

El término “salud mental” comprende el bienestar emocional y psicológico. Su salud mental influye en la forma en la que maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones. Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su salud física. Según la encuesta sobre el estado de los sobrevivientes que realizó la Coalición Nacional para la Supervivencia del Cáncer (NCCS, por sus siglas en inglés) en el 2022, casi un tercio de los sobrevivientes de cáncer manifestaron tener depresión, ansiedad y/o problemas de salud mental.

La tristeza, el enojo y el estrés son algunas de las emociones que pueden surgir como respuestas comunes y saludables ante los acontecimientos difíciles de la vida, como un diagnóstico de cáncer. Sin embargo, cuando los sentimientos de tristeza, estrés o ansiedad son persistentes, a veces la causa puede ser un trastorno de la salud mental. **Todos pueden beneficiarse al cuidar de su salud mental y al hablar con los profesionales médicos acerca de sus sentimientos y cómo afrontarlos.**

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Los siguientes son signos de que podría necesitar buscar apoyo adicional para su salud mental:

- Sentimiento prolongado de tristeza o ansiedad
- Pérdida de interés en las actividades que solía disfrutar
- Dificultad para llevar a cabo las tareas de la vida cotidiana
- Irritabilidad
- Niveles bajos de energía
- Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño
- Problemas de concentración
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Pensamientos sobre la autolesión o el suicidio

Si usted o un ser querido atraviesa una crisis de salud mental, llame al 988 para hablar con un profesional de la salud mental capacitado. El servicio de la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis es gratuito, confidencial y está disponible todo el tiempo. Para usar el servicio por mensaje de texto, envíe la palabra AYUDA al 988.

TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL

El mejor recurso al que puede recurrir para obtener un diagnóstico acertado y un plan de tratamiento es un profesional de la salud mental. Los siguientes son trastornos de la salud mental que comúnmente padecen las personas con diagnóstico de cáncer:

- **Depresión**, que incluye sentir tristeza y/o pérdida de interés de manera continua. Entre sus síntomas físicos pueden incluirse fatiga y cambios en los hábitos alimentarios y de sueño.
- **Trastornos de ansiedad**, entre ellos el trastorno de ansiedad generalizada (GAD, en inglés), el trastorno obsesivo-compulsivo (OCD, en inglés) y el trastorno de pánico (angustia), que son distintos de las preocupaciones cotidianas. Entre sus síntomas pueden incluirse pensamientos compulsivos que deriven en una sensación de ansiedad persistente.

- **Síndrome de estrés postraumático (PTSD, en inglés)**, que puede presentarse luego de atravesar una experiencia traumática, aterradora o peligrosa (tal como tener cáncer). Entre sus síntomas pueden incluirse ansiedad, pesadillas, irritabilidad, cambios del estado de ánimo y pensamientos compulsivos. Estos síntomas pueden desencadenarse al recordar cirugías, hospitalizaciones o momentos de dolor.

Los trastornos de la salud mental pueden afectar a cualquiera. Sin embargo, hay personas que tienen más probabilidades de padecerlos. Entre los factores de riesgo se incluyen:

- Antecedentes personales o familiares de trastornos de la salud mental
- Antecedentes de trauma
- Falta de apoyo social
- Síntomas o efectos secundarios descontrolados
- Preocupaciones financieras

La salud mental, al igual que la física, es importante para su bienestar general. Hable con los miembros del equipo de profesionales médicos acerca de cómo se siente y las inquietudes que tenga en relación con su salud mental.

LOS EFECTOS DE LA SALUD MENTAL EN EL CUERPO

La depresión y la ansiedad podrían causar síntomas similares a los efectos secundarios del cáncer y su tratamiento: fatiga, náuseas, disminución del apetito, cambios cognitivos (del pensamiento) y problemas para dormir. Esto hace que sea más difícil identificar la depresión y los trastornos de ansiedad en las personas con cáncer. Además, podría resultarle más difícil seguir un plan de tratamiento o asistir a las citas médicas si no se atienden los problemas de salud mental.

Tener estrés por un largo tiempo, sin manejarlo de forma adecuada, puede inhibir el sistema inmunitario, lo que disminuye la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y aumenta el riesgo de sufrir afecciones graves, tales como una enfermedad cardíaca y un ataque cerebral. La depresión y la ansiedad pueden hacer que las personas adopten comportamientos perjudiciales como forma de afrontamiento. Por ejemplo, fumar y consumir alcohol en exceso aumentan el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer.

LA SALUD MENTAL TRAS EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Algunas personas lidian con sentimientos de tristeza, ansiedad, pena o culpa incluso años después de terminado el tratamiento. Otras temen que el cáncer reaparezca o empeore. También hay quienes sienten una pérdida al echar de menos la vida que llevaban antes del cáncer. Estos sentimientos son normales y pueden intensificarse cuando se acercan las fechas de chequeos médicos y pruebas de detección. A veces se los denomina “scanxiety” en inglés, que implica sentir ansiedad ante los estudios de imagenología. Hable con su médico si estos sentimientos negativos interfieren con su vida cotidiana.

Visite www.LLS.org/manual-del-sobreviviente para obtener más información sobre la salud mental y crear un plan de autocuidado. El manual gratuito de LLS titulado *Cómo orientarse en la vida durante y después de un diagnóstico de cáncer de la sangre* está disponible en tres versiones distintas para adultos, adultos jóvenes y niños/adolescentes.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI SALUD MENTAL?

Empiece por hablar con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención. Podría beneficiarlo consultar con un profesional de la salud mental, como un consejero o terapeuta, para aprender a identificar, entender y afrontar las emociones.

Además, hay medicamentos que pueden aliviar los síntomas de la depresión y ansiedad. Mucha gente con diagnóstico de cáncer toma medicamentos para que estos síntomas mejoren.

¿CÓMO PUEDO LOCALIZAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL?

Pídale a su médico o proveedor de seguros que lo remita a un profesional de la salud mental. Visite www.helpstartshere.org y haga clic en “Find a Social Worker” para consultar información útil para buscar profesionales de la salud mental que brinden atención en su comunidad o por Internet. Visite <https://aosw.org/patients-caregivers/find-an-osw-near-me> para buscar un trabajador social especializado en oncología. (Estos sitios web están en inglés).

Si no tiene seguro médico, o si su copago por servicios de salud mental es muy alto, busque un profesional que ofrezca servicios a un costo reducido o con tarifas que se ajusten según los ingresos (“sliding fee scale”, en inglés).

¿CÓMO PUEDO CUIDAR DE MI BIENESTAR MENTAL EN LA VIDA COTIDIANA?

Para cuidar de su propia salud emocional, busque una forma de canalizar sus emociones. Por ejemplo:

- Llevar un diario
- Disfrutar de música, dibujo o pintura
- Ponerse en movimiento o hacer ejercicio
- Hacer pasatiempos, tales como leer, hornear o jugar videojuegos
- Hablar con familiares o amigos cercanos
- Pasar tiempo al aire libre
- Comunicarse con otros pacientes y sobrevivientes de cáncer

La salud física afecta la salud mental. Para cuidar de su salud física, debe seguir su plan de tratamiento, tomar sus medicamentos según lo indicado, alimentarse y dormir bien, y mantenerse activo.

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.

Visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Manejo del estrés: efectos del estrés y cómo sobrellevarlos*. También puede pedir una copia del diario *Escribir para sobrellevar el cáncer*.

¿CÓMO PUEDO PLATICAR CON OTROS PACIENTES Y SOBREVIVIENTES DE CÁNCER?

El aislamiento y la falta de apoyo social aumentan el riesgo de padecer depresión y trastornos de ansiedad. Pregunte al equipo de profesionales médicos acerca de los grupos de apoyo locales y por Internet. Las conexiones con otras personas que también hayan atravesado el cáncer pueden ser muy útiles. Con tal fin, LLS ofrece:

- Comunidad de LLS, un sitio de reunión por Internet para comunicarse con otros y recibir recursos. Visite www.LLS.org/community (en inglés) para unirse.
- Sesiones semanales de chat por Internet, con moderadores, que facilitan las conexiones entre pacientes. Visite www.LLS.org/chat (en inglés) para informarse.
- Programa Primera Conexión® de Patti Robinson Kaufmann, que facilita el apoyo mutuo entre pacientes. Visite www.LLS.org/PrimeraConexion para informarse.

Si usted o un ser querido atraviesa una crisis de salud mental, llame al 988 para hablar con un profesional de la salud mental capacitado. El servicio de la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis es gratuito, confidencial y está disponible todo el tiempo. Para usar el servicio por mensaje de texto, envíe la palabra AYUDA al 988.

Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Me puede remitir a un profesional de la salud mental?
- ¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?
- ¿Sería adecuado que tome algún medicamento para mejorar mi salud mental?
- ¿Conoce algún grupo de apoyo local o por Internet al que pueda unirme?

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de LLS son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología que pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y con **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a. m. a 9 p. m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite www.LLS.org/especialistas

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.