Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por el COVID-19

En esta información se explica cómo puede hacer frente al estrés y a la ansiedad causados por el COVID-19.

Es normal sentirse estresado, triste o preocupado por el COVID-19, especialmente si usted o su ser querido está enfermo. Recuerde, no existe una forma correcta de sobrellevar la situación y cada persona lidia con el estrés de diferente manera. Las siguientes son cosas que puede hacer para cuidarse y hacer frente al estrés en esta época.

- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien es posible que no pueda estar con sus seres queridos en persona, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con sus seres queridos y así tiene algo que esperar con ansias. También puede intentar chatear con video con su familia durante las comidas o para participar en

juegos juntos.

- **Desconéctese de las noticias.** Si bien es importante estar al tanto de las noticias en este momento, estas pueden ser abrumadoras. Tómese un descanso de las noticias en la tele, los diarios y la radio, incluidas las de las redes sociales.
- **Mantenga una rutina.** Si bien su rutina puede haber cambiado, trate de crear una nueva que pueda seguir en este período. Recuerde programar una hora para relajarse y desconectarse de las noticias. Si hay partes de su rutina que extraña, trate de encontrar formas de agregarlas a su día de manera diferente, como reuniones virtuales con amigos y familiares.
- **Cuide su cuerpo.** Cuidar el cuerpo no solo le hará sentir mejor, sino que también puede evitar que se enferme. Trate de comer alimentos saludables, tome al menos de 6 a 8 vasos de agua por día (de 8 onzas, 236 ml), haga actividad física liviana (como caminar o hacer estiramiento) y duerma al menos 7 horas. También puede ser útil crear recordatorios para realizar estas actividades saludables.
    - Haga ejercicio siguiendo la serie de videos preparados por los especialistas clínicos en entrenamiento físico de Medicina Integral del Memorial Sloan Kettering (MSK) que se encuentran

en www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. En los videos encontrará ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza, ejercicios para la zona abdominal y estiramientos suaves.

    - Pruebe el tai chi con los videos del instructor de artes marciales de MSK que se encuentran en www.mskcc.org/taichi. El tai chi es un ejercicio suave que se puede hacer en casa para aumentar el equilibrio, estabilizar la respiración y disminuir la ansiedad.

- **Empiece un nuevo pasatiempo.** Si pasa mucho tiempo en casa, puede intentar un nuevo pasatiempo o hacer cosas que le gusten para las que no siempre tuvo tiempo. Puede leer un libro, armar un rompecabezas, probar una receta o mirar un programa de televisión.
- **Pruebe técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación, como tomar respiros profundos, los estiramientos y la meditación le pueden ayudar a hacerle frente al estrés.
    - Escuche las meditaciones guiadas gratuitas para hacerle frente al estrés, dormir mejor y relajarse que se encuentran en www.mskcc.org/meditation.
    - También puede probar la acupresión (ejercer

presión sobre partes del cuerpo para ayudarle a relajarse). Para aprender a hacer acupresión en usted mismo, lea el recurso *Acupresión para el estrés y la ansiedad* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).

- **Busque apoyo emocional.** MSK cuenta con varios profesionales, voluntarios y programas de apoyo que le pueden ayudar a sobrellevar esta etapa. Para pedir ayuda, comuníquese con una de las opciones que se ofrecen en la sección “Recursos de MSK”.
    - Además, puede averiguar si su lugar de trabajo cuenta con un programa de asistencia a empleados (EAP). Los EAP pueden ser diferentes según donde trabaje, pero con frecuencia incluyen asesoramiento para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.

No importa cómo se sienta, estamos aquí para apoyarle y contamos con recursos que pueden ayudar. La depresión se puede tratar. Si en algún momento piensa en el suicidio, busque ayuda lo antes posible. Puede llamar a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide and Crisis Lifeline) al 988. También puede visitar el sitio web www.988lifeline.org para comunicarse con un asesor en línea. Puede ponerse en

contacto con la Línea de vida las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. MSK ofrece una variedad de recursos para ayudarle a hacer frente al estrés o la ansiedad causados por el COVID-19.

Trabajo social
212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support
Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y orientación a los pacientes y a sus familias, amigos y cuidadores. El trabajo social ofrece programas, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. También ayudan con cuestiones prácticas, como transporte a las citas médicas y de vuelta a casa, vivienda provisional y aspectos financieros. En todos los centros de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, llame al 212-639-7020.

Si le interesa unirse a un grupo de apoyo en línea, visite el sitio web de Programas virtuales en www.mskcc.org/vp para obtener más información e inscribirse.

Centro de Orientación
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling
Muchas personas descubren que la orientación les ayuda a controlar sus emociones durante el tratamiento contra el cáncer. Los consejeros de MSK ofrecen ayuda a personas, parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Para obtener más información, llame al 646-888-0200.

Caregivers Clinic
646-888-0200
www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services
En MSK, la Caregivers Clinic ofrece apoyo específicamente a los cuidadores que tienen dificultades para lidiar con las exigencias de su función. Para obtener más información, llame al consultorio de la Dra. Allison Applebaum al 646-888-0200.

Cuidado espiritual
212-639-5982
www.mskcc.org/spiritual-religious-care
En MSK, los capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar,

comunicarse con el clero o los grupos religiosos cercanos, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede hablar con un capellán, sin importar su afiliación religiosa formal. MSK también cuenta con una capilla interreligiosa que está abierta a todo el público. Para obtener más información, llame al 212-639-5982.

Servicio de Medicina Integral
www.mskcc.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Educación para pacientes y cuidadores
www.mskcc.org/pe
Visite el sitio web de Educación para pacientes y

cuidadores para hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual. Ahí encontrará recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)
646-888-8106
www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors
En MSK, la atención no termina en cuanto acaba el tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias. El programa ofrece muchos servicios, entre ellos seminarios, talleres, grupos de apoyo, orientación sobre cómo vivir después del tratamiento y ayuda con cuestiones de seguros y empleo. Llame al 646-888-8106 para obtener más información.

Programas virtuales
www.mskcc.org/vp
Nuestros programas virtuales ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores, incluso cuando no puede venir a MSK en persona. Mediante sesiones interactivas en directo, usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para las diversas etapas de la atención de su caso de cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto. Si le

interesa participar en un Programa virtual, visite nuestro sitio web www.mskcc.org/vp para obtener más información.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on May 4, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center