



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

---

## Ansiedad

- [Ansiedad general](#)
- [¿Qué pueden hacer el paciente y el cuidador?](#)
- [Ataques de pánico](#)

La ansiedad significa sentirse incómodo, preocupado o asustado por una situación real o posible. Es importante reconocer la ansiedad y tomar medidas para controlarla o evitar que empeore.

### Ansiedad general

En general, la ansiedad es un problema común para los pacientes con un diagnóstico de cáncer. En diferentes momentos durante el tratamiento y la recuperación, los pacientes con cáncer y su familia y cuidadores pueden sentirse temerosos y ansiosos. Simplemente encontrar una masa (bulto) u otro posible signo o síntoma de cáncer puede causar ansiedad y miedo, además de descubrir que tienen cáncer o que el

- Dificultad para resolver problemas y para concentrarse
- Tensión muscular (la persona también puede lucir tensa)
- Temblor o estremecimiento
- Intranquilidad, puede sentirse agitado o muy nervioso
- Sequedad de la boca
- Irritabilidad o arrebatos de furia (o impaciente)

## ¿Qué pueden hacer el paciente y el cuidador?

Los pacientes con cáncer y los cuidadores pueden presentar signos y síntomas de ansiedad. Los signos y síntomas pueden ser más graves si ocurren la mayor parte del día, casi todos los días, y están interfiriendo con las actividades diarias. En estos casos, una referencia para la evaluación de la salud mental podría ser útil. Tenga en cuenta que algunas veces, a pesar de presentar todos los síntomas, una persona puede negar tener estos sentimientos. No obstante, si están dispuestos a admitir que se sienten angustiados o incómodos, a menudo la terapia puede ayudar.

- Anímense unos a otros, pero no ejerzan presión para hablar
- Compartir sentimientos y miedos que usted o la persona con angustia esté experimentando
- Escuchar atentamente los sentimientos de la otra persona Ofrezca apoyo, pero no desdiga o minimice sentimientos
- Recordar que está bien sentir tristeza y frustración
- Busque ayuda a través de la asesoría y/o grupos de apoyo
- Puede que la psicoeducación pueda ayudar. La psicoeducación combina la educación con la consejería grupal o individual.
- ↳ Las actividades de atención plena como el yoga pueden ayudar con el enfoque y se recomiendan para algunos niveles de ansiedad
- La meditación, la oración u otros tipos de apoyo espiritual podrían ser beneficiosos Intente la respiración profunda y los ejercicios de relajación. Cierre sus ojos,

ansiedad o antidepresivos

### Lo que no se debe hacer

- Reprimir los sentimientos
- Forzar a alguien a hablar cuando no está preparado para ello
- Culparse a sí mismo o a otra persona por sentir miedo o ansiedad
- Procurar razonar con la persona cuyos miedos y ansiedades sean severos; consulte al médico sobre medicamentos y otros tipos de ayuda

### Ataques de pánico

Los ataques de pánico pueden ser un síntoma alarmante de la ansiedad. Éstos ocurren de forma muy repentina y a menudo llegan a su peor punto dentro de un periodo aproximado de 10 minutos. Puede que la persona luzca bien entre los ataques, pero normalmente está muy temerosa de que vuelvan a suceder.

### ¿A qué debe prestar atención?

- Dificultad para respirar o una sensación de estar asfixiándose\*
- Latidos acelerados\*
- Experimenta mareos, inestabilidad, desmayos o se siente aturdido\*
- Dolor o malestar en el pecho\*.
- Sensación de que se está ahogando\*
- Temblor o estremecimiento
- Sudoración
- Temor a perder el control o a “enloquecer”
- Una urgencia por escaparse
- Entumecimiento o sensación de hormigueo
- Sentirse “irreal” o “desconectado” de uno mismo
- Escalofríos (temblar o tiritar) o sofocos repentinos de calor (que pueden involucrar sudoración o enrojecimiento de la cara)

***\*Si una persona presenta cualquiera de los primeros cinco síntomas (marcados con \*), esto puede significar que se trata de una condición que atenta contra la vida. Llame al 911 o al médico inmediatamente si alguien presenta cualquiera de***



American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. American Psychiatric Association, Arlington, VA. 2013.

Jacobsen PB, Jim HS. Psychosocial Interventions for Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients. Achievements and Challenges. *CA Cancer J Clin*. 2008; 58:214-230.

Mehta RD, Roth AJ. Psychiatric Considerations in the Oncology Setting. *CA Cancer J Clin*. 2015;65:300-314.

National Institute of Mental Health. Mental Health Topics. Accessed at [www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml) on April 8, 2016.

Parker PA, Baile WF, de Moor C, Cohen L. Psychosocial and demographic predictors of quality of life in a large sample of cancer patients. *Psychooncology*. 2003;12:183-193.

Petticrew M, Bell R, Hunter D. Influence of psychological coping on survival and recurrence in people with cancer: Systematic review. *BMJ*. 2002;325:1066.

Pirl WF. Evidence Report on the Occurrence, Assessment, and Treatment of Depression in Cancer Patients. *JNCI Monographs*. 2004(32):32-39. Accessed at <http://jncimono.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/2004/32/32> on September 20, 2013.

Rodin G, Lloyd N, Katz M, et al. The treatment of depression in cancer patients: a systematic review. *Support Care Cancer*. 2007;15(2):123-136.

White CA, Macleod U. ABCs of psychological medicine: Cancer. *BMJ*. 2002;325:377-380.

Actualización más reciente: febrero 1, 2020

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con

amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**cancer.org | 1.800.227.2345**