Apoyando su bienestar mental

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

Índice

Apoyando su bienestar mental..... 2

Detección de la angustia

Manejando su bienestar mental

Cuándo pedir ayuda 4

Servicios profesionales de salud mental 5

Asesoramiento en salud mental

Psiquiatría

Neuropsicología

Pago por los servicios de salud mental

Grupos de apoyo..... 7

Elegir un grupo de apoyo

Tipos de grupos de apoyo

Recursos comunitarios..... 9

Recursos de MD Anderson 10

Apoyo a pacientes

Servicios clínicos: se necesita una derivación

Notas 14

Apoyando su bienestar mental

El estrés y las dificultades que implican un diagnóstico de cáncer pueden afectar a su bienestar mental general. Si se siente estresado/a y abrumado/a, es posible que esté sufriendo angustia. Todo el mundo experimenta angustia en algún momento. A veces está relacioanada con la familia, el trabajo, las preocupaciones económicas o de la salud. Es habitual que los pacientes, los cuidadores y los seres queridos sientan angustia al enfrentarse a un diagnóstico de cáncer.

Aunque cierta cantidad de angustia es manejable, los niveles elevados de angustia pueden afectar negativamente a sus actividades diarias y provocar cambios en el estado de ánimo, el sueño y el apetito.

Muchas personas con cáncer informan que se sienten angustiadas debido a lo siguiente:

- El diagnóstico.
- Las pruebas y los exámenes médicos.
- Los efectos secundarios del tratamiento.
- Hablarles a los niños pequeños sobre el cáncer.
- El dinero y las finanzas.
- Estar lejos de casa.
- El empleo.
- La incertidumbre sobre el futuro.

Detección de la angustia

Su equipo de atención le hará pruebas para detectar si sufre angustia. Es importante que hable con su equipo de atención cuando experimente altos niveles de angustia. Esto ayudará a su equipo a comprender a qué retos se enfrenta y qué servicios o apoyo podrían serle útiles.

Manejando su bienestar mental

Se pueden hacer muchas cosas para manejar su bienestar mental. Pruebe diferentes cosas para encontrar lo que le funciona a usted.

A continuación encontrará algunas sugerencias.

- Piense en lo que le ha ayudado a sobrellevar momentos difíciles anteriormente. Vuelva a probar esas mismas cosas.
- También puede probar lo siguiente:
  - Hacer ejercicio.
  - Escribir en un diario.
  - Tomar un baño relajante.
  - Leer.
  - Escuchar música o un podcast.
  - Aprender algo nuevo.
- Busque apoyo. Puede hacer lo siguiente:
  - Ir a ver a un profesional de la salud mental.
  - Hablar con un ser querido, amigo o asesor espiritual.
  - Encontrar un grupo de apoyo.

Cuándo pedir ayuda

Preste atención a los signos graves de angustia. Estos pueden incluir los siguientes:

- Sentir tristeza o desesperanza varios días cada semana.
- Sentir poco o ningún interés por las cosas que solía disfrutar.
- Pensamientos de hacerse daño.
- Pensamientos acelerados que le interrumpen el sueño o sus actividades diarias.
- Sentirse siempre con miedo o agobio.
- Ser incapaz de sobrellevar el dolor, el cansancio o las náuseas.

Si tiene alguno de estos síntomas, **hable con su equipo de atención médica de inmediato.**

Si tiene pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto a Suicide & Crisis Lifeline (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis), al 988. También puede llamar al 911 o acudir inmediatamente al centro de emergencias del hospital más cercano.

Servicios profesionales de salud mental

Usted no tiene que manejar su angustia solo/a. MD Anderson ofrece servicios de salud mental y asesoramiento para apoyar su bienestar mental y el de sus seres queridos.

Asesoramiento en salud mental

El asesoramiento puede ayudarlo/a a usted y a su familia a afrontar las dificultades relacionadas con el diagnóstico de cáncer, el tratamiento, los efectos secundarios, la supervivencia y el final de la vida. El asesoramiento lo puede proporcionar un profesional de la salud mental con un máster en un campo de la salud mental o un doctorado en psicología.

Psiquiatría

Los psiquiatras son médicos que tratan problemas emocionales y de salud mental como la ansiedad, la depresión y otros problemas relacionados con el diagnóstico de cáncer. Los psiquiatras pueden recetar medicamentos y también pueden brindar asesoramiento.

Neuropsicología

Los servicios de neuropsicología los proporcionan neuropsicólogos especializados en problemas de razonamiento y memoria, o "quimiocerebro", relacionados con el cáncer. Los servicios pueden incluir pruebas, asesoramiento y apoyo para disminuir el impacto de los cambios cerebrales en la vida diaria.

Pago por los servicios de salud mental

Si tiene seguro haga lo siguiente:

Revise su póliza llamando al número que figura en su tarjeta de seguro. Pregunte por los beneficios de salud mental. Las compañías de seguros también pueden utilizar el término "salud conductual" para los servicios de salud mental y asesoramiento.

Considere la posibilidad de hacer las siguientes preguntas a su compañía de seguros sobre su póliza:

- ¿Qué tipo de servicios de salud mental están cubiertos?
- ¿Se necesita una derivación médica para ver a un profesional de la salud mental?
- ¿Es necesario que el profesional de salud mental esté dentro de la red?
- ¿Se considera a MD Anderson dentro de la red de mi póliza?
- ¿Cuál es la diferencia entre los montos de mis copagos para los profesionales de salud mental de la red y los de fuera de la red?
- ¿La póliza exige un diagnóstico específico para cubrir los servicios de salud mental?

El Financial Clearance Center (Centro de autorización financiera, FCC por sus siglas en inglés) de MD Anderson puede responder a sus preguntas sobre la cobertura de seguro y lo que podría tener que pagar usted. Llame al 844-294-4322 para hablar con un asesor financiero.

Si no tiene seguro:

- Puede pagar los servicios de su bolsillo.
- Hable gratuitamente con los asesores de trabajo social de MD Anderson.
- Si usted es residente de Texas con una determinada situación financiera, puede ser elegible para el Programa de Asistencia Financiera de MD Anderson. Llame al 844-294-4322 para hablar con un asesor financiero de MD Anderson.

Grupos de apoyo

Un grupo de apoyo para el cáncer es una reunión de personas afectadas por el cáncer que incluye a pacientes, cuidadores, familiares o amigos. Los grupos de apoyo proporcionan un lugar seguro y de apoyo para compartir sus experiencias, emociones y retos relacionados con el cáncer.

Según el National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer), los grupos de apoyo para el cáncer pueden:

- Ayudarlo/a a sentirse mejor, con más esperanza y no tan solo/a.
- Darle la oportunidad de hablar de sus sentimientos y procesarlos.
- Ayudarlo/a a manejar las preocupaciones prácticas como el trabajo o la escuela.
- Ofrecerle un espacio para hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento.

Elegir un grupo de apoyo

Antes de entrar a formar parte de un grupo de apoyo, piense en si se siente cómodo/a hablando de temas personales con otras personas y qué espera obtener al unirse a un grupo. Es posible que el grupo de apoyo no sea adecuado para todo el mundo.

Si está pensando en unirse a un grupo de apoyo para el cáncer, a continuación hay algunas preguntas que debe hacer a la persona de contacto del grupo:

- ¿Qué tamaño tiene el grupo?
- ¿Quién asiste a las reuniones (supervivientes, familiares, qué tipos de cáncer, rango de edad)?
- ¿Cuánto duran las reuniones?
- ¿Con qué frecuencia se reúne el grupo?
- ¿Cuánto tiempo lleva el grupo reuniéndose?
- ¿Quién dirige las reuniones: una persona profesional o superviviente?
- ¿Cuál es el formato de las reuniones?
- ¿El objetivo principal es compartir sentimientos o también se dan consejos para resolver problemas comunes?
- Si voy, ¿puedo simplemente sentarme y escuchar?

Tipos de grupos de apoyo

Presenciales

En MD Anderson hay disponibles grupos de apoyo presenciales. Los asesores de trabajo social también pueden ayudarlo/a a buscar grupos de apoyo presenciales cerca de su casa.

Virtuales

MD Anderson ofrece grupos de apoyo virtuales dirigidos por asesores de trabajo social y otros miembros del personal. En estas sesiones se brinda a los pacientes, familiares y amigos la oportunidad de conocer a otras personas que atraviesan dificultades similares, entablar nuevas relaciones y aprender cómo las afrontan los demás.

Más información sobre los grupos de apoyo de MD Anderson en **MDAnderson.org/SupportGroups**.

Recursos comunitarios

Los retiros sobre el cáncer, los grupos en línea o los programas de derivación individual ofrecen apoyo en un entorno menos formal. Estos programas le ayudan a ponerse en contacto con otras personas que pueden entender por lo que usted o su familia está pasando. Estos programas pueden basarse en el diagnóstico, la ubicación, el tratamiento u otros motivos.

Pregunte a su asesor de trabajo social qué recurso puede ser el más adecuado para usted.

Recursos de MD Anderson

Apoyo a pacientes

Puede ponerse en contacto directamente con estos servicios. No se necesita derivación

Arts in Medicine (Artes en medicina)
713-792-5192
Los pacientes pediátricos pueden participar en cursos de pintura, cerámica, yoga, musicoterapia y más a través del programa Arts in Medicine. También se ofrecen clases de música, teatro, danza y fotografía.

Espacio de arte para pacientes y cuidadores
Main Building (Edificio Main) , piso 2, cerca del elevador D
De lunes a viernes, de 10 a.m. a 3 p.m.
No es necesaria ninguna experiencia en arte para visitar el Espacio de Arte. Tanto pacientes como cuidadores pueden disfrutar de clases dirigidas por un instructor, arte autodirigido o tutorías virtuales. Se proporcionan los materiales.

myCancerConnection
MDAnderson.org/MyCancerConnection
1-800-345-6324
myCancerConnection es la comunidad de apoyo de MD Anderson formada por sobrevivientes y cuidadores voluntarios capacitados. Se le emparejará a usted o a su cuidador/a con una persona voluntaria que pueda relacionarse con su diagnóstico de cáncer, tratamiento o experiencia familiar. Las reuniones pueden ser en persona o por teléfono.

Social Work (Trabajo social)
MDAnderson.org/SocialWork
713-792-6195
Los asesores de trabajo social clínico ayudan a los pacientes y a los cuidadores a hacer frente al impacto de recibir un diagnóstico de cáncer. Los servicios de trabajo social son gratuitos y pueden prestarse en persona o por teléfono.

Spiritual Care and Education (Atención y educación espiritual)
MDAnderson.org/SpiritualSupport
713-792-7184
Los capellanes ayudan a pacientes, cuidadores y familiares de todas las comunidades religiosas a mejorar su calidad de vida mediante el bienestar espiritual. Se ofrecen servicios de culto, oraciones de intercesión, ministerio sacramental y apoyo espiritual en persona. Las capillas y salas de oración están abiertas a cualquiera que busque la paz a través de la oración y la meditación.

Servicios clínicos: se necesita una derivación

Hable con su equipo de atención si está interesado en una derivación a estos servicios de MD Anderson.

Adolescent and Young Adult (AYA) Program (Programa para Adolescentes y Adultos Jóvenes)
MDAnderson.org/AYA
El Programa AYA ofrece educación y apoyo a pacientes jóvenes de 15 a 39 años o más. Estos pueden conectar con otras personas similares a ellos a través de grupos de apoyo y actos sociales. El programa AYA ofrece apoyo para afrontar los problemas, las relaciones, la fertilidad, la escuela, el trabajo, la salud a largo plazo y los objetivos de calidad de vida.

Child, Adolescent and Young Life Services
(Servicios para niños, adolescentes y jóvenes)
Los especialistas en vida infantil trabajan con niños y familias para ayudarles a afrontar los retos de la hospitalización, la enfermedad y la discapacidad. Proporcionan a los niños preparación y apoyo adecuados a su edad para los procedimientos, el manejo del dolor y las estrategias de afrontamiento.

Child and Adolescent Clinical Psychology and Neuropsychology
(Psicología clínica y neuropsicología infantil y adolescente)
Los servicios de psicología clínica abordan el ajuste emocional a través del tratamiento y la recuperación. Los servicios de neuropsicología se centran en los cambios en el pensamiento que afectan a la vida diaria, la escuela y el trabajo.

Integrative Medicine Center
(Centro de Medicina Integrativa)
MDAnderson.org/IntegrativeMedCenter
Este centro ofrece terapias para mejorar la salud mental. Ofrece terapias virtuales y presenciales como masajes, musicoterapia y psicología de la salud. También se ofrecen clases en grupo de escritura expresiva, yoga, trabajo de respiración y muchas otras cosas más.

Neuropsychology
(Neuropsicología)
El equipo de neuropsicología ayuda a los pacientes que experimentan cambios cognitivos (quimiocerebro), como pérdida de memoria o problemas para prestar atención. Los servicios pueden abarcar la evaluación clínica para determinar un plan de tratamiento que mejore la función cerebral.

Este icono indicaba servicios para pacientes pediátricos y adultos jóvenes.

Pain Management Center
(Centro de Manejo del Dolor)
MDAnderson.org/PainManagementCenter
El Pain Management Center ofrece diferentes terapias de tratamiento del dolor. También hay un psicólogo del dolor para ayudar a los pacientes a afrontar el dolor crónico o el uso de opiáceos.

Psychiatric Oncology Center
(Centro de Oncología Psiquiátrica)
MDAnderson.org/PsychiatricOncologyCenter
Los psiquiatras pueden ayudarlo/a a sobrellevar el impacto emocional de un diagnóstico y tratamiento de cáncer, la disfunción sexual o la dependencia a las drogas y al alcohol. Los servicios incluyen manejo de medicamentos y psicoterapia.

Supportive Care Center (Centro de Cuidados de Apoyo)
MDAnderson.org/SupportiveCare
El Supportive Care Center se centra en manejar los síntomas, la angustia emocional y la mejora de la calidad de vida. Los miembros del equipo son médicos, proveedores de práctica avanzada, enfermeros, farmacéuticos, psicólogos, asesores, capellanes y asesores de trabajo social.

The Learning Center (El Centro de Aprendizaje)
MDAnderson.org/TLC
Visite la biblioteca de pacientes para acceder a recursos de apoyo a su bienestar mental. Puede consultar libros y audios sobre afrontamiento, ejercicio, nutrición y atención plena. También hay folletos y revistas disponibles de forma gratuita.

Para obtener una lista completa de los servicios de MD Anderson, pida a su equipo de atención la guía de recursos y servicios o consúltela en línea en **bit.ly/ResourcesGuide_MDAnderson**.

Notas

Notas

Notas

Supporting Your Mental Wellness
The University of Texas MD Anderson Cancer Center ©2025
Patient Education