

## Manejo del impacto emocional del cáncer de mama metastásico

El estrés que produce un diagnóstico de cáncer puede ser abrumador para los pacientes, las familias y los cuidadores. La salud mental a menudo puede quedar en segundo plano cuando una persona prioriza su salud física, pero manejar la salud mental es importante e incluso puede tener un impacto en su supervivencia. Los estudios han demostrado que una disminución en los síntomas de depresión se asoció con una supervivencia más prolongada en pacientes con cáncer de mama metastásico (metastatic breast cancer, MBC).

### Muchas personas con un diagnóstico de cáncer experimentan sentimientos de angustia.

- Una de cada tres personas con cáncer experimenta sufrimiento mental o emocional. Esto es más frecuente (42 %) en pacientes con cáncer de mama.
- Hasta el 25 % de los sobrevivientes del cáncer experimentan síntomas de depresión y hasta el 45 % padecen ansiedad.
- Un estudio determinó que solo el 40 % de los sobrevivientes del cáncer informaron que sus equipos médicos analizaron el impacto que el cáncer podría tener en sus relaciones o bienestar emocional y que una barrera importante para obtener apoyo fue la falta de conocimiento sobre los recursos disponibles.
- Las investigaciones demuestran que la ansiedad y el sufrimiento son más frecuentes en los sobrevivientes del cáncer a largo plazo que en las personas sanas sin antecedentes de cáncer.



*“ Su comunidad y sus seres queridos pueden ser fuentes valiosas de apoyo y luz en su experiencia con el cáncer de mama metastásico”. – Linda. Vive con cáncer de mama metastásico desde 2006*

## Consejos para manejar el impacto emocional del cáncer en usted o un ser querido.

La estrategia de afrontamiento de cada persona es única, por lo que es importante encontrar lo que funcione para usted.

Estos son algunos consejos para la atención:

**Registre sus experiencias y sentimientos.** Lleve un diario para anotar sus emociones y organizar sus pensamientos, grabe sus sentimientos en un video, o regístrelos a través de música, fotografías, dibujos o pinturas.

**Acepte la ayuda de amigos y familiares.** Pida ayuda y acéptela. Los amigos y la familia pueden ser fuentes de apoyo y ayudar a aliviar la carga de las tareas diarias. Permitirles llevar a los niños a la escuela, hacer las compras o ayudar con otras tareas domésticas puede tener un impacto significativo en su estrés emocional.

**Busque apoyo individual o grupal.** Los grupos de apoyo presenciales o virtuales ofrecen un espacio para conectarse con otras personas que están experimentando algo similar. Los grupos de ayuda locales pueden ser un gran recurso para encontrar una terapia grupal o individual y hacer frente a los sentimientos que acompañan un diagnóstico de cáncer.

**Hable abiertamente con sus proveedores de atención médica y su equipo de atención médica.** Tenga un diálogo honesto y abierto con su equipo de atención médica a la hora de tomar decisiones respecto de su atención.

La salud emocional es importante en cada etapa del diagnóstico de cáncer y del recorrido por el tratamiento, y hay una serie de recursos disponibles para ayudar. Muchos de los socios comunitarios de Beyond Pink cuentan con recursos de educación sobre salud mental disponibles para pacientes y cuidadores.

Para consultar una lista de socios comunitarios, visite [LifeBeyondPink.com](http://LifeBeyondPink.com).