



*Hoja informativa sobre el cáncer ginecológico*

## Problemas psicosociales y supervivencia: *su guía*

Un diagnóstico de cáncer puede afectarla de muchas maneras más allá de la estadificación y el tratamiento de la enfermedad. Mientras programa citas con su oncólogo ginecológico, es posible que tenga preguntas sobre diversos temas relacionados con su salud. La serie Your Guide (su guía), disponible en el sitio web de la Fundación para el Cáncer de la Mujer (*Foundation for Women's Cancer*), pretende ser un recurso para pacientes que usted puede analizar con su proveedor de atención médica. Esta hoja informativa proporciona una descripción de los problemas psicosociales y lo que puede hacer para manejarlos.

### **Apoyo emocional y espiritual, manejo del estrés:**

El estrés es una respuesta normal al sentirse amenazado o al enfrentarse a un desafío que no está seguro de poder superar. ¡Recibir un diagnóstico de cáncer es estresante! El estrés también puede colarse en la vida de un sobreviviente a través del impacto que el tratamiento puede tener en la salud mental, las interacciones sociales y el bienestar financiero. Es muy común experimentar síntomas de ansiedad y depresión durante y después del tratamiento del cáncer (como por ejemplo, sentirse triste, solo o temeroso). Estos son ejemplos de estrés emocional. Todos afrontan estos desafíos de manera diferente, y la alentamos a que pida ayuda a su equipo de atención médica, ya que merece vivir una vida de esperanza.

El estrés puede tener un impacto en el cuerpo, incluso si usted no nota síntomas emocionales. Los estudios sugieren que el estrés afecta la capacidad del cuerpo para combatir las enfermedades, por lo que es importante abordar el manejo del estrés como parte de su tratamiento y plan de supervivencia.

A continuación se enumeran algunas cosas que pueden ayudar:

**Profesionales de la salud mental:** los trabajadores sociales, los psicólogos y los psiquiatras podrían desempeñar un papel en su atención y pueden ser muy útiles para identificar técnicas de alivio del estrés que funcionen para usted. El asesoramiento es especialmente útil para hacer frente a los sentimientos de estrés emocional y contrarrestar los síntomas de ansiedad y depresión. Si los síntomas son graves, estos profesionales podrían ayudarla a comprender si es posible que el uso de medicamentos sea beneficioso.

**Grupos de apoyo:** puede ser útil hablar y escuchar a mujeres que comparten experiencias similares a la suya. El apoyo de sus pares podría ayudarla a reducir el estrés y sentirse menos sola. Hable con su equipo de atención médica sobre los grupos de apoyo disponibles en su comunidad. También hay grupos de apoyo en línea que podrían resultarle útiles.

**Manejo del estrés:** nadie puede simplemente deshacerse del estrés, pero podemos aprender a protegernos de los efectos del estrés. Algunos recursos que podría encontrar útiles incluyen el asesoramiento, el alivio del estrés basado en la atención plena (mindfulness), la meditación o la oración. Los estudios también han demostrado que el ejercicio y el compromiso social pueden mejorar la respuesta de nuestro cuerpo al estrés.

**Compromiso social:** rodéese de sus seres queridos y manténgase comprometido con las comunidades que son importantes y significativas para usted. Aunque no lo crea, esto la ayudará a combatir los efectos de la fatiga y el estrés de su cáncer. Si todavía está en tratamiento, es posible que experimente efectos secundarios que afecten cómo se siente al participar en eventos sociales con amigos y familiares. Su equipo de atención médica podría ajustar su programa de tratamiento para ayudarla a sentirse lo mejor posible para las actividades de la vida que no quiera perderse (tales como bodas o graduaciones).

**Manejo del estrés financiero:** un diagnóstico de cáncer trae muchos cambios a su vida, entre los que se encuentran los tratamientos costosos y el compromiso de su capacidad para trabajar. La Ley de Licencia Familiar y Médica (*Family Medical Leave Act*, FMLA) ofrece determinadas protecciones a los trabajadores y los familiares que deben ausentarse del trabajo por motivos de salud. La alentamos a que hable con sus empleadores sobre planes flexibles que se adapten a sus necesidades. Su equipo de atención médica también podría derivarla a un asesor que la ayude a comprender sus derechos y prepararse para el futuro. Visite el sitio web de FWC para obtener más información sobre las tensiones financieras del cáncer y cómo aliviarlas: [foundationforwomenscancer.org/gynecologic-cancers/financial-resources](https://www.foundationforwomenscancer.org/gynecologic-cancers/financial-resources)



*Fundación para el Cáncer de la Mujer (Foundation for Women's Cancer, FWC) es una organización sin fines de lucro 501(c)3 dedicada a apoyar la investigación, la educación y la concientización pública sobre los cánceres ginecológicos.*

[foundationforwomenscancer.org](https://www.foundationforwomenscancer.org)

*La FWC es la fundación oficial de la Sociedad de Oncología Ginecológica (Society of Gynecologic Oncology).*