Ansiedad

Mensajes clave

- La ansiedad es un efecto secundario frecuente y tratable entre las personas con cáncer.
- Es importante dialogar con su equipo de atención médica si usted está experimentando síntomas de ansiedad.
- Los síntomas de la ansiedad se pueden controlar con técnicas de relajación, asesoramiento y medicamentos.
- Involucrarse en un grupo de apoyo también puede ayudar a aliviar la ansiedad.

La ansiedad se define como un sentimiento de inquietud o miedo. Es una experiencia humana normal que, en su forma más sana, 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.

Ansiedad y cáncer

Muchas personas con cáncer experimentan ansiedad acompañada de miedos que se desencadenan a causa de las incertidumbres relacionadas con el diagnóstico de cáncer. El miedo a la muerte suele ser una preocupación principal. Entre otros miedos frecuentes se incluyen la posibilidad de que el cáncer reaparezca o se disemine después del tratamiento [1] (en inglés), experimentar efectos secundarios del tratamiento [2] (en inglés), perder el control sobre las decisiones de vida futuras, volverse dependiente de otras personas y que la dinámica de las relaciones cambie [3] (en inglés).

Síntomas de la ansiedad

Los síntomas pueden ser leves o graves, presentarse en episodios cortos que finalizan rápidamente (agudos) o permanecer en el tiempo (crónicos). Algunos de los síntomas de la ansiedad pueden ser similares a los síntomas de la depresión [4], 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:

- un sentimiento de miedo o temor intenso;
- un sentimiento de desapego de usted mismo o de su entorno;
- palpitaciones o latidos cardíacos acelerados;
- presión arterial alta;
- dolor torácico;
- disnea;
- 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 siguientes síntomas, que habitualmente duran más tiempo:

- preocupación excesiva;
- nerviosismo;
- tensión muscular;
- insomnio (la imposibilidad de conciliar el sueño o de permanecer dormido);
- irritabilidad;
- cansancio;
- dificultad para concentrarse;
- indecisión (dificultad para tomar decisiones).

Es importante que informe a su médico si usted experimenta cualquiera 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.

Cómo afecta la ansiedad al tratamiento contra el cáncer

Al igual que la depresión, la ansiedad puede empeorar los efectos secundarios físicos provocados por el cáncer. Por ejemplo, el cansancio [5] (en inglés) provocado por la ansiedad puede agravar el cansancio provocado por el tratamiento contra el cáncer. Asimismo, la indecisión provocada por la ansiedad puede afectar la capacidad de la persona de tomar decisiones sobre tratamientos contra el cáncer. Al mismo tiempo, la ansiedad afecta la calidad de vida de la persona y socava la fortaleza emocional y física que suele ser necesaria para someterse a un tratamiento.

Tratamiento de la ansiedad

Hay medicamentos y tratamientos psicológicos disponibles para ayudarle a controlar 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 sentimientos, las fuentes específicas de sus miedos, 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 medicación. 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);
- ensoñación dirigida (el uso de palabras y sonidos para ayudarle a imaginar escenarios, experiencias y sentimientos positivos);
- meditación (una práctica en la que se centra la atención en una dirección para alcanzar un sentimiento 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).

Asesoramiento

El asesoramiento [6] (en inglés) es otro enfoque para tratar la ansiedad. Al hablar con un profesional capacitado, usted puede aprender a responder a los desafíos y a las emociones asociadas en una manera saludable. Entre las opciones se incluyen el asesoramiento individual, el asesoramiento para parejas o familias y el asesoramiento grupal.

Grupos de apoyo

Es posible que también descubra que compartir su experiencia con otras personas que tienen cáncer ayuda a reducir la ansiedad. Considere unirse a un grupo de apoyo [7], que a menudo ofrece un sentimiento de pertenencia que ayuda a cada persona a sentirse menos sola y más comprendida. Del mismo modo, la participación en actividades comunitarias o espirituales puede ayudar a reducir la ansiedad.

Medicamentos

Si sus síntomas de ansiedad son graves, es posible que necesite medicación. Los medicamentos que se utilizan con frecuencia incluyen los siguientes:

Benzodiacepinas. Estos incluyen el alprazolam (Alprazolam Intensol, Niravam, Xanax, Xanax XR), el clonazepam (Klonopin) y el lorazepam (Ativan, Lorazepam Intensol), que actúan rápidamente en el cuerpo para aliviar los síntomas de ansiedad. Los efectos secundarios frecuentes incluyen somnolencia, pérdida de coordinación, cansancio y lentitud mental o confusión. Consulte a su médico sobre el uso a largo plazo de las benzodiacepinas, ya que algunas personas pueden desarrollar tolerancia o dependencia del medicamento.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (selective serotonin reuptake inhibitor, SSRI). Estos incluyen el citalopram (Celexa), el escitalopram (Lexapro), la fluoxetina (Prozac, Prozac Weekly, Rapiflex, Sarafem, Selfemra), la paroxetina (Paxil, Paxil CR, Pexeva) y la sertralina (Zoloft), que aumentan el nivel de serotonina en el cerebro. La serotonina es un tipo de neurotransmisor, el cual es una sustancia química que viaja entre las células cerebrales para comunicar información. Aunque algunas personas experimentan una mejora al cabo de un par de semanas de haber comenzado a tomar un SSRI, a menudo transcurren entre seis y ocho semanas hasta que el medicamento hace efecto por completo. Los efectos secundarios de los SSRI pueden incluir sequedad bucal (en general esto sucede con la paroxetina), náuseas, insomnio, dolor de cabeza y disfunción sexual, y a menudo se evitan administrando dosis iniciales de los medicamentos más bajas. (Su médico decidirá cuál es la mejor dosis inicial).

Obtenga más información sobre medicamentos específicos buscando en las bases de datos de fármacos [8] (en inglés).

Más información

Sobrellevar la situación [9]

Control de los efectos secundarios [10]

Control del estrés [11] (en inglés)

Sobrellevar la incertidumbre [12] (en inglés)

Recursos adicionales

Cancer*Care* [13]

Instituto Nacional del Cáncer: Ansiedad y sufrimiento [14]

Links:
[1] http://www.cancer.net/node/25241
[2] http://www.cancer.net/node/24492
[3] http://www.cancer.net/node/25112
[4] http://www.cancer.net/node/27451
[5] http://www.cancer.net/node/24490
[6] http://www.cancer.net/node/24699
[7] http://www.cancer.net/node/18328
[8] http://www.cancer.net/node/25369
[9] http://www.cancer.net/node/18310
[10] http://www.cancer.net/node/25911
[11] http://www.cancer.net/node/24589
[12] http://www.cancer.net/node/24493
[13] http://www.cancercare.org/espanol
[14] http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/adaptacion/Patient