



Sensación de nerviosismo o temor

Según los estudios, alrededor de la mitad de los pacientes con cáncer siente algo de ansiedad, y la cuarta parte mucha ansiedad. El nerviosismo y el miedo son reacciones comunes a eventos estresantes como el cáncer. Usualmente, podemos controlar los nervios antes de una consulta o mientras esperamos los resultados de un examen. Y, a menudo, el temor asociado a la preocupación por un procedimiento médico o las presiones financieras del tratamiento nos inquietan, pero no nos impiden realizar nuestras actividades diarias.

Si su nivel de ansiedad y temor es tal que afecta su capacidad de disfrutar la vida, solicite ayuda a su doctor, enfermero o trabajador social. Es normal sentir algo de temor y ansiedad por la tensión y el tener que enfrentar una enfermedad grave. Es probable que se trate de un problema temporal que desaparecerá por sí solo en cuanto empiece a sentirse mejor. No obstante, los sentimientos extremos o prolongados de nerviosismo y temor pueden causar un trastorno de ansiedad más grave que podría afectar su participación activa en el tratamiento y el logro de un resultado saludable.

¿Qué síntomas podrían indicarme que necesito ayuda con mi nivel de nerviosismo o temor*?:

- Sensación de preocupación permanente
- Incapacidad de concentrarse
- Incapacidad de “desconectar sus pensamientos” la mayor parte del tiempo
- Problemas para dormir la mayoría de las noches
- Episodios frecuentes de llanto
- Sensación de temor la mayor parte del tiempo
- Síntomas como latidos acelerados, boca seca, manos temblorosas, inquietud o tener los nervios a flor de piel.
- Ansiedad que no se puede liberar de forma normal (por ejemplo, al mantenerse ocupado).

¿Qué puede hacer para controlar el temor y nerviosismo?

- Es normal sentir nerviosismo y temor ante un evento estresante como el cáncer. Permítase experimentar estos sentimientos sin pensar que está fuera de control. Esto forma parte normal de la curación emocional al atravesar una experiencia compleja.
- Hable con su familia, amigos, doctor, enfermera o trabajador social sobre lo que está sintiendo.
- Busque formas de relajarse (por ejemplo, meditación, yoga o ejercicios de respiración).
- Únase a un grupo de apoyo para escuchar cómo otras personas controlan estos sentimientos.
- Busque ayuda profesional de un terapeuta especializado en pacientes con cáncer. La psicoterapia suele ser la mejor forma de controlar el temor o ansiedad extremos.
- Consulte a su médico o terapeuta sobre algún medicamento para aliviar la ansiedad.
- Utilice el humor, busque algo que lo haga reír todos los días.
- Considere la oración. Para muchos, esta es una herramienta útil para enfrentar la montaña rusa de emociones.
- Lleve un diario para registrar y descargar sus sentimientos.

*Información extraída del Instituto Nacional del Cáncer, Adaptación al Cáncer, Ansiedad y Angustia PDQ, 2014