imaginar escenarios, experiencias y sensaciones positivas).
- Meditación (una práctica que centra la atención en una dirección para alcanzar una sensación de conexión con el momento presente y reducir el estrés).
- Hipnosis.
- Biorretroalimentación (el uso de la mente para controlar una respuesta del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, prestando atención a las señales del cuerpo que se miden con electrodos, que son sensores eléctricos indoloros).
- Yoga (el uso de ejercicios de respiración y posturas para promover la relajación).

**Tratamiento psicológico**. Este es otro enfoque que se usa para tratar la ansiedad. Al hablar con un profesional capacitado, usted puede aprender a responder a los desafíos de sentir ansiedad o de preocuparse constantemente. Las opciones incluyen la terapia individual, de pareja o familiar, y la terapia de grupo.

**Medicamentos**. Si sus síntomas de ansiedad son de moderados a severos, es posible que los medicamentos le beneficien. Existen distintos tipos de medicamentos disponibles. Su médico seleccionará el medicamento más adecuado en función de los posibles efectos secundarios, sus necesidades, medicamentos actuales y antecedentes médicos. Informe a su médico todos los medicamentos relacionados con el cáncer y suplementos que toma, ya que pueden interferir en la acción de algunos tipos de medicamentos ansiolíticos.

## Seguimiento

Después de derivarlo a un asesor, un psiquiatra o un psicólogo, su oncólogo probablemente le haga un seguimiento en cuanto a su tratamiento para la ansiedad para determinar cuán satisfecho está usted con su atención y para responder a cualquier preocupación sobre efectos secundarios y medicamentos que usted pueda tener. Hable con su médico para analizar otras opciones de tratamiento y de apoyo adicional si sus síntomas de ansiedad no disminuyen después de ocho semanas o el tiempo que usted y su médico decidan es apropiado.

## Más información

Asimilación y emociones [10]

Efectos secundarios [11]

Manejo del estrés (en inglés) [12]

Sobrellevar la incertidumbre (en inglés) [13]

Guía de prácticas clínicas de la American Society of Clinical Oncology: Detección, evaluación y atención de la ansiedad y los síntomas depresivos en adultos con cáncer [14] (en inglés)

## Recursos adicionales

Cancer*Care*: Orientación emocional [15]

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): Ansiedad y sufrimiento [16]

---

**Links**
[1] http://www.cancer.net/node/30356
[2] http://www.cancer.net/about-us
[3] http://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/cancer_and_anxiety.mp3
[4] http://www.cancer.net/patient/Multimedia/Podcasts/Files/Cancer_and_Anxiety.mp3
[5] http://www.cancer.net/node/25241
[6] http://www.cancer.net/node/24492
[7] http://www.cancer.net/es/node/18327
[8] http://www.cancer.net/es/node/30361
[9] http://www.cancer.net/node/24699
[10] http://www.cancer.net/es/node/18310
[11] http://www.cancer.net/es/node/25911
[12] http://www.cancer.net/node/24589
[13] http://www.cancer.net/node/24493
[14] http://www.asco.org/adaptations/depression
[15] http://www.cancercare.org/espanol
[16] http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/adaptacion/Patient