

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

[CancerCare: 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>