



Sentimientos de tristeza o depresión

Las personas con cáncer y sus familias están bajo una enorme presión para afrontar eficazmente los tratamientos, efectos secundarios y ansiedad que trae consigo un diagnóstico de cáncer. Todos los pacientes, en cada estadio del cáncer, independientemente del tipo de tratamiento, tienen que enfrentar situaciones que generan cierto nivel de angustia, desde sentimientos comunes de vulnerabilidad, tristeza y miedo a la reaparición o la muerte, hasta problemas más incapacitantes, como depresión clínica, ansiedad intensa o pánico. Si bien muchas de estas emociones se van con el tiempo, algunas podrían desencadenar un cuadro depresivo. Tener cáncer no significa esperar o resignarse a estar deprimido todo el tiempo.

Una tristeza abrumadora o depresión pueden afectar su capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas así como su participación activa en el tratamiento. Asimismo, pueden agravar los síntomas físicos o incluso afectar el resultado del tratamiento. Las personas tendrán distintas reacciones y estas probablemente cambiarán con el tiempo, pero recuerde que no está solo. Es importante compartir sus sentimientos de tristeza o depresión con algún familiar, amigo, representante de su Iglesia y/o profesional de la salud.

Signos y síntomas de depresión*:

- Sentimientos constantes de tristeza, ansiedad o vacío
- Sentimientos de desesperanza, culpabilidad, insignificancia o desamparo
- Sentimientos de irritabilidad o inquietud
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que solían disfrutarse, incluyendo el sexo
- Sensación de cansancio todo el tiempo
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido, o dormir todo el tiempo
- Comer en exceso o pérdida de apetito
- Pensamientos de muerte o suicidas o intentos de suicidio
- Molestias y dolores continuos, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no se alivian con tratamiento

¿Cómo puede enfrentar la tristeza y/o depresión?

- Hable con sus familiares, amigos, doctor, enfermera, un representante de su Iglesia y/o trabajador social del área oncológica sobre cómo se siente. No espere a que su depresión le impida desenvolverse en su vida diaria.
- Hay medicamentos que pueden ser de ayuda, incluso durante su tratamiento contra el cáncer.
- Únase a un grupo de apoyo para escuchar cómo hacen otras personas para manejar sus emociones.
- Busque ayuda profesional de un terapeuta especializado en pacientes con cáncer.
- Utilice el humor, busque algo que lo haga reír todos los días.
- Muchos afirman que la oración 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 de Salud Mental, Depresión y Cáncer, 2014