

Hacer frente a los efectos secundarios emocionales de GIST



Efectos secundarios emocionales

Un diagnóstico de cáncer tiene un impacto significativo en los pacientes, los cuidadores y sus familias. Es normal que una persona diagnosticada con GIST sienta una gran cantidad de emociones que van desde la ira hasta el miedo, la tristeza y la ansiedad por el futuro. Sin embargo, es importante poder diferenciar entre el rango normal de emociones y los síntomas clínicos de depresión y ansiedad, que requieren una intervención rápida.

Compartir con su equipo médico es el primer paso para diferenciar sus efectos secundarios emocionales y discernir las mejores formas y herramientas para administrarlos.

Depresión

La depresión es diferente de la tristeza. Es normal sentir tristeza y pena por un diagnóstico de cáncer. La depresión es un trastorno clínicamente diagnosticado con criterios específicos. Aproximadamente uno de cada cuatro pacientes con cáncer se deprime.

El trastorno depresivo mayor, o depresión mayor, de acuerdo con el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales que incluye los siguientes signos y síntomas:

- Tristeza prolongada o hechizos de llanto inexplicables
- Cambios significativos en el apetito y los patrones de sueño
- Irritabilidad, ira, preocupación, agitación, ansiedad
- Pesimismo, indiferencia
- Pérdida de energía, letargo persistente
- Sentimientos de culpa, inutilidad
- Incapacidad para concentrarse, indecisión
- Incapacidad para disfrutar de intereses anteriores, aislamiento social
- Dolores y dolores inexplicables
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Un paciente con cáncer tiene riesgos adicionales para la depresión, que pueden incluir los siguientes:

- Aprender que tiene cáncer cuando ya está deprimido por otras razones
- Tener dolor de cáncer que no está bien controlado
- Estar físicamente debilitado por el cáncer
- Tomar ciertos tipos de medicamentos como:
 - Cortosteroides
 - Procarazina
 - L-asparaginasa
 - Interferón alfa
 - Interleucina-2
 - Anfotericina B

Otros factores que pueden contribuir a la depresión pueden incluir:

- Una historia personal de depresión o suicidio
- Un historial familiar de depresión
- Una historia personal de alcoholismo o abuso de drogas
- El estrés causado por eventos de la vida que no sean el cáncer
- Problemas de salud adicionales que se sabe que causan depresión (es decir, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular)
- Un sistema de apoyo social débil

Las condiciones médicas distintas al cáncer pueden causar depresión.

- Dolor crónico
- Anemia
- Fiebre
- Niveles anormales de calcio, sodio o potasio en la sangre
- No hay suficiente vitamina B12 o folato en su dieta
- Demasiada o muy poca hormona tiroidea
- Muy poca hormona suprarrenal
- Efectos secundarios de ciertos medicamentos

Hacer frente a la depresión de GIST

Si presenta síntomas de depresión, recuerde que es tratable. Consultar con un profesional de salud mental o compartir sus síntomas con su equipo médico de atención del cáncer es un primer paso crítico, para determinar si usted está clínicamente deprimido o experimenta depresión situacional debido a su diagnóstico de cáncer u otros factores.

Ansiedad

Si usted o su ser querido experimenta uno o más de estos síntomas, solicite la ayuda de un profesional de tratamiento o llame a una línea directa de apoyo.

- Falta de aliento o sensación de asfixia *
- Corazón de carreras *
- Sensación de aturdimiento, sensación de desmayo o mareo *
- Dolor o malestar en el pecho *
- Sensación de asfixia *
- Excesivo temblor o temblor
- Transpiración
- Miedo a perder el control
- Urge escapar
- Sensaciones de entumecimiento u hormigueo
- Sintiéndose "irreal" o separado de ellos mismos
- Escalofríos o sofocos

Estos pueden ser signos de un ataque de pánico. Los síntomas marcados con un **asterisco** * pueden significar una situación urgente y potencialmente mortal que requiere atención médica inmediata. Llame al 112 o a un médico si alguien tiene estos síntomas inesperadamente, ya que pueden ser signos de problemas más graves. (Sociedad Americana del Cáncer)

Los pacientes con cáncer pueden experimentar sentimientos de temor y ansiedad en respuesta a su diagnóstico y tratamiento. Es una respuesta normal a la incertidumbre que trae la situación. Estos síntomas también pueden ser experimentados por familiares y amigos.

Al igual que con la depresión, existe una diferencia entre la ansiedad situacional normal sobre su enfermedad y el tratamiento, y los trastornos de ansiedad diagnosticados clínicamente.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, o DSM-5 indica que los criterios para el Trastorno de Ansiedad Generalizado incluyen:

- La presencia de ansiedad excesiva y la preocupación por una variedad de temas, eventos o actividades. La preocupación ocurre más de las veces durante al menos 6 meses y es claramente excesiva.
- La preocupación se experimenta como un gran desafío para controlar
- La ansiedad y la preocupación se asocian con al menos tres de los siguientes síntomas físicos o cognitivos
 1. Nerviosidad o inquietud
 2. Cansado fácilmente; más cansado de lo habitual
 3. Concentración o sensación de deterioro como si la mente se quedara en blanco
 4. Irritabilidad (que puede o no ser observable para otros)
 5. Aumento de dolores musculares o dolor
 6. Dificultad para dormir (debido a problemas para dormirse o quedarse dormido, inquietud por la noche o sueño insatisfactorio)

Muchas personas con trastorno de ansiedad generalizada también experimentan síntomas como náuseas, sudoración o diarrea.

- La ansiedad, la preocupación o los síntomas asociados dificultan llevar a cabo las actividades y responsabilidades cotidianas. Puede causar problemas en las relaciones, en el trabajo o en otras áreas importantes.
- Estos síntomas no están relacionados con ninguna otra afección médica y no pueden explicarse por el efecto de sustancias que incluyen medicamentos recetados, alcohol o drogas recreativas.
- Estos síntomas no se explican mejor con un trastorno médico diferente. Para los pacientes que experimentan ansiedad, es importante que comparta sus síntomas con un miembro de su equipo médico. Recuerde que la ansiedad es una condición tratable. Es importante ser evaluado por un profesional calificado que conozca estos síntomas. Su médico puede recetarle medicamentos contra la ansiedad.

Tanto para la ansiedad leve como para la depresión, existen intervenciones que pueden ayudar a reducir los síntomas:

- **Aumente su ejercicio físico lo más que pueda.** Cuando haces ejercicio, tu cuerpo libera endorfinas, sustancias químicas que interactúan con receptores en tu cerebro que activan sentimientos positivos en el cuerpo.
- **Únete a un grupo de apoyo.** Normalizar sus experiencias y compartir estrategias con otros a menudo ayuda a reducir la depresión. Colectivogist de España tiene un correo electrónico donde los pacientes y los cuidadores pueden compartir sus experiencias.
- **Use meditación, oración u otros tipos de apoyo espiritual.**
- **Pruebe algunas terapias integrales** que pueden ayudar a reducir los síntomas, como la respiración y los ejercicios de relajación, o el yoga.
- **Asegúrate de no mantener tus sentimientos dentro.** Hable con un profesional de tratamiento, un clérigo u otro asesor de confianza.
- **Mantenga un estilo de vida saludable** que incluya una dieta saludable, suficiente descanso y ejercicio leve. - No te aísles. Asegúrese de mantener una red social. Los pacientes socialmente conectados reportan una mejor calidad de vida.
- **No descarte medicamentos** si lo recomienda su profesional de tratamiento. Las intervenciones bioquímicas a menudo pueden hacer una diferencia dramática en la capacidad de enfrentar la depresión.
- **Recuerde que no hay vergüenza en experimentar emociones difíciles.**

Fuente

