

Manejo del estrés

Efectos del estrés y cómo sobrellevarlos



Esta publicación fue apoyada por:



Genentech
A Member of the Roche Group



Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Alyson Moadel-Robblee, PhD

Profesora de epidemiología clínica
Facultad de Medicina Albert Einstein
Directora del programa de oncología psicosocial/BOLD
Codirectora del programa de oncología integrativa
Centro de Atención Oncológica Montefiore Einstein
(Montefiore Einstein Center for Cancer Care)
Bronx, NY

Aimee Christie, PhD

Psicóloga con licencia profesional
Departamento de atención paliativa, rehabilitación y medicina integrativa
Centro Oncológico MD Anderson (MD Anderson Cancer Center)
Houston, TX

Catherine Powers-James, PhD

Psicóloga con licencia profesional
Departamento de atención paliativa, rehabilitación y medicina integrativa
Centro Oncológico MD Anderson
Houston, TX

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.

Contenido

- 2** ¿Qué es el estrés?
- 4** El estrés y el cáncer
- 7** La respuesta fisiológica al estrés
- 9** La importancia del manejo del estrés
- 10** Estrategias de manejo del estrés para los pacientes con cáncer y sus cuidadores
- 16** Manejo del estrés ante los procedimientos médicos
- 16** Técnicas de manejo del estrés para los cuidadores
- 19** Cómo manejar usted mismo el estrés
- 22** Consejos generales para reducir o manejar el estrés
- 24** Cómo puede contribuir la tecnología
- 26** Estudio de las terapias complementarias
- 27** El aspecto positivo del estrés
- 27** Plantillas de arte para reducir el estrés
- 32** Glosario
- 34** Otras organizaciones
- 35** Información y recursos
- 38** Referencias bibliográficas

¿Qué es el estrés?

Sentirse estresado es una de las experiencias humanas más comunes. Todas las personas experimentan estrés en algún momento de la vida, pero no todas lo procesan de la misma manera. La mayoría de las personas emplean la palabra “estrés” cuando se refieren a la sensación de estar agobiado por sucesos o experiencias negativas. Sin embargo, el estrés, en su forma más simple, puede describirse como la reacción de la persona a los cambios o exigencias de su vida.

El estrés no siempre es la consecuencia de una circunstancia negativa. Los acontecimientos positivos de la vida, tales como casarse, cambiar de empleo o tener un bebé también pueden producir estrés. Este tipo de estrés se conoce como “eustrés” o estrés positivo. Por el contrario, los acontecimientos negativos de la vida, tales como la pérdida del empleo o un diagnóstico de cáncer, pueden suscitar una forma negativa de estrés, denominada “distrés”. Cualquiera de estos dos tipos de estrés, el eustrés o el distrés, pueden dar lugar al crecimiento personal.

El estrés y el cáncer

Tras un diagnóstico de cáncer, es natural que surjan sentimientos de distrés tanto en los pacientes como en sus familiares y cuidadores. (El término cuidadores se refiere a las personas, a menudo familiares o amigos, que cuidan del paciente y lo ayudan en lo que necesite). Según la definición del distrés de la Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN, por sus siglas en inglés), en sus pautas para el manejo del distrés, es “una experiencia multifactorial desagradable de naturaleza psicológica (es decir, cognitiva, conductual, emocional), social, espiritual y/o física que puede interferir en la capacidad de sobrellevar eficazmente el cáncer, sus síntomas físicos y su tratamiento”.

Muchos factores pueden causar estrés de distintas maneras:

Molestias físicas debidas al propio cáncer

Molestias físicas debidas a los tratamientos, tales como la quimioterapia, la radioterapia o un trasplante de células madre

Pruebas médicas y tratamientos para los que uno tiene que esperar los resultados

Cambios de identidad y de relaciones personales

Sensación de pena porque echa de menos la vida que tenía antes del diagnóstico o aquella que imaginó que tendría

Sensación de que el cuerpo lo traicionó

Las finanzas, el trabajo y la familia (que son factores normales de estrés) pueden empeorar a causa de aspectos del tratamiento y la recuperación

Los efectos de los medicamentos o los cambios en el cuerpo causados por el tratamiento

La depresión y las preocupaciones recurrentes pueden surgir años después del tratamiento, incluso si la persona goza de buena salud

Temor o tristeza a medida que se acerca el aniversario del diagnóstico y otros eventos médicos importantes

Evaluación del distrés. El distrés puede presentarse en cualquier momento durante o después del cáncer, incluso muchos años después de que haya finalizado el tratamiento. Lo ideal sería que se evaluara el distrés en los pacientes como parte de cada consulta. A veces, es posible que el paciente no quiera hablar sobre el estrés en presencia de su cuidador. El cuidador debe asegurarse de que el paciente tenga algún tiempo durante la consulta para hablar en privado con el profesional médico. Si el paciente no puede hablar de su distrés, o no está consciente de ello, el cuidador debería hablar por el paciente acerca de este problema.

En agosto del 2012, la Comisión sobre el Cáncer del Colegio Americano de Cirujanos estableció estándares para los programas oncológicos de los hospitales. Su enfoque centrado en el paciente incluye la evaluación de todos los pacientes con cáncer para detectar signos de distrés.

En respuesta a estos estándares, la Red Nacional Integral del Cáncer desarrolló el “termómetro de distrés”. Esta es actualmente una herramienta bien conocida para la evaluación inicial. Es similar a la escala de valoración empleada en los consultorios médicos para medir el dolor, la cual va de 0 (ningún dolor) a 10 (dolor extremo). El termómetro de distrés sirve como un cuestionario inicial que identifica —de manera aproximada, con una sola pregunta— el nivel de distrés proveniente de cualquier fuente, incluso si no está relacionado con el cáncer (vea la Figura 1, a la derecha). Un número alto indica que el paciente debería consultar con un profesional médico a fin de obtener asistencia para disminuir su nivel de distrés.

Termómetro de distrés de la NCCN

Instrucciones: Encierre en círculo el número (del 0 al 10) que describa mejor cuánto distrés ha sentido durante la semana pasada, incluyendo el día de hoy.

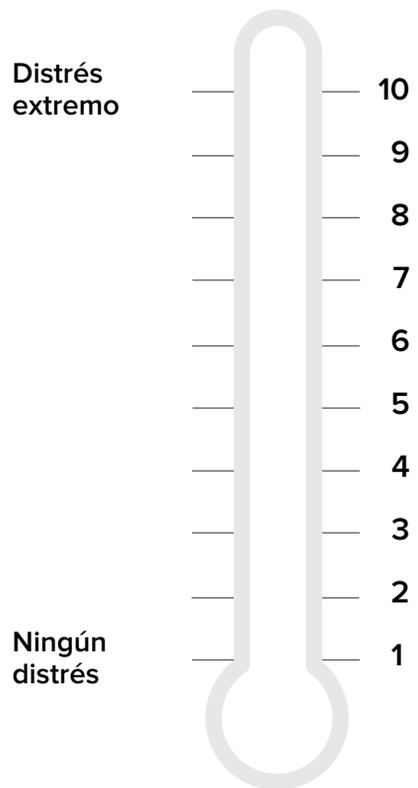


Figura 1. Basada en las guías de práctica clínica de la Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN Guidelines®, en inglés) para el manejo del distrés.

La evaluación precoz y periódica permite el manejo temprano del distrés. En general, las investigaciones sugieren que la detección precoz y el tratamiento oportuno permiten:

Mejor adherencia al tratamiento

(tomar los medicamentos según las indicaciones del médico)

Mejor comunicación con el equipo de profesionales médicos

Menor cantidad de llamadas y consultas con el oncólogo

Disminución del riesgo de presentar ansiedad o depresión intensas

La respuesta fisiológica al estrés

Para aprender cómo sobrellevar el estrés es importante entender la forma en que el organismo responde a las situaciones de estrés. El estrés puede causar daños físicos en el organismo, entre ellos, presión arterial alta, tensión o temblor muscular, problemas digestivos, insomnio, irritabilidad y depresión.

Cuando el organismo está sometido a una amenaza real o percibida, los sentidos envían esa información a una parte del cerebro, denominada amígdala. Esta parte del cerebro tiene una función en el procesamiento de las emociones. La amígdala interpreta la información y, cuando se da cuenta de que hay algún tipo de peligro, envía una señal de distrés a otra parte del cerebro, denominado hipotálamo. El hipotálamo es como un centro de mando que se comunica con el resto del cuerpo a través del sistema nervioso autónomo. Este a su vez controla las funciones normales del organismo que son automáticas, tales como la respiración, la presión arterial, los latidos cardíacos y la dilatación o constricción de los vasos sanguíneos importantes y de los bronquiolos (vías respiratorias pequeñas) en los pulmones.

El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso simpático desencadena la respuesta conocida como de “lucha o huida”, que otorga al cuerpo una descarga de energía para poder responder ante el peligro. La respuesta de lucha o huida es un mecanismo útil y necesario que nos permite actuar de forma adecuada en una situación de urgencia. Tiene una rápida repercusión en la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo, la presión arterial, el azúcar sanguíneo, la respiración, el metabolismo

y la digestión. El sistema nervioso parasimpático actúa como un freno. Promueve una reacción de descanso que calma al organismo después de que haya pasado el peligro. Después de una exposición breve a un factor estresante, el organismo vuelve a su estado natural de reposo (denominado homeostasis).

Respuesta de “lucha o huida”



Después de que la amígdala envía una señal de estrés, se inicia una cascada hormonal, la adrenalina circula por todo el organismo y este se vuelve muy alerta al peligro. Los latidos cardíacos se aceleran. La frecuencia del pulso y la presión arterial suben, y la respiración se acelera. Los sentidos de la vista, audición y otros se agudizan.



Cuando el aumento inicial de adrenalina disminuye, los niveles hormonales se normalizan y el organismo se desacelera y empieza a relajarse.

Si la exposición al factor estresante continúa y se convierte en un estrés crónico, otras hormonas, tales como el cortisol, mantienen al organismo en un estado de alerta elevado.

La importancia del manejo del estrés

La activación prolongada de las hormonas del estrés afecta muchos sistemas de órganos en todo el cuerpo. Las concentraciones elevadas de cortisol inhiben el sistema inmunitario, con lo cual disminuye la capacidad del organismo para combatir las infecciones. El desequilibrio de las hormonas del estrés puede afectar la presión arterial, el funcionamiento renal, el funcionamiento de la tiroides, la fertilidad, la inflamación, el metabolismo de las grasas y proteínas y los niveles de azúcar en la sangre. A su vez, esto puede aumentar el riesgo de enfermedades graves, tales como enfermedad cardíaca y ataque (derrame) cerebral.

El cáncer puede presentarse debido a un efecto indirecto, porque las personas estresadas podrían tener comportamientos perjudiciales para la salud (por ejemplo, fumar o beber demasiado alcohol) mientras tratan de lidiar con sus sentimientos. Dichos comportamientos pueden, a su vez, aumentar el riesgo que corre la persona de tener cáncer. El 50 por ciento de los casos de cáncer se asocian con conductas correspondientes al estilo de vida, por lo que podrían prevenirse al cambiar los hábitos diarios.

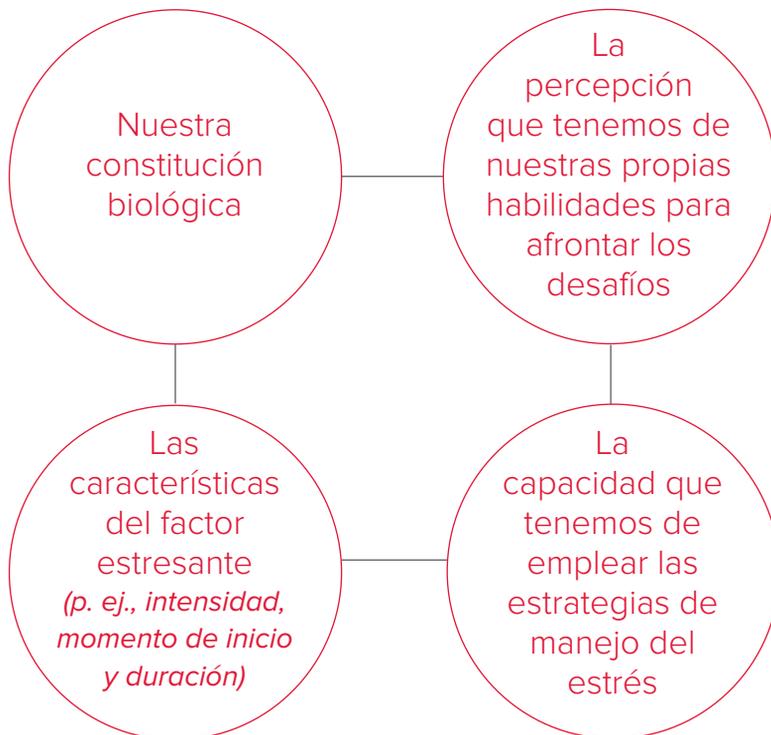
El manejo del estrés conlleva importantes beneficios, especialmente para los pacientes con cáncer.

El manejo del estrés conlleva importantes beneficios, especialmente para los pacientes con cáncer. En un estudio, en el que se evaluaron los efectos de los factores conductuales sobre la respuesta inmunitaria de pacientes del sexo femenino con cáncer de seno, se descubrió que las mujeres que sentían que contaban con niveles más altos de apoyo social (y cuyos niveles de estrés eran más bajos) tuvieron una mayor respuesta inmunitaria, demostrada por la actividad de las células asesinas naturales (NK, en inglés), en comparación con aquellas que se sentían menos apoyadas.

La meta del manejo del estrés es desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces que devuelvan al organismo a su estado de reposo tan pronto como sea posible. Algunos tipos de psicoterapia pueden aumentar la capacidad de las personas de afrontar el estrés y los episodios traumáticos (vea la sección titulada *Enfoques basados en la evidencia* en la página 11).

Estrategias de manejo del estrés para los pacientes con cáncer y sus cuidadores

El bienestar de las personas depende del equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu. La forma en que sobrellevamos el estrés depende de varios factores individuales, entre ellos:



Algunos de estos factores no están bajo el control directo de la persona, y cada uno de nosotros experimentará estrés en distintos momentos de la vida. Pero la persona puede influir en su propia capacidad de reaccionar ante el estrés y sobrellevarlo.

Las estrategias de manejo del estrés son estrategias de afrontamiento. Las personas con buenas estrategias de afrontamiento son menos propensas a presentar reacciones negativas ante el estrés. Los pacientes con cáncer y sus cuidadores pueden beneficiarse mucho de adquirir y emplear estas estrategias mientras se enfrentan al estrés asociado con el cáncer y su tratamiento.

Enfoques basados en la evidencia

Los enfoques basados en la evidencia son intervenciones que han sido bien evaluadas y cuya eficacia se ha comprobado, en muchas personas, cuando se emplean según lo indicado. Los siguientes son enfoques basados en la evidencia que actualmente emplean los profesionales de la salud mental para ayudar a los pacientes con cáncer que sufren estrés.



La **terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés)** es un tipo de psicoterapia que se enfoca en modificar los pensamientos y las acciones que contribuyen a la ansiedad, la depresión y el insomnio. Esta terapia y sus variantes son técnicas poderosas que han sido adaptadas para ayudar a las personas a afrontar todo tipo de afecciones y acontecimientos estresantes. Hay pruebas contundentes de que la terapia cognitiva-conductual puede ayudar a aliviar la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, el dolor y la fatiga en las personas con cáncer.



La **terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés)** es un tipo de psicoterapia que puede ayudar a las personas a superar el estrés y el pensamiento contraproducente. La terapia parte de la idea de que se puede lograr un mayor bienestar aceptando las dificultades y los pensamientos y sentimientos negativos. Los pacientes con cáncer que reciben intervenciones con base en la terapia de aceptación y compromiso muestran un mejor estado emocional, una mejor calidad de vida y una flexibilidad psicológica mayor en relación con varios factores de estrés.

Para acceder a estas terapias, hable con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención a fin de que lo remitan a un profesional de la salud mental.

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación promueven la salud al relajar el cuerpo y acallar la mente. Se usan para aliviar el estrés y la tensión muscular, disminuir la presión arterial y reducir el dolor. Estas técnicas pueden emplearse tanto en niños como en adultos para aliviar el estrés durante el tratamiento, los procedimientos complicados o a la hora de dormir.



La **respiración profunda (abdominal)** consiste en fijar la atención en lograr una respiración lenta, profunda y regular. La manera en que uno respira afecta a todo el cuerpo. Los ejercicios de respiración ayudan a las personas a relajarse, reducen la tensión y alivian el estrés. Cuando la persona respira profundamente, se envía un mensaje al cerebro para que se calme y relaje. Entonces, el cerebro envía este mensaje al cuerpo. Los ejercicios de respiración son fáciles de aprender y no es necesario contar con ninguna herramienta ni equipo especial. Hay un ejemplo en la página 17.



La **visualización guiada** enfoca la mente en una secuencia o trama de pensamientos e imágenes mentales positivos. Esta técnica puede practicarse de forma individual o en grupos. Hay muchas grabaciones y aplicaciones (para dispositivos electrónicos) que permiten la práctica de la visualización guiada en cualquier lugar.

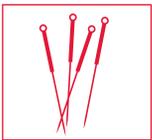


La **relajación muscular progresiva (PMR, por sus siglas en inglés)** es una técnica que se emplea para suscitar una respuesta de relajación en el organismo. Durante la práctica de esta técnica, se somete a los principales músculos del organismo a una tensión y relajación sistemática, y se presta atención a las sensaciones que se presentan durante el proceso. A muchas personas les resulta útil practicar la relajación muscular progresiva durante las situaciones de estrés o antes de dormir, para ayudarlos a relajarse. Hay un ejemplo en la página 20.

Medicina integrativa y terapias complementarias

La medicina integrativa es un tipo de enfoque que combina las terapias complementarias con la medicina convencional. Esto promueve la salud física, emocional y espiritual de la persona. Se han estudiado muchas terapias complementarias, y sus beneficios han sido demostrados en los pacientes con cáncer que se enfrentan al estrés, ansiedad o depresión. Un número creciente de centros oncológicos y hospitales ofrecen terapias complementarias como parte del plan de tratamiento del paciente. Esto resulta muy útil para los pacientes, ya que pueden recibir todos sus tratamientos, tanto estándares como complementarios, en el mismo centro.

La siguiente es una lista de terapias complementarias que podrían ser eficaces para el manejo del estrés y la ansiedad. Estas terapias también ayudan a mejorar el bienestar general del paciente. Algunas de ellas se han empleado durante años como terapias complementarias y han sido estudiadas en ensayos clínicos, mientras que otras son relativamente nuevas. Los pacientes deben consultar siempre con el equipo de profesionales médicos antes de empezar a usar cualquier tipo de terapia complementaria. No todas las personas responden favorablemente a estas terapias. Los pacientes deberían probar varias para encontrar una terapia o una combinación de terapias que resulte eficaz para ellos.



Acupuntura: La acupuntura se ha usado por miles de años como parte de la medicina china tradicional. Los acupunturistas introducen agujas muy finas a través de la piel en lugares estratégicos del cuerpo. A veces se aplica calor y presión al cuerpo junto con las agujas. Se ha descubierto que la acupuntura es útil para aliviar la ansiedad en los pacientes con cáncer que tienen fatiga.



Actividad física: Varios estudios han demostrado que el ejercicio físico (caminar, nadar, hacer entrenamiento de fuerza) alivia la fatiga, aumenta los niveles de energía y mejora la calidad de vida de los pacientes con cáncer. Los pacientes que hacen ejercicio generalmente se sienten menos cansados y deprimidos, y duermen mejor que los pacientes que no lo hacen. La Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN, por sus siglas en inglés) recomienda

que los pacientes hagan 30 minutos de ejercicio aeróbico 5 o más días por semana. También se deberían incluir el entrenamiento de fuerza y el estiramiento. Algunos pacientes tal vez quieran empezar con una vuelta a la manzana de 10 minutos, otros podrían sentir que pueden hacer más ejercicio. Si usted tiene problemas de movilidad, pida que lo remitan a un fisioterapeuta para que le enseñe ejercicios adaptados a sus necesidades, tales como ejercicios que se hacen sentado en una silla u otras técnicas modificadas. Los pacientes deberían consultar con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención antes de empezar un programa de ejercicios.



Hipnosis: La hipnosis es un proceso en el cual un terapeuta induce la relajación del paciente para lograr un estado en el que está abierto a la sugestión. Luego, el terapeuta dirige la atención del paciente a pensamientos y sentimientos específicos. Mientras que la persona está bajo los efectos de la hipnosis, puede que se sienta calmada, relajada y más abierta a sugerencias positivas que tienen como fin reducir los síntomas físicos, tales como el dolor, las náuseas, el estrés y la ansiedad.



Terapia de masaje: Las investigaciones sugieren que la terapia de masaje puede ayudar a aliviar los síntomas como el dolor, la fatiga y la ansiedad en los pacientes con cáncer. El masaje consiste en la aplicación de presión a los músculos y al tejido conjuntivo para reducir la tensión y el dolor, mejorar la circulación y promover la relajación. Los pacientes deberían consultar con un profesional médico antes de empezar la terapia de masaje para averiguar si es necesario tomar alguna precaución especial en su caso.



Meditación: La meditación es una práctica mente-cuerpo que permite la concentración profunda y aumenta la conciencia. La meditación tiene una larga historia de uso para aumentar la calma y la relajación física, mejorar el equilibrio psicológico y reforzar el bienestar. La forma de meditación más ampliamente estudiada en los pacientes con cáncer es el programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness-based stress reduction o MBSR, en inglés), que comprende la meditación, el yoga y las dinámicas de grupo. Esta técnica puede ayudar a aliviar la ansiedad, el estrés y la fatiga de los pacientes con cáncer.



Musico/arteterapia: La musicoterapia y la arteterapia pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar de las personas. La musicoterapia puede incluir escuchar música relajante, cantar y/o moverse al ritmo de la música. En los últimos años, el uso de la musicoterapia, por parte de los pacientes con cáncer, se ha vuelto más común. La musicoterapia puede reducir el estrés y la ansiedad, así como ayudar a los pacientes a sobrellevar los procedimientos médicos y tratamientos estresantes, tales como las sesiones de radioterapia y quimioterapia.

La arteterapia ofrece a los pacientes un entorno seguro para expresar los sentimientos, que son difíciles de comunicar con palabras, por medio de la selección de materiales y proyectos y la creación de arte. La arteterapia puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, así como aumentar la autoestima. Los pacientes no tienen que ser habilidosos artistas o músicos para obtener beneficios de la musicoterapia o arteterapia. Los beneficios se obtienen del proceso creativo. Vea la sección titulada *Plantillas de arte para reducir el estrés* a partir de la página 27.



Taichí: El taichí, que proviene de China, combina el movimiento físico, los ejercicios de respiración y la meditación para mejorar la salud y la calidad de vida. En algunos pacientes, el taichí resulta eficaz para aliviar el dolor, reducir la fatiga y el estrés, así como mejorar la calidad del sueño.



Yoga: Esta es una antigua práctica, proveniente de la India, que combina la actividad de la mente y el cuerpo. Los distintos tipos de yoga suelen combinar posturas físicas, control de la respiración y meditación o relajación. El yoga puede ayudar a aliviar la ansiedad, la depresión y el estrés en los pacientes con cáncer. Algunos estudios sugieren que resulta especialmente eficaz para reducir la ansiedad en pacientes que se someten a quimioterapia o radioterapia, y para ayudar a los pacientes que sufren fatiga.



Espiritualidad: Para muchas personas, las prácticas espirituales y la oración ofrecen beneficios en cuanto a la reducción del estrés. Para algunas personas, rezar por sí mismas o por los demás, rezar para la cura de una enfermedad o simplemente sentarse en silencio para acallar la mente pueden ayudar a reducir el estrés.

Para obtener más información sobre la medicina integrativa y las terapias complementarias que podrían ayudar a los pacientes con cáncer a manejar el estrés, consulte la publicación gratuita de LLS titulada *Información sobre la medicina integrativa y las terapias complementarias*.

Manejo del estrés ante los procedimientos médicos

Aparte del estrés causado por enterarse del diagnóstico del cáncer, los pacientes informan que la necesidad de someterse a frecuentes procedimientos médicos puede contribuir a su nivel de distrés. Los profesionales médicos también señalan que muchos pacientes no completan el tratamiento del cáncer debido al pánico, el distrés y la claustrofobia relacionados con los procedimientos.

Debería ofrecerse a los pacientes la oportunidad de usar una técnica de relajación antes de someterse a procedimientos posiblemente angustiantes, para infundirles un sentido de seguridad y control. Para reducir la ansiedad y el estrés antes de procedimientos médicos, tales como una extracción de sangre, los pacientes pueden hacer lo siguiente:

- **Humedecerse la boca de forma consciente.** Tome un sorbo de agua, déjelo sobre la lengua por 10 segundos antes de tragarlo, y luego repita el proceso tres veces. Esto ayuda a aliviar la sequedad en la boca, un síntoma común de estrés.
- **Estrujar pelotas (denominadas pelotas antiestrés).** Apriete firmemente la pelota y luego libere lentamente la presión. Puede usar una pelota antiestrés u otra cosa que se pueda apretar, como una pequeña bolsa de frijoles. Al mismo tiempo, respire lenta y cómodamente. Cada vez que estruje la pelota, respire lentamente. Repita el procedimiento cuatro veces.

Técnicas de manejo del estrés para los cuidadores

Si usted es un cuidador, no siempre le será posible tomarse un día libre, pero le puede ser sumamente útil aprender técnicas para aliviar el estrés a lo largo del día. Para cuidar a su ser querido, también debe cuidarse a sí mismo. Sin importar cómo escoja darse una “escapada”, usted necesita al menos 30 minutos al día para sí mismo.

Esté preparado. Cuando cuide de un ser querido con cáncer, habrá momentos que serán difíciles y emotivos. Eso es inevitable. Prepárese para esos momentos teniendo lista una estrategia que lo ayude a calmarse en caso de que se sienta ansioso o agobiado. Preparar un plan de antemano lo ayudará a manejar mejor las intensas emociones inesperadas.

Usted necesita al menos 30 minutos para sí mismo todos los días.

Pruebe las siguientes estrategias:

- Haga un ejercicio de respiración.
- Repita un mantra significativo o una afirmación positiva.
- Cierre los ojos y quédese sentado en silencio.
- Escuche un CD o fichero de audio para la visualización guiada.
- Levántese y estire los músculos.
- Salga a caminar por un rato.
- Llame a un amigo o familiar cercano.

Puede encontrar varios ejercicios de respiración por Internet. Pruebe unos cuantos para hallar el que funciona para usted.

Ejercicio de respiración abdominal profunda:

Uno:

Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos.

Dos:

Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.

Tres:

Inhale profundamente por la nariz. Note que la mano que está sobre el abdomen se elevará. La mano que está sobre el pecho no se moverá.

Cuatro:

Exhale por la nariz. La mano que está sobre el abdomen se moverá, y la que está sobre el pecho quedará inmóvil. Concéntrese en su respiración y en las manos.

Pida ayuda y delegue tareas. Como cuidador principal de un ser querido con cáncer, podría preocuparle que nadie se encargue de él o ella si usted no lo hace. Lo más probable es que haya amigos y familiares que realmente quieran ayudar y que pueden asistirlo de alguna manera. A lo mejor solamente necesitan saber cómo. Asegúrese de comunicarse con estas personas y decirles que necesita ayuda o un descanso.

Apoyo para los cuidadores. Ser el cuidador de un ser querido puede ser una experiencia solitaria. Los cuidadores a menudo no consideran que deberían buscar apoyo para ellos mismos. Sin embargo, para asegurarse de poder cuidar de un ser querido, es muy importante que también cuiden mucho de sí mismos.

Hay varias maneras de conectarse con otros cuidadores que se encuentran en una situación similar o que han atravesado recientemente experiencias similares. Usted puede comunicarse con los Especialistas en Información de LLS para acceder a recursos útiles. También puede llamar a los miembros del equipo de profesionales médicos para pedirles sugerencias sobre reuniones y programas locales. Muchos hospitales y centros de tratamiento cuentan con grupos de apoyo para sobrevivientes y cuidadores.

Ser el
cuidador
de un ser
querido
puede
ser una
experiencia
solitaria.

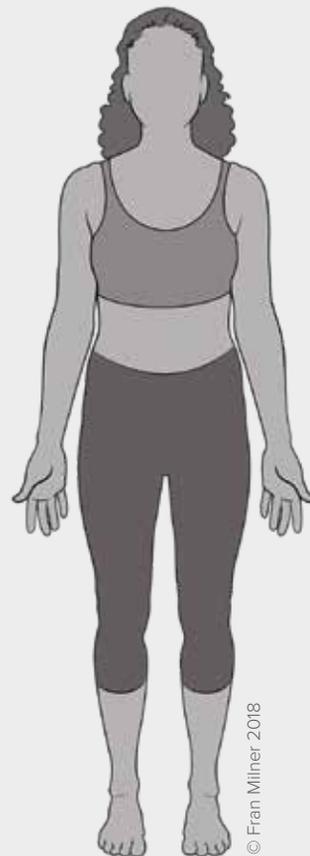
Cómo manejar usted mismo el estrés

Hay varias técnicas que los pacientes y cuidadores pueden realizar por sí mismos en su tiempo libre o como parte de un pequeño grupo. Los siguientes son ejemplos de ejercicios específicos que alivian el estrés.

Práctica de yoga. La más básica de todas las posturas en yoga es la de la montaña. Todas las prácticas de yoga empiezan con esta simple postura. La postura estimula su conexión con la tierra, lo conecta con su propio cuerpo y lo arraiga en el momento presente. Es muy relajante y tranquilizador. Se hace de la siguiente manera:

Postura de la montaña

- 1 Póngase de pie, descalza, en una esterilla, alfombra o en el piso. Los hombros, el cuello y la parte superior del cuerpo están relajados, pero rectos. Los brazos están a su costado.
- 2 Tome conciencia de su respiración. Inhale lentamente hasta el abdomen y exhale. Siga respirando profunda y lentamente.
- 3 Sienta el suelo debajo de los pies. Extienda los dedos del pie y levántelos del suelo. Luego, relájese y déjelos volver a posarse en la esterilla.
- 4 Imagine que hay raíces que se extienden desde los pies hasta la profundidad de la tierra. Sienta la conexión y la estabilidad que le ofrecen esas raíces.
- 5 Siga respirando lenta y regularmente. Usted está ahora de pie, fuerte como una montaña.



Fuente: Stephanie Petrillo Gould, MED, IAYT, CYT. Estrategias de yoga y respiración para sobrellevar el estrés.

Guión para la relajación muscular progresiva. A continuación hay un ejemplo de este tipo de relajación.

Empiece buscando una posición cómoda, ya sea sentado o acostado en un lugar donde no tendrá interrupciones. Muchas personas creen que sentarse en una silla cómoda o en un sofá es una buena posición para empezar. Permita que su atención solamente se concentre en el cuerpo. Es normal que empiece a notar que su mente se distrae. Usted debería aceptar que su mente divagará durante este ejercicio. Apenas se dé cuenta de que piensa sobre algo más que no sea este ejercicio, solo tiene que volver a concentrarse en los músculos en los que está trabajando. Puede que su mente divague muchas veces; esto exige práctica.

Inhale profundamente hasta el abdomen (estómago), contenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente. Mientras respira, note que el abdomen se eleva y los pulmones se llenan de aire. Tómese el tiempo y pase un minuto o dos respirando y prestando atención a su respiración. A medida que exhala, imagine que la tensión del cuerpo se libera y lo abandona. Y otra vez inhale... y exhale. Sienta que el cuerpo ya se está relajando. En cada paso, a medida que avance, recuerde seguir respirando normalmente. Trate de no contener la respiración.

Ahora empecemos la relajación muscular progresiva.

Tense los músculos de la frente levantando las cejas tan alto como pueda. Mantenga la posición por 5 segundos. Deje que las cejas vuelvan a la normalidad y sienta que la tensión disminuye.

Espere unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Ahora sonría ampliamente hasta que sienta que la boca y las mejillas se tensan. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos, notando la suavidad del rostro.

Espere unos 5 a 10 segundos y solo respire.

El siguiente paso es tensar los músculos de los ojos cerrando con fuerza los párpados. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos.

Espere unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Mueva suavemente la cabeza hacia atrás como si mirara al techo. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos, mientras nota que la tensión desaparece.

Espere unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Ahora sienta el peso de la cabeza y el cuello relajados. Inhale y exhale. Deje ir el estrés. Inhale... y exhale. Luego, vuelva a levantar la cabeza.

Ahora, apriete firmemente, pero sin forzar, el puño de la mano derecha. Mantenga esta posición por unos 5 segundos... y entonces relaje los músculos.

Espere unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Ahora, sienta la tensión en el antebrazo y la mano derechos. Sienta la acumulación de la tensión. Usted podría incluso visualizar ese grupo de músculos en contracción. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos, mientras disfruta de la sensación de flojedad.

Usted puede continuar el ejercicio tensando progresivamente los músculos de la otra mano y brazo. Puede continuar con los hombros, la parte superior de la espalda, el pecho, la zona lumbar, el abdomen, las piernas y los pies. Asegúrese de hacer una pausa de unos 5 a 10 segundos entre los grupos de músculos para respirar y relajarse. Al final del ejercicio, debería sentir una relajación corporal completa.

Adaptado a partir del "Progressive Muscle Relaxation Script" de Harold Cohen, PhD .

Consejos generales para reducir o manejar el estrés

Para reducir el estrés

Algunos tipos de estrés son predecibles y, así pues, tal vez sean evitables. Usted puede reducir su nivel de estrés implementando cambios simples y pequeños.

Evite los conflictos de horario

Use el calendario de una agenda, teléfono inteligente o una aplicación por Internet para mantener un registro de sus citas y actividades. Cuando programe sus actividades, deje suficiente tiempo para terminar una tarea antes de empezar la siguiente. Evite programar demasiados eventos en el mismo día o semana.

Sea consciente de sus límites

Si no tiene tiempo, energía o interés, está bien decir que “no” amablemente cuando las personas le pidan que lleve a cabo tareas. En el trabajo, no se ofrezca como voluntario para proyectos que hagan que su carga laboral sea imposible de manejar. Si le resulta difícil decir que no, puede decirle a la persona que le pide ayuda qué es lo que está dispuesto a hacer. Esto podría implicar llevar a cabo una parte más pequeña de la tarea, o contar con más tiempo para completarla.

Pida ayuda

Pida ayuda a sus familiares y amigos. Es probable que sus seres queridos le ofrezcan su apoyo, así que piense de antemano en las tareas específicas con las que necesita ayuda. Su sistema de apoyo se complacerá de ayudar de maneras específicas. Usted puede pedir que lo ayuden con las compras, llevándolo a una cita médica, con la preparación de las comidas, con el cuidado de su mascota o recogiendo a su hijo de la escuela.

Priorice sus tareas y divídalas en tareas más pequeñas

Haga una lista de las cosas que usted realiza periódicamente, tales como las tareas laborales y domésticas. Ordénelas según su importancia, teniendo en cuenta las cosas que usted debe hacer y aquellas que son más importantes para usted. Revise las tareas grandes y, si es posible, divídalas en tareas más pequeñas. Este proceso puede hacer que las tareas aparentemente abrumadoras sean más fáciles de manejar.

Obtenga asistencia con los asuntos financieros

Hable con un trabajador social especializado en oncología o con un asesor financiero que se especialice en seguros y asuntos financieros relacionados con el cáncer. Existen programas de ayuda económica, y es posible que usted reúna los requisitos para participar en uno de ellos. Para acceder a estos recursos, llame al (800) 955-4572.

Para manejar el estrés

A pesar de que puede reducir el estrés en su vida, no puede evitarlo por completo. Sin embargo, hay estrategias para ayudarlo a sobrellevar el estrés, relajarse y sentirse menos ansioso.

Pase tiempo al aire libre	Camine al aire libre, en un parque o en otro entorno natural para sentir la luz del sol, el aire fresco y los sonidos de la naturaleza.
Programe actividades sociales	Hágase de tiempo para socializar con sus familiares o amigos. Esta es una buena oportunidad para compartir sus sentimientos, si decide hacerlo.
Aliméntese bien	Mantener una alimentación saludable le dará más energía para afrontar los factores diarios de estrés. Visite www.LLS.org/nutricion .
Duerma lo suficiente	Dormir es fundamental para ayudar al organismo a mantenerse sano y a curarse. Trate de conseguir siete o más horas de sueño cada noche. Las siestas durante el día también pueden ser de ayuda. Si usted tiene dificultades para dormir, hable con el equipo de profesionales médicos sobre las formas de manejar el insomnio.
Programe diariamente un tiempo para relajarse	Dedique tiempo a leer un libro, mirar un programa de televisión, trabajar en el jardín o escuchar música.
Haga cosas que usted disfruta	La risa puede reducir el estrés. Lleve a cabo actividades que traigan diversión, humor y alegría a su vida cotidiana.
Hable con un terapeuta	Hablar sobre sus desafíos con un psicólogo con licencia profesional, o con un trabajador social clínico, puede ser de ayuda. Muchas compañías de seguros cubren este tipo de servicios.
Únase a un grupo de apoyo	Los grupos de apoyo ofrecen la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y miedos con otras personas que comparten experiencias similares y las entienden.
Encuentre consuelo en la espiritualidad o religión	Acudir a servicios religiosos o encontrar una comunidad religiosa o espiritual puede ayudar a aliviar la ansiedad, el miedo y el estrés.
Escriba en un diario	Escribir sobre las cosas que le causan estrés y los acontecimientos de la vida le ofrece una manera privada de expresar sus sentimientos a su propio ritmo.

Cómo puede contribuir la tecnología

Uno de los beneficios del mayor uso de la tecnología es que las personas tienen acceso a herramientas en Internet y en los teléfonos inteligentes que pueden ayudarlos a manejar sus propios niveles de estrés. A continuación se ofrece una lista de algunos sitios web y aplicaciones para dispositivos móviles que están diseñados para ayudar a los pacientes a aliviar el estrés, obtener ayuda con inquietudes emocionales y prácticas, y mejorar la calidad de vida.

Instituto Americano del Estrés (American Institute of Stress). Esta organización sin fines de lucro se estableció para servir como centro de intercambio de información sobre todos los temas relacionados con el estrés. Hay un blog e información con respecto a investigaciones actuales sobre el estrés, además de información y recursos sobre la forma en que el estrés afecta las actividades cotidianas. Tanto la información como los recursos relacionados con el estrés (entre ellos, el estrés inducido por el servicio militar) están disponibles al público. Para obtener más información, visite www.stress.org (en inglés).

Breathe2Relax. Gratis para iPhone o Android. Breathe2Relax es una aplicación portátil para el manejo del estrés que ofrece información detallada sobre los efectos del estrés en el cuerpo. Usted también puede acceder a instrucciones y ejercicios prácticos que lo ayudarán a aprender la técnica de respiración profunda (diafragmática). Los ejercicios de respiración pueden disminuir la respuesta del organismo al estrés y ayudar a estabilizar el estado de ánimo, controlar la ira y manejar la ansiedad. Esta aplicación puede emplearse como herramienta independiente para la reducción del estrés, o junto con la atención clínica dirigida por un profesional médico.

Calm. Gratis para iPhone o Android. Calm es una aplicación de “meditación con atención plena” que ofrece sesiones de meditación guiadas de diversas duraciones. También incluye un programa de meditación diaria de 10 minutos y ofrece cuentos para ayudarlo a dormir, ejercicios de respiración, música tranquilizadora y relajantes sonidos de la naturaleza.

CareZone. Gratis para iPhone o Android. Esta aplicación organizativa ayuda a los pacientes a recordar sus tratamientos, organizar notas en cuanto a su atención, resumir los protocolos de administración de medicamentos y crear recordatorios de las horas de toma de medicamentos y consultas médicas. También puede ayudar a simplificar el tratamiento al tomar y guardar fotos de los medicamentos, recetas y suplementos. La aplicación también tiene una sección para llevar un registro de sus citas y para tomar nota de los temas sobre los que quiere hablar con los médicos.

Create To Heal. Gratis para iPhone. A pesar de no estar diseñada como herramienta de manejo del tratamiento, esta aplicación se concentra en la creatividad y el alivio del estrés como un complemento del tratamiento estándar. La aplicación fue evaluada por más de cinco años en cientos de pacientes con cáncer. La misma ofrece meditaciones guiadas, música relajante y arte para reducir el estrés y asistir en el proceso de curación.

Videos de relajación. Hay videos disponibles por Internet para ayudar a las personas con estrés. Haga las siguientes búsquedas: sonidos del agua, canto de aves, relajación rápida, meditación guiada y yoga para relajación. También puede buscar temas de interés personal, por ejemplo, decoración de galletas, carpintería o videos sobre gatos. Escoja videos que tratan temas que le gustan o que ama, y que pueden relajarlo cuando los ve.

Smiling Mind. Gratis para iPhone o Android. Smiling Mind es una aplicación moderna para la meditación, con base en un programa desarrollado por psicólogos y educadores para ayudar a las personas a lograr el equilibrio en la vida y hacer que la meditación de atención plena sea accesible para todos.

Blog del Centro de Manejo del Estrés y la Ansiedad (CSAM, por sus siglas en inglés). Este centro mantiene un blog en su sitio web que incluye información sobre diversos temas relacionados con el estrés y la ansiedad para adultos y niños. También da consejos y herramientas para combatir la ansiedad y el estrés. Para obtener más información, visite www.csamsandiego.com/blog (en inglés).

Estudio de las terapias complementarias

Se recomienda que los pacientes exploren las opciones de tratamiento en ensayos clínicos. Los ensayos clínicos se realizan para evaluar medicamentos y tratamientos nuevos, antes de que la FDA los apruebe y se conviertan en tratamientos estándares. Los ensayos clínicos son estudios de investigación médica cuidadosamente controlados y realizados según estrictas pautas a fin de que los investigadores determinen los efectos positivos y los posibles efectos secundarios de los nuevos tratamientos. Los ensayos clínicos están diseñados para que sean precisos y seguros. La participación de pacientes en ensayos clínicos es importante para el desarrollo de tratamientos nuevos y más eficaces para el cáncer, y puede contribuir a que los pacientes tengan acceso a más opciones de tratamiento.

Los tratamientos convencionales del cáncer, tales como la quimioterapia, la inmunoterapia y la radioterapia, se han sometido a estudios rigurosos durante muchos años. En muchos centros de todo el país, hay ensayos clínicos en curso para estudiar varias terapias complementarias y enfoques para el manejo del estrés a fin de evaluar su seguridad, beneficios y eficacia.

Un ejemplo de una intervención del manejo del estrés en fase de estudio es el denominado “Cancer Distress Coach”. El Instituto del Cáncer de la Universidad Duke realiza este estudio con el fin de evaluar la eficacia de una aplicación de uso en dispositivos móviles para el manejo del estrés postraumático. Los pacientes pueden participar en el estudio descargando la aplicación gratuita denominada Cancer Distress Coach. La aplicación guía, paso a paso, a los participantes a través del proceso de inscripción. Para obtener más información, visite <http://www.dukecancerinstitute.org/distresscoach> (en inglés).

El aspecto positivo del estrés

Como se mencionó antes, el estrés es una reacción normal del organismo al cambio. De hecho, muchas personas que afrontan el cáncer, tanto pacientes como cuidadores, han informado el logro de un crecimiento personal por haber sobrellevado situaciones estresantes. Este fenómeno, denominado “crecimiento postraumático” demuestra que, ante el trauma o un gran desafío, los seres humanos pueden encontrar un significado mayor, relaciones más enriquecedoras, una sensación de perseverancia y una espiritualidad más profunda en sus vidas.

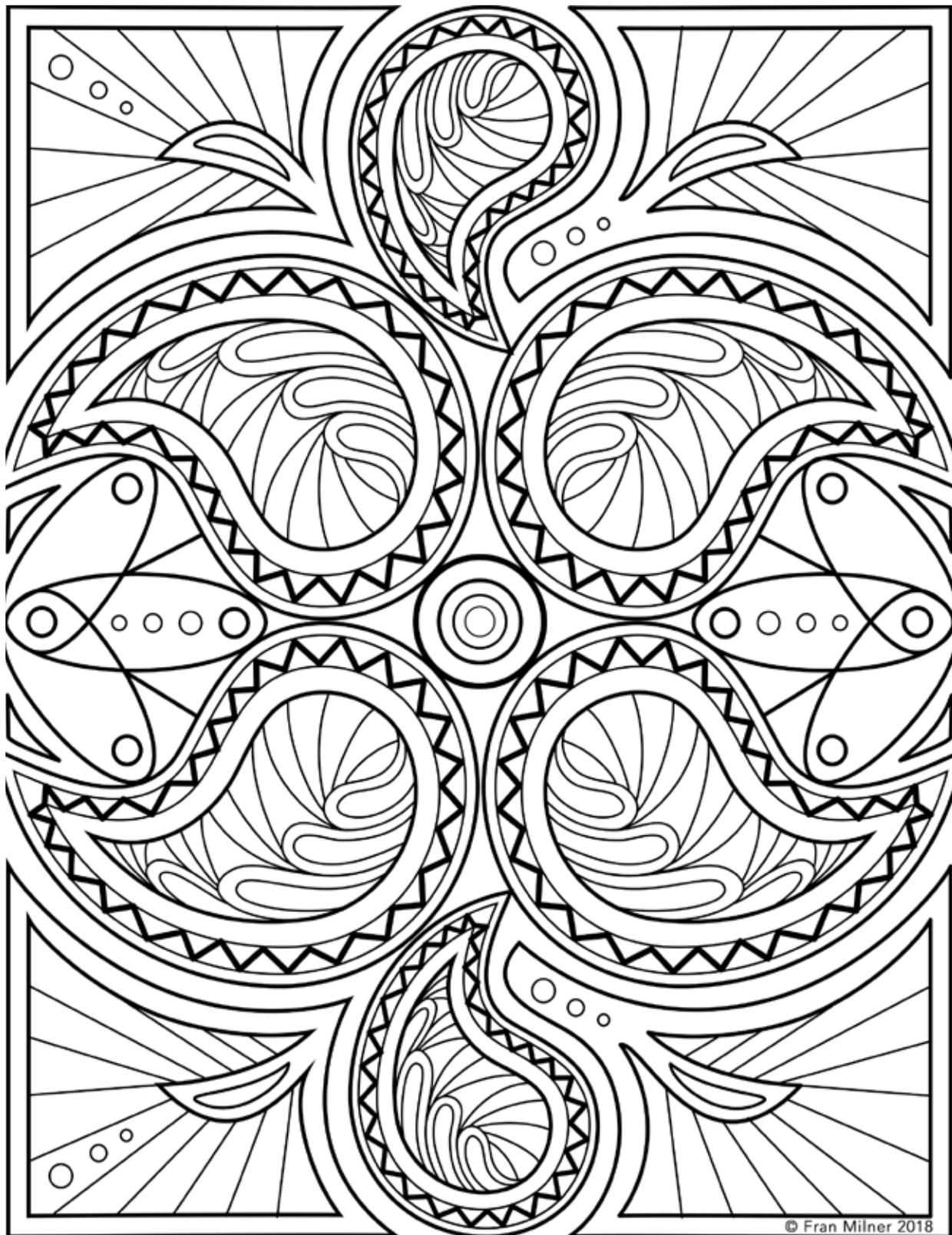
Esto no quiere decir que el estrés emocional y físico del cáncer desaparece, pero muchas personas cambian su manera de pensar, lo que les permite no preocuparse por pequeñeces y descubrir lo que es realmente importante en la vida. A pesar de que usted tal vez no sienta que el cáncer es la mejor cosa que le ha pasado, como han afirmado muchas personas que adoptan las formas más extremas de crecimiento postraumático, es posible que descubra que los momentos agradables de la vida son aún mejores. La buena noticia es que muchas de las terapias mente-cuerpo enumeradas en este libro promueven el crecimiento postraumático, y las medidas que toma para promover el crecimiento postraumático pueden convertirse en su mejor herramienta para el manejo del estrés.

Muchas personas cambian su manera de pensar, lo que les permite no preocuparse por pequeñeces.

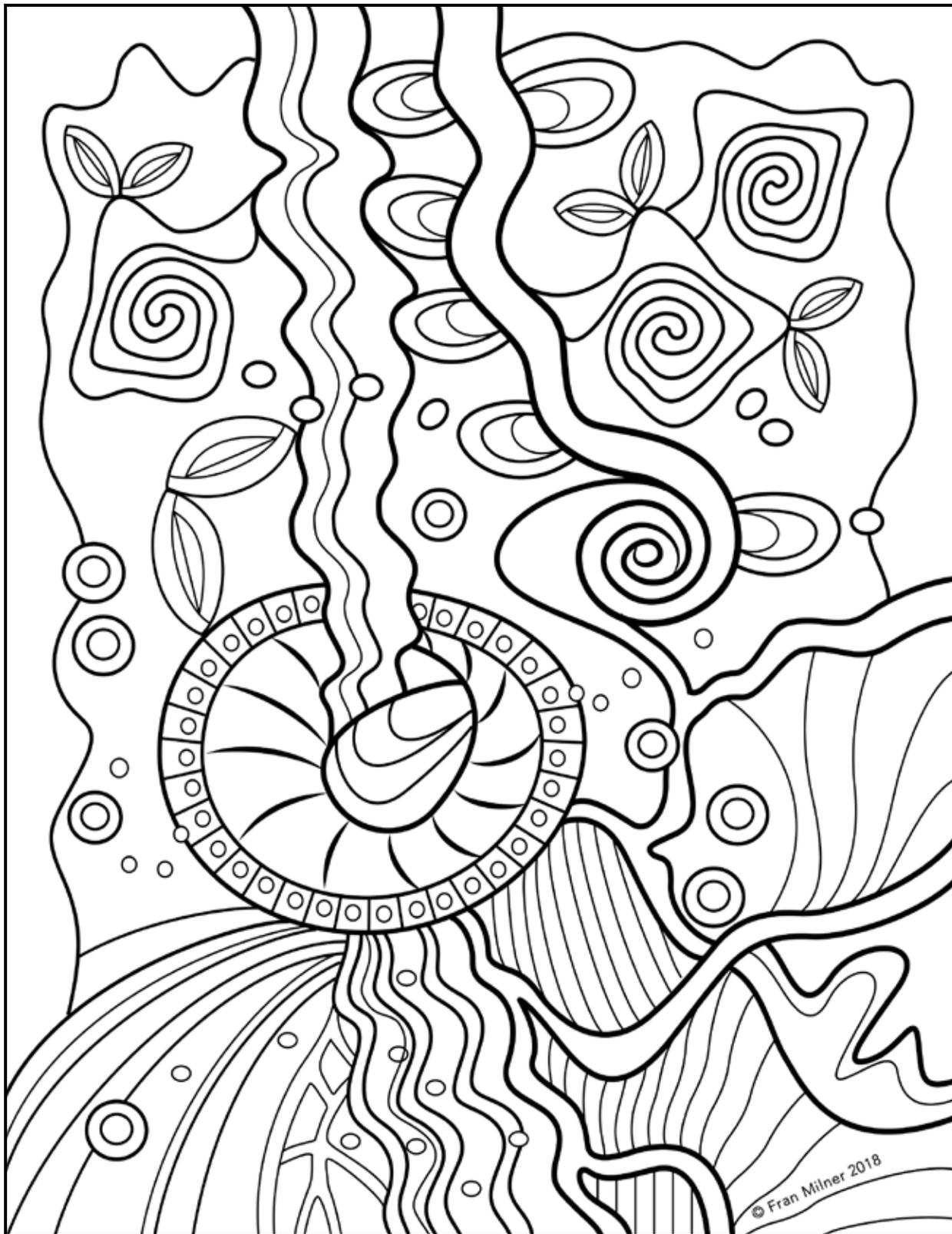
Plantillas de arte para reducir el estrés

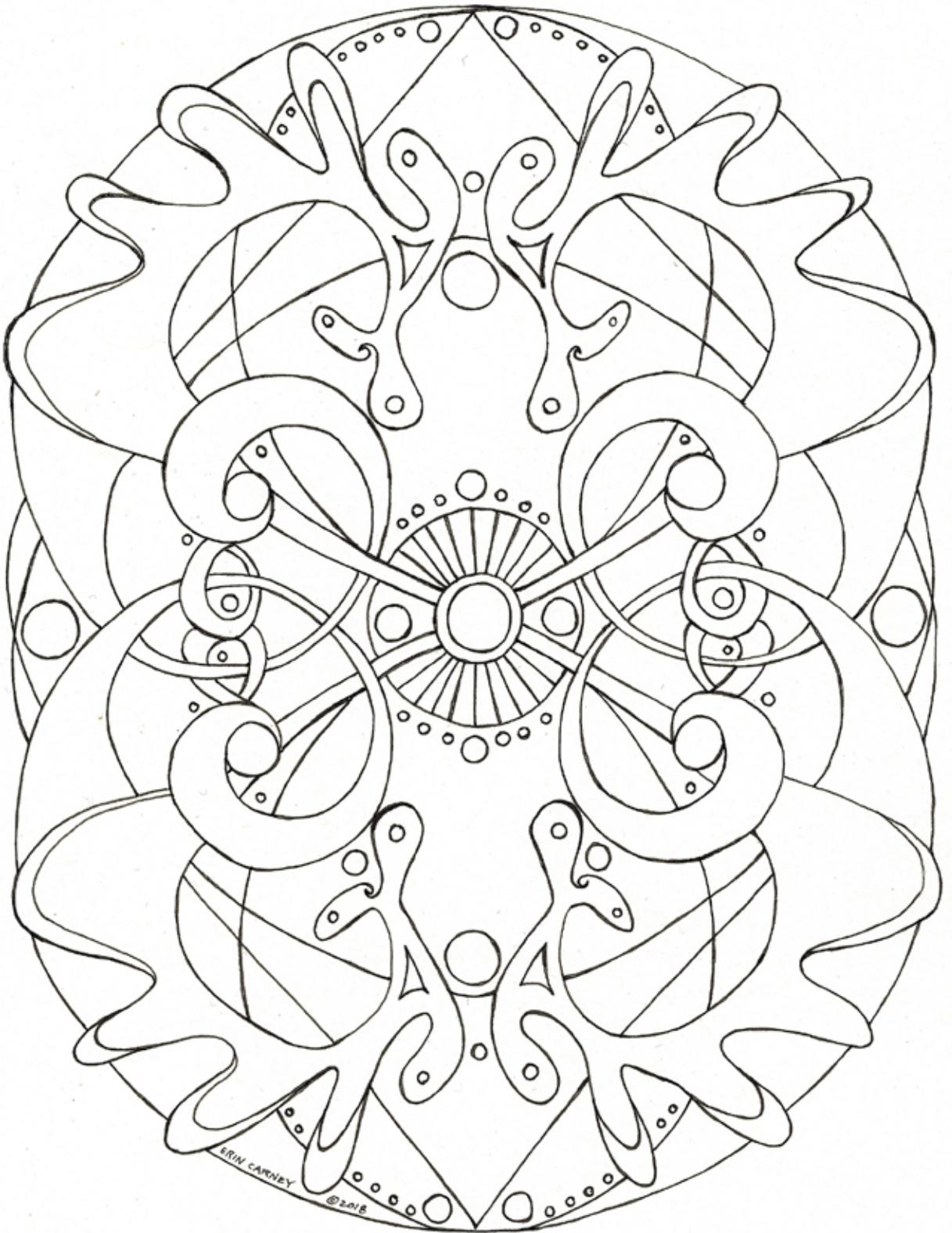
Como una manera de relajarse, use las siguientes páginas para colorear a fin de tomarse un momento para usted mismo.

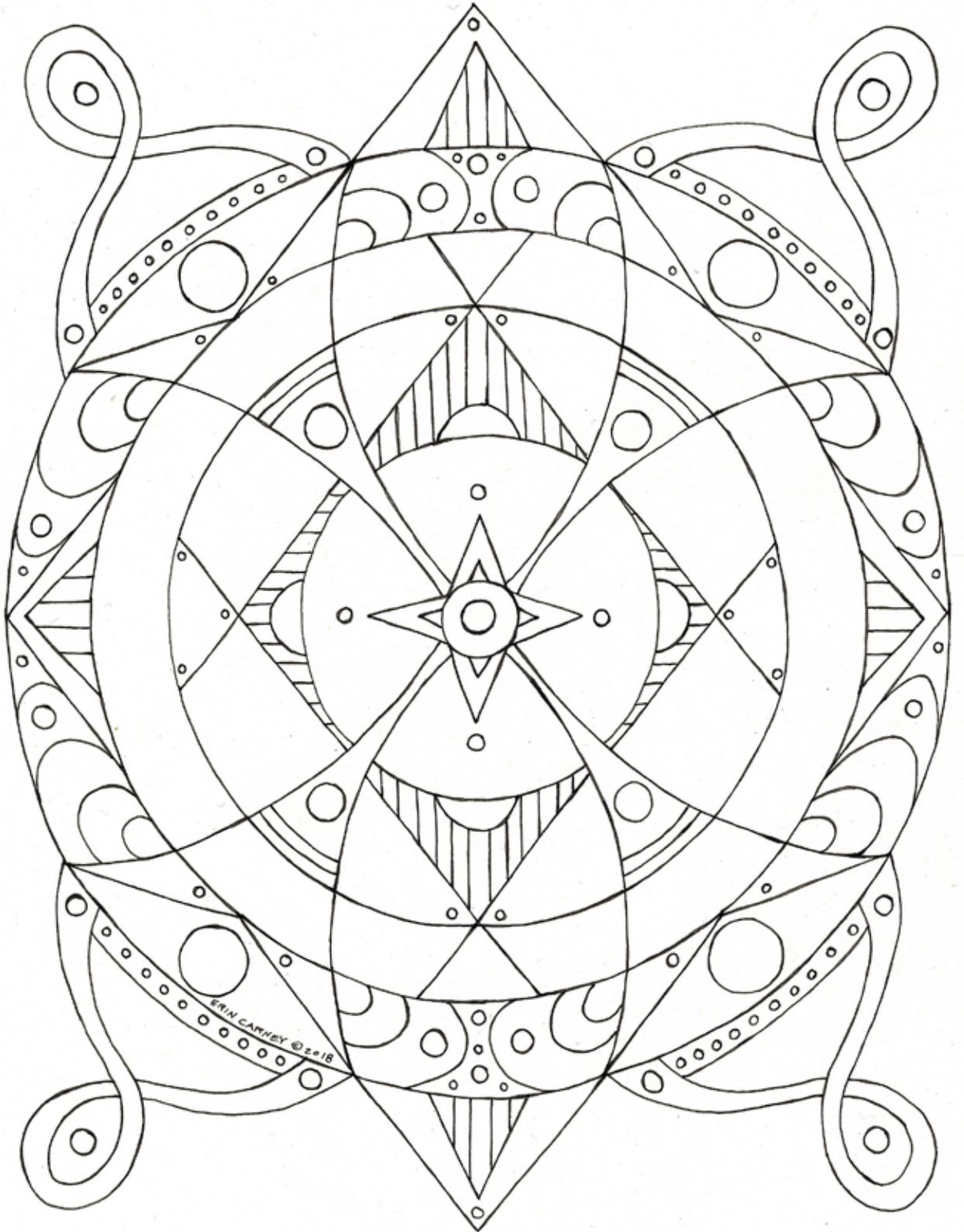
Nuestro agradecimiento especial a Fran Milner y Erin Carney por aportar las ilustraciones para este libro.



© Fran Milner 2018







ERIN CARNEY © 2018

Glosario

Adrenalina. Vea Epinefrina.

Amígdala. Parte del cerebro que causa reacciones de temor ante las cosas que creemos que son alarmantes o peligrosas. También controla la forma en que reaccionamos ante ciertos estímulos o una situación que produce emociones que consideramos como posiblemente dañinas o amenazadoras.

Bronquiolos. Vías respiratorias pequeñas en los pulmones que no están rodeadas de ningún cartílago. Cada pulmón tiene aproximadamente 30,000 bronquiolos.

Cortisol. Hormona del estrés liberada por las glándulas suprarrenales que ayudan al organismo a prepararse para situaciones de “lucha o huida” promoviendo la liberación de glucosa y lípidos. El cortisol también ayuda al organismo a normalizarse después de reaccionar ante algo que causa estrés, pero demasiada cantidad de estrés produce un exceso de cortisol, lo que a su vez causa niveles aumentados de azúcar sanguíneo.

Epinefrina. También se denomina adrenalina. Sustancia neuroquímica especial responsable de crear un estado inmediato de preparación para el estrés, incluyendo el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Funciona conjuntamente con la norepinefrina.

Glándulas suprarrenales. Las glándulas suprarrenales, un tipo de glándula endocrina, están situadas encima de los riñones. Ellas almacenan y liberan varias hormonas del estrés, incluyendo la epinefrina, la norepinefrina y el cortisol.

Hipotálamo. Porción del cerebro que tiene una función en el procesamiento de las emociones. Cuando se percibe una amenaza, el hipotálamo segrega una sustancia, denominada hormona liberadora de corticotropina, en la hipófisis para activar la respuesta de lucha o huida.

Norepinefrina. Sustancia neuroquímica especial, también denominada noradrenalina. Es responsable de crear un estado inmediato de preparación para el estrés, incluyendo el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Funciona conjuntamente con la epinefrina (adrenalina).

Sistema nervioso autónomo (SNA). El SNA está formado por el sistema nervioso simpático y parasimpático. Esta parte del sistema nervioso no depende del pensamiento consciente de la persona. Regula las funciones automáticas del organismo, tales como la respiración y la frecuencia cardíaca.

Sistema nervioso parasimpático. División del sistema nervioso central que específicamente calma al organismo. Este sistema disminuye el ritmo cardíaco, dilata los vasos sanguíneos, contrae las pupilas, aumenta la liberación de jugos digestivos y relaja los músculos del tubo gastrointestinal.

Sistema nervioso simpático. División del sistema nervioso central que desencadena la respuesta de lucha o huida ante la presencia de alguna amenaza. Está a cargo de aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la frecuencia respiratoria y el tamaño de las pupilas. También hace que se estrechen los vasos sanguíneos y disminuye la liberación de los jugos digestivos.

Trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). Trastorno de ansiedad que se presenta en respuesta a una lesión física o distrés mental o emocional intenso, por ejemplo, tras el combate militar, una agresión violenta, un desastre natural u otros acontecimientos potencialmente mortales. Los síntomas del trastorno por estrés postraumático pueden interferir con la vida cotidiana, entre ellos, revivir el episodio traumático en pesadillas o imágenes retrospectivas, evitar a personas y lugares relacionados con el episodio, y tener problemas para concentrarse y dormir. Tener cáncer también puede provocar este trastorno.

Otras organizaciones

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés) Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health)

www.nccih.nih.gov

(888) 644-6226

El sitio web del NCCIH contiene información confiable, objetiva y basada en la evidencia sobre la atención médica integrativa, incluyendo las hojas informativas “Cáncer: en detalles” (haga clic donde dice “Información en Español”, en la esquina superior derecha de la página principal).

También hay una herramienta de búsqueda para hallar información sobre temas específicos de salud (“Health Topics from A to Z”, en inglés).

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

Oficina de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer (OCCAM, por sus siglas en inglés)

<http://cam.cancer.gov> (en inglés)

(800) 422-6237

El sitio web de la OCCAM contiene información sobre terapias complementarias y alternativas y las investigaciones de estos enfoques de tratamiento. Para hacer una búsqueda de ensayos clínicos de las terapias complementarias y alternativas para pacientes con cáncer, visite:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/clinical-trials/search> (en inglés).

MedlinePlus

<http://medlineplus.gov/spanish/>

MedlinePlus ofrece enlaces a información actualizada sobre la atención médica. Es compilado por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Sociedad de Oncología Integrativa (Society for Integrative Oncology)

www.integrativeonc.org

(518) 694-5543

Presenta pautas de práctica clínica sobre el uso de las terapias integrativas durante el tratamiento del cáncer, para profesionales clínicos y pacientes. El sitio web está en inglés.

Información y recursos

LLS ofrece información y servicios en forma gratuita a los pacientes y familias afectados por el de cáncer de la sangre. En esta sección del librito se enumeran varios recursos que pueden ser útiles para usted. Use esta información para:

- Informarse sobre los servicios y recursos para pacientes y sus familiares y cuidadores
- Hacer preguntas y obtener la información que necesita
- Aprovechar al máximo el conocimiento y las habilidades del equipo de profesionales médicos

Para obtener información y ayuda

Consulte con un Especialista en Información. Los Especialistas en Información de LLS son enfermeros, educadores en salud y trabajadores sociales titulados a nivel de maestría y especializados en oncología. Ellos ofrecen información actualizada sobre las enfermedades de la sangre y las opciones de tratamiento. Algunos Especialistas en Información hablan español, y se ofrecen servicios de interpretación. Para obtener más información:

- Llame al (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Envíe un correo electrónico a infocenter@LLS.org
- Visite www.LLS.org/especialistas

Comuníquese con un Especialista en Información si tiene preguntas sobre los programas y recursos resumidos a continuación. También puede encontrar información en www.LLS.org/espanol.

Materiales informativos gratuitos. LLS ofrece publicaciones gratuitas en inglés y en español con fines de educación y apoyo. Visite www.LLS.org/materiales para accederlas por Internet. También puede pedir copias impresas que se envían por correo.

Asistencia económica. LLS ofrece asistencia económica a las personas con cáncer de la sangre. Para obtener más información, visite www.LLS.org/asuntos-financieros.

Programa de Asistencia para Copagos. A los pacientes que reúnen los requisitos del programa, LLS ofrece asistencia económica para las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos. Para obtener más información, llame al (877) 557-2672 o visite www.LLS.org/copagos.

Consultas personalizadas sobre la nutrición. Aproveche el servicio gratuito de consultas personalizadas con un dietista registrado que cuenta con experiencia en nutrición oncológica. El dietista puede brindar asistencia con las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y la nutrición para la supervivencia. Para obtener más información, visite www.LLS.org/nutricion.

Programas educativos por teléfono/Internet. LLS ofrece programas educativos en forma gratuita por teléfono/Internet para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los materiales de estos programas están disponibles en español. Para obtener más información, visite www.LLS.org/programs (en inglés).

Podcast. Escuche a los expertos y pacientes mientras que ofrecen información sobre el diagnóstico y tratamiento de los distintos tipos de cáncer de la sangre y los recursos disponibles para los pacientes con estas enfermedades. La serie de podcasts, llamada *The Bloodline with LLS*, se ofrece

para recordarle que luego del diagnóstico, surge la esperanza. Para obtener más información y para suscribirse, visite www.LLS.org/TheBloodline (en inglés).

Lectura sugerida. LLS ofrece una lista de publicaciones de otras organizaciones que se recomiendan para los pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Para obtener más información, visite www.LLS.org/SuggestedReading (en inglés).

Formación continua. LLS ofrece programas de formación continua para profesionales médicos. Para obtener más información, visite www.LLS.org/ProfessionalEd (en inglés).

Servicios de interpretación. Informe a su médico si necesita los servicios de un intérprete que hable español o algún otro tipo de asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. A menudo, estos servicios están disponibles sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores durante las citas médicas y las emergencias.

Recursos comunitarios y establecimiento de contactos

Comunidad de LLS. Esta ventanilla única virtual es el sitio para comunicarse con otros pacientes y recibir la información y los recursos más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Para inscribirse, visite www.LLS.org/community (en inglés).

Sesiones de conversación (chats) semanales por Internet. Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer a conectarse y compartir información. Para obtener más información, visite www.LLS.org/chat (en inglés).

Oficinas regionales de LLS. LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios a través de su red de oficinas regionales en los Estados Unidos y Canadá, entre ellos:

- El Programa Primera Conexión de Patti Robinson Kaufmann
Este programa ayuda a los pacientes a conectarse con otros pacientes que tienen las mismas enfermedades. Muchas personas se benefician de la oportunidad única de compartir sus experiencias y conocimientos.
- Grupos de apoyo en persona
Los grupos de apoyo ofrecen oportunidades a los pacientes y cuidadores de reunirse en persona y compartir sus experiencias e información sobre las enfermedades y los tratamientos.

Para obtener más información sobre estos programas, o si necesita ayuda para localizar la oficina de LLS más cercana a su comunidad, llame al (800) 955-4572 o visite www.LLS.org/chapterfind (en inglés).

Otras organizaciones útiles. LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Para obtener más información, visite www.LLS.org/resourcedirectory (en inglés).

Ensayos clínicos. Hay nuevos tratamientos en curso para los pacientes, los que se están evaluando en ensayos clínicos (estudios de investigación médica). Los pacientes pueden informarse sobre los ensayos clínicos y cómo acceder a los tratamientos en fase de investigación. Para obtener más información, llame al (800) 955-4572 para hablar con un Especialista en Información de LLS que

puede ayudar a realizar búsquedas de ensayos clínicos según el diagnóstico y las necesidades de tratamiento del paciente. En casos apropiados, también se ofrece orientación personalizada sobre los ensayos clínicos de parte de enfermeros capacitados.

Defensa de derechos. Con la ayuda de voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS aboga por políticas y leyes que promueven el desarrollo de nuevos tratamientos y mejoran el acceso a una atención médica de calidad. Para obtener más información, llame al (800) 955-4572 o visite www.LLS.org/advocacy (en inglés).

Ayuda adicional para poblaciones específicas

Información para los veteranos. Los excombatientes que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam tal vez puedan recibir ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Para obtener más información, llame al (800) 749-8387 o visite www.publichealth.va.gov/exposures/agentorange (en inglés).

Sobrevivientes del World Trade Center. Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, tal vez reúnan los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que estuvo en el área del World Trade Center luego del ataque terrorista
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York
- Los sobrevivientes que estuvieron en el área del desastre en la ciudad de Nueva York, o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela en el área
- El personal de emergencia que formó parte de la respuesta a los ataques terroristas en el Pentágono y en Shanksville, PA

Para obtener más información:

- Llame al (888) 982-4748
Puede pedir hablar con un representante del Programa de Salud World Trade Center en español.
- Visite www.cdc.gov/wtc/faq.html (en inglés)
Hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en www.cdc.gov/wtc/apply_es.html.

Personas que sufren de depresión. El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Consulte con un profesional médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un período de dos semanas. Para obtener más información, comuníquese con el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés).

- Llame al (866) 615-6464
Puede pedir hablar con un representante en español.
- Visite www.nimh.nih.gov
Escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento.

Comentarios. Para ofrecer sugerencias sobre esta publicación, visite www.LLS.org/comentarios.

Referencias bibliográficas

American Institute for Cancer Research. Take control of your cancer risk: nearly fifty percent of common cancers are preventable [press release]. 1 de febrero de 2018. <http://www.aicr.org/press/press-releases/2018/nearly-fifty-percent-of-common-cancers-are-preventable.html>. Consultada en agosto de 2018.

Amiel CR, Fisher H, Carver CS, Antoni MH. The importance of stress management among post-resection breast cancer patients. *Future Oncology*. 2016;12(24):2771-2774.

Asmundson GJ, Fetzner MG, Deboer LB, Powers MB, Otto MW, Smits JA. Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. *Depression and Anxiety*. 2013;30:362-373.

Carpenter KM, Stoner A, Schmitz KA, McGregor BA, Doorenbos AZ. An online stress management workbook for breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*. 2014;37:458-468.

Cancer.Net: Información de ASCO para pacientes. Managing stress. Última revisión en abril de 2017. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/managing-stress>. Consultada el 23 de abril de 2018.

Cancer.Net: Información de ASCO para pacientes. Post-traumatic stress disorder and cancer. 20 de enero de 2016. <https://www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>. Consultada en agosto de 2018.

Chrousos GP, Gold PW. The concepts of stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *Journal of the American Medical Association*. 1992; 267(9):1244-1252.

Cohen H. Progressive muscle relaxation script. Psychcentral.com. <https://psychcentral.com/lib/progressive-muscle-relaxation>. Consultada el 30 de marzo de 2018.

Constanzo ES, Sood AK, Lutgendorf SK. Biobehavioral influences on cancer progression. *Immunology Allergy Clinics of North America*. 2011;109-132.

Gray L. 6 incredibly useful apps for cancer patients. TheSocialMedWork. 14 de enero de 2016. <https://thesocialmedwork.com/blog/cancer-patient-tech-apps>. Consultada el 7 de abril de 2018.

González-Fernández S, Fernández-Rodríguez C. Acceptance and commitment therapy in cancer: review of applications and findings. *Behavioral Medicine*. 2018;Mar 20:1-15.

Greenlee H, Balneaves LG, Carlson LE, et al. Clinical practice guidelines on the use of integrative therapies as supportive care in patients treated for breast cancer. *Journal of the National Cancer Institute Monographs*. 2014;Nov (50):346-353.

Harvard Health Publishing. Understanding the stress response. Chronic activation of this survival mechanism impairs health. Publicada en marzo de 2011. Actualizada en 2018. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>. Consultada el 30 de marzo de 2018.

Mackereth P, Hackman E, Tomlinson L, Manifold J, Orrett L. 'Needle with ease': rapid stress management techniques. *British Journal of Nursing*. 2012;July 26-Aug 8;21;(14):S18-S22.

Mehrez A, Knowles R, Mackereth P, Hackman E. The value of stress relieving techniques. *Cancer Nursing Practice*. 2015;May 12;14(4):14-21. <https://journals.rcni.com/cancer-nursing-practice/the-value-of-stress-relieving-techniques-cnp.14.4.14.e1167>. Consultada el 22 de agosto de 2018.

Miller GE, Chen E, Zhou ES. If it goes up, must it come down? chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin*. 2007;133(1):25-45.

National Cancer Institute. Adjustment to cancer: anxiety and distress (PDQ®). Actualizada el 20 de abril de 2018. www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-hp.pdq. Consultada el 1 de abril de 2018.

National Cancer Institute. Psychological stress and cancer. Última revisión el 10 de diciembre de 2012. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/stress-fact-sheet>. Consultada el 30 de marzo de 2018.

National Cancer Institute. Topics in integrative, alternative and complementary therapies (PDQ®)—Patient Version. Disponible en <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/cam-topics-pdq>. Consultada el 1 de abril de 2018.

National Center for Complementary and Integrative Health. Cancer in depth. <https://nccih.nih.gov/health/cancer/complementary-integrative-research>. Consultada el 25 de marzo de 2018.

National Center for Complementary and Integrative Health. Relaxation tips for health. <https://nccih.nih.gov/health/stress/relaxation.htm>. Consultada en agosto de 2018.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Guidelines for Patients - Distress, Versión 1.2017. <https://www.nccn.org/patients/guidelines/distress/index.html>. Consultada el 15 de marzo de 2018.

National Comprehensive Cancer Network. NCCN clinical practice guidelines in oncology – distress management. Versión 2.2018 – 23 de febrero de 2018. https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/distress.pdf. Consultada el 15 de marzo de 2018.

National Foundation for Cancer Research. Cancer: there's an app for that. 29 de noviembre de 2017. <https://www.ngcr.org/blog/cancer-apps>. Consultada el 5 de abril de 2018.

Park C. Mind-body CAM interventions: current status and considerations for integration into clinical health psychology. *Journal of Clinical Psychology*. 2013;69(1):45-63.

Petrillo Gould S. Sound Body Yoga website. <http://www.soundbodyyoga.com>.

Reiche EM, Nunes SO, Morimoto HK. Stress, depression, the immune system and cancer. *The Lancet Oncology*. 2004;5:617-625.

Satija A, Bhatnagar S. Complementary therapies for symptom management in cancer patients. *Indian Journal of Palliative Care*. 2017;23(4):468-479.

Science Daily Web site. Many cancer survivors are living with PTSD. 20 de noviembre de 2017.

Disponible en

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/11/171120085442.htm>. Consultada el 2 de abril de 2018. A partir de la publicación original por Internet: Chan CMH, Ng CG, Taib NA, Wee LH, Krupat E, Meyer F. Course and predictors of post-traumatic stress disorder in a cohort of psychologically distressed patients with cancer: a 4-year follow-up study. *Cancer*. Publicación electrónica del 20 de noviembre de 2017.

Silverthorn, DU. *Human Physiology: An Integrated Approach*: 2nd ed, Prentice Hall, 2001.

Smith SK, Kuhn E, O'Donnell J, et al. Cancer distress coach: pilot study of a mobile app for managing post-traumatic stress. *Psycho-Oncology*. 2018;27:350-353.

Sundararaman L, Edwards R, Ross E, Jamison RN. Integration of mobile health technology in the treatment of chronic pain: a critical review. *Regional Anesthesia and Pain Medicine*. 2017;42(4):488-498.

Todd BL, Moskowitz MC, Ottati A, Feuerstein M. Stressors, stress response, and cancer recurrence: a systematic review. *Cancer Nursing*. 2014;37(2):114-125. https://www.medscape.com/viewarticle/822088_1.

Viscuse PV, Price K, Millstine D, Bagra A, Bauer B, Ruddy KJ. Integrative medicine in cancer survivors. *Current Opinion in Oncology*. 2017;29(4):235-242.

Yang H, Zhao X, Tang S, et al. Probiotics reduce psychological stress in patients before laryngeal cancer surgery. *Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology*. 2016;Mar 12(1):e92-e96.

Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: a review. *EXCLI Journal*. 2017;16:1057-1072.



Para obtener apoyo,
pida ayuda a nuestros
**ESPECIALISTAS EN
INFORMACIÓN**

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por enfermeros, educadores en salud y trabajadores sociales titulados a nivel de maestría y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

- Apoyo personalizado e información sobre los tipos de cáncer de la sangre
- Orientación sobre las preguntas que puede hacerle a su médico
- Información sobre los recursos de ayuda económica para pacientes
- Búsquedas personalizadas de ensayos clínicos

**Comuníquese con nosotros al
800-955-4572 o en
www.LLS.org/
especialistas**

(puede solicitar los servicios de un intérprete)





Para obtener más información, comuníquese con nuestros
Especialistas en Información al **800.955.4572**
(se ofrecen servicios de interpretación a pedido).

**BEATING
CANCER
IS IN
OUR BLOOD.**

The Leukemia & Lymphoma Society 3 International Drive, Suite 200, Rye Brook, NY 10573

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.