

Cómo obtener ayuda contra la agonía

Getting help for distress

La agonía puede interpretarse como dolor y sufrimiento del cuerpo y la mente en conjunto. Aquí usaremos el término ‘agonía’ para referirse a todo el conjunto de emociones que puede que tenga a medida que sobrelleva el cáncer y su tratamiento. La agonía también es común entre los seres queridos de la persona con cáncer.

Es normal que haya agonía en cierta magnitud. La gente experimenta temor sobre los efectos que puede que la enfermedad vaya ocasionar en el cuerpo. Se preocupa que no podrá sobrellevar el cáncer y a menudo siente temor acerca del futuro. Las personas frecuentemente se preguntan, “¿me voy a morir?” y “¿por qué me está pasando esto a mí?”

Aprender a hablar acerca de y a sobrellevar la agonía puede resultar útil tanto para usted como para sus seres queridos.

Cómo hablar sobre su agonía

El primer paso hacia una forma eficaz de sobrellevar la agonía es hablar con su equipo de profesionales de atención contra el cáncer sobre cómo se siente. Así, ellos podrán conseguirle ayuda si es que lo necesita. Recuerde que todos ellos están tratándole a USTED, y no solo a su enfermedad. Cuentan con usted para que les diga cómo se encuentra y cómo se siente. Nadie puede hacer esto mas que usted.

Informar que experimenta agonía puede significar que usted siente:

- Tristeza
- Desesperanza
- Impotencia
- Temor
- Culpabilidad
- Ansiedad
- Enojo
- Pánico

El estrés que impone el cáncer puede afectar otros aspectos en su vida además de sus sentimientos. Puede afectar lo que piensa y hace, así como las relaciones interpersonales con los demás.

¿Es normal la agonía?

Algo de agonía es normal con el cáncer. Pero hay ciertas señales que pueden advertir que su nivel de agonía es demasiado elevado y que puede tratarse de algo grave. Entre algunas de estas señales se incluye:

- Abrumarse por una sensación de pavor.
- Sentirse tan triste que no cree que pueda soportar el tratamiento.
- Tener más irritabilidad o estar de mal humor más de lo esperado.
- Incapacidad para lidiar con el dolor, el cansancio y las náuseas.
- Dificultad para dormir o despertarse demasiado temprano (dormir menos de cuatro horas).
- “Pensamiento difuso” y problemas con la memoria.
- Dificultades para tomar decisiones, incluso para cosas insignificantes.
- Sentirse sin esperanzas, preguntándose si vale la pena continuar.
- Pensar en el cáncer y/o en la muerte todo el tiempo.
- Cuestionarse la fe y las creencias religiosas que en el pasado le dieron consuelo.
- Sentirse sin valor e inútil.

Consejos prácticos contra la agonía

Qué hacer:

- Aplique mecanismos para lidiar que le hayan funcionado anteriormente.
- Busque a alguien con quien pueda hablar sobre su enfermedad.
- Afronte la enfermedad “un día a la vez”. Es difícil, pero procure no preocuparse sobre el futuro.
- Acuda a grupos de apoyo y de autoayuda si le hacen sentir mejor.
- Encuentre un médico que le permita hacer todas las preguntas que desee. Infórmese sobre lo que puede esperar.
- Explore creencias y prácticas espirituales y religiosas, como la oración, que le hayan resultado útiles anteriormente. Infórmese sobre nuevas prácticas si considera que podrían ofrecerle tranquilidad.
- Mantenga un diario si tiene la necesidad de desahogarse sin reservarse nada.

Qué no hacer:

- Pensar que el cáncer es siempre sinónimo de muerte.
- Culparse pensando que se provocó su cáncer.
- Sentirse mal si no puede actuar de manera “positiva” y animada. La actitud que usted tenga no tiene un efecto favorecedor o desfavorecedor sobre el cáncer. Las épocas de desánimo surgirán independientemente de lo bien que usted esté afrontando a la enfermedad.
- Sufrir en silencio. Evite querer afrontar esto por sí solo(a). Consiga la ayuda que requiera.
- Avergonzarse en buscar la ayuda de algún profesional de la salud emocional.

Recuerde: No hay forma de diagnosticar o de tratar la agonía. Informe a su médico o enfermera cómo se siente para que pueda recibir la ayuda que necesita.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional con relación al cáncer, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



cancer.org/es | 1.800.227.2345
1.866.228.4327 TTY



ESCRITO EN JUNIO DE 2017
© 2017, American Cancer Society, Inc.
No. 214501 - Rev. 6/17
Modelos empleados sólo para propósitos ilustrativos