



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Hablar sobre su ansiedad:

- Hable con amigos y familiares.
- Comparta sus inquietudes con su equipo de atención médica y haga preguntas.
- Pídale a su equipo de atención médica que lo derive para que consulte a un trabajador social, psicólogo, consejero o terapeuta.

Planifique su día:

- Duerma lo suficiente y trate de seguir un horario de sueño regular.
- Reserve tiempo para hacer ejercicio. Incluso 30 minutos de caminata moderada pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir la preocupación.
- Reduzca el consumo de cafeína (incluido el café, el té y los refrescos) y evite el alcohol.
- Establezca un “momento específico para preocuparse” y limite sus preocupaciones a un bloque de tiempo de 30 minutos dentro de su día. No programe este tiempo antes de dormir.

Pruebe la meditación y ejercicios de relajación:

- Pruebe ejercicios de respiración profunda, visualización guiada y conciencia plena.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la ansiedad.

- Medicamentos como el lorazepam (Ativan) o el alprazolam (Xanax) pueden ayudar a aliviar la ansiedad a corto plazo, pero pueden no ser buenas soluciones a largo plazo.
- Los antidepresivos son mejores tratamientos a largo plazo para la ansiedad crónica.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si la ansiedad afecta su respiración
- Si siente que su corazón late fuerte o se acelera
- Si tiene pensamientos preocupantes de los que no puede deshacerse
- Si está consumiendo drogas o alcohol para sobrellevar la situación
- Si siente desesperanza o tiene pensamientos de hacerse daño



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/ansiedad o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.