

Las personas con cáncer y sus familias están bajo una enorme presión para afrontar eficazmente los tratamientos, efectos secundarios y ansiedad que trae consigo un diagnóstico de cáncer. Todos los pacientes, en cada estadio del cáncer, independientemente del tipo de tratamiento, tienen que enfrentar situaciones que generan cierto nivel de angustia, desde sentimientos comunes de vulnerabilidad, tristeza y miedo a la reaparición o la muerte, hasta problemas más incapacitantes, como depresión clínica, ansiedad intensa o pánico. Si bien muchas de estas emociones se van con el tiempo, algunas podrían desencadenar un cuadro depresivo. Tener cáncer no significa esperar que estés solo. Es importante obtener apoyo de sus sentimientos de tristeza o depresión con algún familiar, amigo, representante de su Iglesia y/o profesional de la salud.

Signos y síntomas de depresión*:

- Sentimientos constantes de tristeza, ansiedad o vacío
- Sentimientos de desesperanza, culpabilidad, insignificancia o desamparo
- Sentimientos de irritabilidad o inquietud
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que solían disfrutarse, incluyendo el sexo
- Sensación de cansancio todo el tiempo
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido, o dormir todo el tiempo
- Comer en exceso o pérdida de apetito
- Pensamientos de muerte o suicidas o intentos de suicidio
- Molestias y dolores continuos, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no se alivian con tratamiento