

## Angustia

### ¿Qué es la angustia?

La angustia es una tensión física, mental o de estrés. Sentir angustia es normal cuando usted o un ser querido tiene cáncer.

Las personas que enfrentan cáncer sienten con frecuencia temor y preocupación de lo que pueda suceder, de cómo sus seres queridos van a sobrellevar esta situación, y qué les depara el futuro. Las personas se preguntan con frecuencia, "¿Voy a morir?" y "¿Por qué me está pasando esto a mí?"

**Algunos sentimientos de angustia son parte normal de cómo lidiar con un diagnóstico de cáncer.**

El sentirse alterado, preocupado y con miedo son partes normales del proceso. La angustia también puede incluir sentimientos de ansiedad y tristeza. Cuando usted siente demasiada angustia, esta puede interferir con su capacidad para sobrellevar la situación, así como con su tratamiento, recuperación y vida diaria.

En ocasiones, ciertos eventos o recuerdos pueden ponerlo a usted o a su ser querido en mayor riesgo de sufrir demasiada angustia.

Algunos de esos eventos podrían ser los siguientes:

- Tener un familiar que falleció de cáncer
- La pérdida reciente de un ser querido
- Haber tenido depresión o pensamientos suicidas en el pasado

**Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman son un recurso para las personas que están experimentando angustia relacionada con un diagnóstico de cáncer.**

**Nuestro equipo está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m.**

**Para obtener más información o agendar una cita, llame al 801-213-5699.**

**[huntsmancancer.org/pfs](https://huntsmancancer.org/pfs)**

### ¿Cuáles son los síntomas de estrés excesivo?

Estos son algunos de los síntomas que indican que usted podría estar padeciendo de estrés excesivo:

#### Signos mentales

- Incapacidad para lidiar con dolor, cansancio o náusea
- Problemas de concentración, memoria y claridad de pensamiento
- Dificultad para tomar decisiones
- Pensamientos constantes sobre el cáncer o la muerte
- Dudas de su fe y sus creencias religiosas, las cuales antes daban consuelo
- Pensamientos sobre eventos dolorosos del pasado que parecen no tener relación con lo que está sucediendo ahora
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo o a otros

#### Signos físicos

- Dificultad para dormir (4 horas en la noche o menos)
- Problemas para comer (poco o nada de apetito por semanas)

#### Signos emocionales

- Miedo hasta el punto de pánico o una sensación muy fuerte de miedo
- Dudas si va a superar el tratamiento
- Irritabilidad y enojo inusual
- Angustia y desesperanza, preguntarse si hay motivos para seguir adelante
- Pensamientos de sentirse inútil y sin valor

#### Signos sociales

- Conflictos familiares que parecen imposibles de resolver
- Si está experimentando alguno de estos síntomas, hable con su médico.

### ¿Qué puedo hacer?

En primer lugar, recuerde que la angustia no es un signo de debilidad. Un diagnóstico de cáncer no es fácil. Usted puede aprender a manejar sus sentimientos de una manera positiva. Su siguiente línea de defensa para enfrentar la angustia es a través de un miembro de su equipo médico con quien usted sienta confianza. Hable sobre sus sentimientos para que ellos puedan ayudarlo. Recuerde que su equipo médico está aquí por usted, no solo por su cáncer.