

# El cáncer de pulmón y tu salud mental

Una guía dirigida a personas con cáncer de pulmón para conocer mejor los efectos que esta enfermedad puede tener en tu salud mental y aprender a gestionarlos





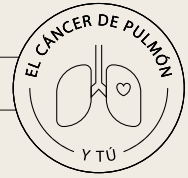
Afrontar un diagnóstico de cáncer de pulmón no es tarea fácil ni para la persona directamente afectada ni para nadie de su entorno. Los cimientos se tambalean, las emociones entran en un espiral desconocida y la incertidumbre causa miedo y desconcierto a partes iguales. La nueva etapa que se abre en su día a día sitúa al paciente y a quienes le estiman y quieren en un lugar en el que jamás habrían querido verse.

En este sentido, la salud física es abordada con apremio y se buscan soluciones a contrarreloj. Sin embargo, no suele ser así con la esfera de la salud mental, la gran olvidada en el abordaje del cáncer de pulmón. Exteriorizar, comentar y normalizar el aturdimiento, el malestar, la ansiedad o el estrés que se experimenta en su fuero interno es vital, es la base para un mejor camino en el tratamiento de la enfermedad y para una mejor calidad de vida.

En la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP) creemos firmemente en la necesidad de integrar la atención a la salud mental en el tratamiento de esta enfermedad, e iniciativas como la guía que se desarrolla a continuación son una herramienta fundamental para comenzar a dar pasos en favor de este objetivo.

**Bernard Gaspar**

Presidente de AEACaP



# Índice

01

Introducción

PÁGINA 5

02

Tus sentimientos  
son normales

PÁGINA 6

03

Ayudándote  
a sentirte mejor

PÁGINA 10

04

Hablar sobre el cáncer  
de pulmón

PÁGINA 16

05

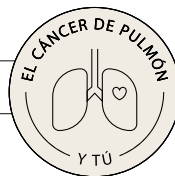
Glosario. Explicando algunos  
de los términos relacionados  
con el cáncer de pulmón  
y la salud mental

PÁGINA 20

06

Servicios  
de apoyo

PÁGINA 27



# 01 Introducción

Esta guía tiene como objetivo facilitar una parte de tu diagnóstico de cáncer de pulmón – hablar y gestionar su impacto en tu salud mental.

Durante la elaboración de esta guía hemos consultado numerosas fuentes de información, que están listadas en la sección 'Referencias' en la página 28. Los números entre paréntesis a lo largo de la guía indican de qué fuentes proviene la información.

Las palabras que aparecen en azul a lo largo de la guía se incluyen en el glosario del Capítulo 5.

Un diagnóstico de cáncer de pulmón puede despertar sentimientos intensos, pero válidos, en ti y en tus seres queridos, como el **duelo** por la pérdida de la visión que tenías para tu vida o experimentar **enfado** contigo mismo, con el mundo o con tu manera de pensar. Esto es normal y forma parte del proceso de aceptación de tu diagnóstico.

Algo que debes saber es que no tienes la culpa y mereces ayuda y apoyo para afrontar tu enfermedad.

En esta guía, intentamos ayudarte a acceder a ese apoyo, para que puedas manejar el impacto que te ha causado tu diagnóstico. Te daremos algunas ideas sobre cómo puedes apoyarte a ti mismo durante este tiempo difícil y ayudarte a hablar de cómo te sientes para que otros puedan apoyarte.

No siempre es fácil hablar de los sentimientos, especialmente cuando estás adaptándote a tantos cambios. Sin embargo, hacerlo puede marcar una gran diferencia en tu capacidad para sobrellevar la situación, y brindarte acceso a apoyo o tratamiento que te puedan ayudar. También puede proporcionar paz y consuelo para tu familia.

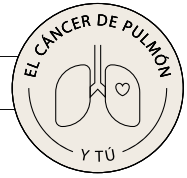
La evidencia muestra que el apoyo y tratamiento de la salud mental mejoran la calidad de vida en las personas con cáncer de pulmón. En aquellos con **depresión clínica**, el tratamiento también ha demostrado la reducción de síntomas como el cansancio y el dolor.<sup>1,2</sup> Por otro lado, la depresión no detectada o no tratada ha sido vinculada a peores respuestas en personas con cáncer, por lo que conseguir la ayuda que necesitas es de vital importancia.<sup>3,4</sup>

Esperamos que esta guía pueda ayudarte a tener estas conversaciones, para que puedas acceder al apoyo, sentirte mejor y vivir la mejor vida posible.



# CAPÍTULO

# 02



# Tus sentimientos son normales

## Tus sentimientos acerca de tu diagnóstico

Muchas personas con cáncer de pulmón se ven afectadas por el impacto que el diagnóstico tiene en su salud mental.<sup>5,6,7</sup> Estos sentimientos negativos a menudo se refieren como **malestar psicológico**. Desafortunadamente, todavía existe un fuerte **estigma** en torno al cáncer de pulmón. Esta es una de las razones por las cuales el malestar psicológico es más frecuente que en otros tipos de cáncer.<sup>5,6</sup> Los datos demuestran que alrededor del 60% de las personas con cáncer de pulmón experimentará malestar psicológico a lo largo de su enfermedad.<sup>7</sup> Recuerda: no eres culpable de tu enfermedad y mereces el mejor apoyo y atención disponibles para afrontar tu diagnóstico.

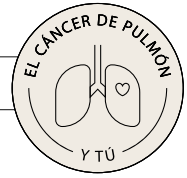
Las emociones más comunes después de un diagnóstico de cáncer incluyen el shock, la **tristeza**, la **ira**, el **resentimiento**, la **culpa**, la **vergüenza**, la **negación**, la **evitación**, la **confusión**, el **miedo**, la **preocupación**, la **soledad**, el **estrés**, la **depresión** o la **ansiedad**.<sup>1,5,8,9,10,11</sup> Por supuesto, cada persona es diferente, por lo que vivirá el diagnóstico de manera distinta. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse. Los sentimientos difíciles pueden surgir en diferentes momentos para diferentes personas. El diagnóstico, las **recaidas** (cuando el cáncer regresa) y el final del tratamiento son periodos comunes en los que las personas pueden percibir que las cosas

son más difíciles<sup>1</sup>, aunque también se puede experimentar durante todo el transcurso del tratamiento<sup>5</sup>.

Tus sentimientos pueden cambiar con el tiempo.<sup>8,11</sup> Por ejemplo, cuando te diagnostican, es posible que experimentes shock. Más tarde es posible que sientas tristeza al lamentar tu vida antes del cáncer o enojo por lo que ha sucedido. Sea lo que sea que surge en ti, simplemente permítete sentirlo y reconoce que todos los sentimientos son naturales.<sup>11</sup> Intentar negar o reprimir los sentimientos podría empeorar el estado de salud a largo plazo y evitar que accedas a un apoyo valioso que podría ayudarte a sentirte mejor.<sup>11</sup> En el **Capítulo 3: Ayudándote a sentirte mejor** encontrarás sugerencias para superar los desafíos emocionales.

*"Es realmente un cambio de estilo de vida. Hay días que son mejores que otros, pero aprender a reducir la velocidad ha sido uno de los aspectos más difíciles de aprender, especialmente cuando antes de mi diagnóstico siempre fui físicamente activo. Dicho esto, estoy agradecido de estar vivo y haber recibido el mejor cuidado médico por parte del equipo de especialistas en cáncer de pulmón, sin embargo, todavía existen los problemas asociados con los estigmas de la enfermedad pulmonar o el cáncer. Vivo con la esperanza de que algún día estos estigmas dejen de existir" –*

Paciente de cáncer de pulmón de 52 años



## Los sentimientos de la familia y amigos

También es común que la familia y las personas cercanas experimenten cierto malestar psicológico por el cáncer.<sup>8,10</sup> Esto es comprensible y, al mismo tiempo, puede añadir otra capa a tus propios sentimientos negativos. Por ejemplo, que te preocupes por ellos y sientas ansiedad sobre tu propia salud.

Puede sonar a tópico, pero hablar realmente ayuda. Expresar cómo te sientes puede ayudarte a sentirte más apoyado y menos preocupado.<sup>10,11</sup> Si hablar te resulta difícil, ¿por qué no decirles eso? En el **Capítulo 4: Hablar sobre el cáncer de pulmón**, hay algunas sugerencias sobre cosas que podrías decir para derribar las barreras de la comunicación. Hablar con otras personas con cáncer de pulmón, conocido como **apoyo entre pares**, también puede ayudar. Puedes leer más al respecto en el **Capítulo 6: Servicios de apoyo**.

## Afrontando la depresión

Para algunas personas, las sugerencias en esta guía no serán suficientes para superar la angustia psicológica que sienten. Muchas personas con cáncer de pulmón desarrollan **depresión clínica** o **ansiedad**. De hecho, se estima que hasta el 65% de las personas con cáncer de pulmón experimentan depresión.<sup>12</sup> Puede ser difícil diagnosticar la depresión en personas con cáncer, ya que la tristeza y la angustia psicológica son comunes después del diagnóstico.<sup>4</sup> Sin embargo, si te sientes persistentemente triste, deprimido, sin esperanza o desinteresado en la vida, es posible que tengas depresión clínica, lo cual puede ser grave si no se trata.

También puedes experimentar síntomas físicos, incluyendo cansancio, falta de apetito y dolores.<sup>11</sup> Si crees que podrías estar deprimido, habla con tu equipo de atención médica lo antes posible. En el **Capítulo 4: Hablar sobre el cáncer de pulmón**, ofrecemos sugerencias para ayudarte a hacerlo. Existe apoyo disponible para ayudar a manejar estas condiciones. Por ejemplo, las **intervenciones psicológicas**, como la **terapia cognitivo-conductual**, han demostrado ser efectivas para reducir los síntomas de depresión y ansiedad.<sup>3,4,6,13</sup>

## Razones para sentirse positivo

El cáncer de pulmón no es la misma enfermedad que era hace quince, o incluso diez años. La buena noticia es que, en los últimos diez años, el cáncer de pulmón ha avanzado más que muchos otros cánceres en términos de conocimiento y tratamientos disponibles.<sup>14</sup> Gracias a esto muchas personas hoy viven más tiempo con cáncer de pulmón que antes y con una mejor calidad de vida.<sup>14,15,16</sup> El cambio es tan marcado que sobrevivir al cáncer de pulmón es ahora un tema clave dentro de la comunidad médica.

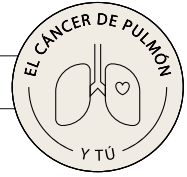
En julio de 2022, la Conferencia Internacional de Supervivencia al Cáncer de Pulmón (ILCSC, por sus siglas en inglés) invitó a sus miembros, a sus representantes y a personas con cáncer de pulmón a asistir a una reunión educativa tratando justamente estos asuntos, sobrevivir con cáncer de pulmón y los avances científicos que han hecho esto posible.<sup>17</sup>

Por ejemplo, en el pasado, todos los pacientes con cáncer eran tratados de la misma manera.<sup>15,18</sup> Ahora, para algunos pacientes, el equipo médico puede ofrecer





TUS SENTIMIENTOS SON NORMALES

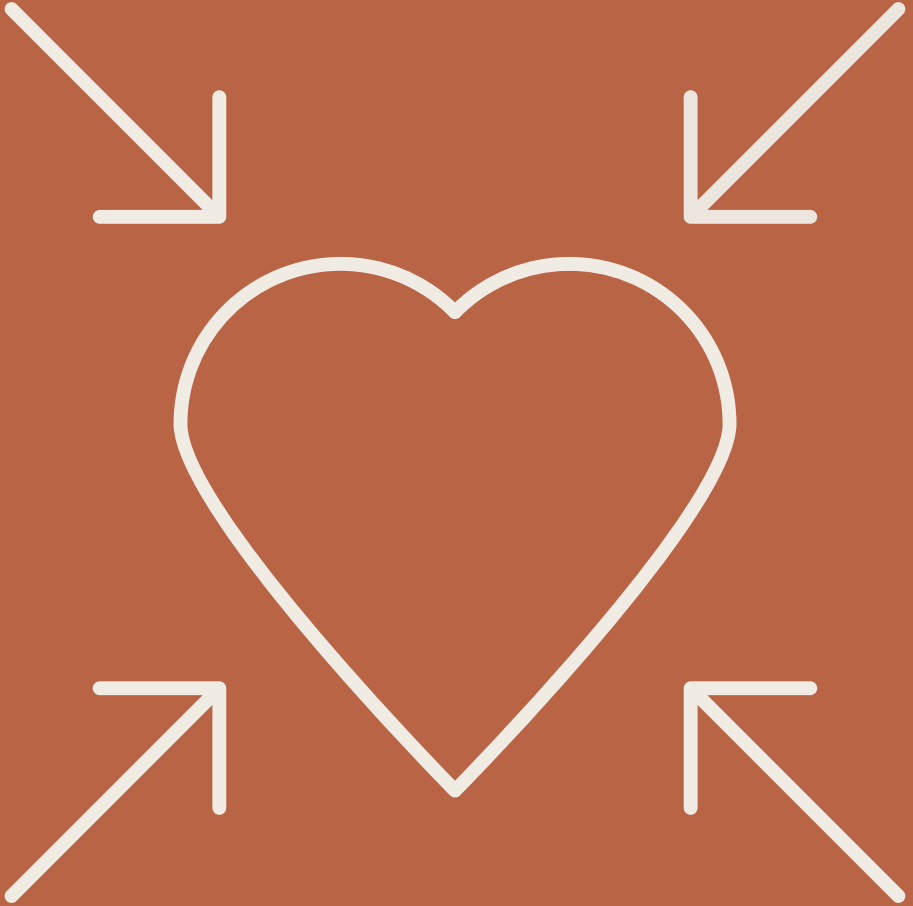
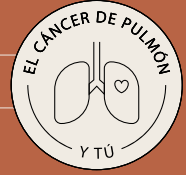


cuidados personalizados, gracias a un enfoque llamado **medicina de precisión**. Esto personaliza el tratamiento al individuo, lo que significa que los tratamientos tienen una mayor probabilidad de ser exitosos.<sup>19,20</sup> También saben más sobre cómo se propaga el cáncer y qué hacer para prevenir esa propagación.<sup>14,16</sup> Detectar el cáncer en estadios tempranos a través del cribado también puede marcar una diferencia real en el éxito de los tratamientos.<sup>21</sup>

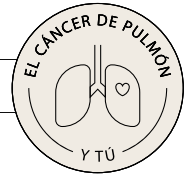
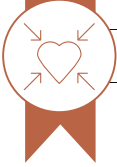
Los **cuidados paliativos** también han tenido un efecto positivo en cómo las personas viven con el cáncer, cómo se tratan y manejan sus síntomas y el dolor. A menudo se piensa que la atención paliativa significa atención al final de la vida, pero anticipa, previene y trata los síntomas y efectos secundarios del cáncer de pulmón y su tratamiento. También ayuda a las personas con sus necesidades emocionales, sociales, prácticas y espirituales; por esta razón, a veces se conoce como cuidados de apoyo.<sup>22</sup> La evidencia muestra que cuando se combina con un tratamiento efectivo, los cuidados paliativos pueden reducir la ansiedad y la depresión, mejorar la calidad de vida y ayudar a las personas a vivir más tiempo.<sup>14,16,23</sup>

*"Solo tienes que seguir diciéndote a ti mismo que será mejor incluso cuando sabes que no va a ser mejor. Intenta vivir con la mayor normalidad posible y nunca pierdas la fe."*

Paciente de 38 años con cáncer de pulmón



CAPÍTULO 03



# Ayudándote a sentirte mejor

Tener estrategias de afrontamiento propias puede ayudarte a sentir que puedes afrontar los desafíos que surjan. Puede que quizás no puedas obtener la ayuda externa que necesitas de inmediato, o exactamente cuando la necesitas, pero hay muchas cosas que puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor.

Intenta incluir algunas de las sugerencias descritas a continuación en tu rutina diaria. Puedes recurrir a estos consejos prácticos siempre que lo necesites. Cada persona es diferente y lo que funciona para alguien podría no funcionar para ti, así que probar cosas diferentes es un buen enfoque para encontrar aquellas que sí pueden funcionar.

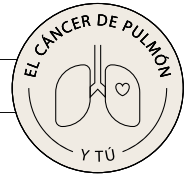
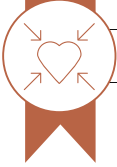
## Autoafirmación positiva

Las conversaciones que tenemos con nosotros mismos en nuestra mente son poderosas y pueden afectar cómo nos sentimos. Un pensamiento negativo a menudo comienza como una pequeña semilla, y son las cosas que nos vamos diciendo las que ayudan a esa semilla a crecer y arraigar más profundamente. Esto puede ocurrir sin que ni siquiera nos demos cuenta.

Por otro lado, la investigación sugiere que el pensamiento positivo puede ayudar a las personas con cáncer. Talleres y sesiones prácticas repetidas que se centraron en el pensamiento y la autoafirmación positiva han demostrado varios beneficios, incluyendo la mejora de la calidad de vida y la resiliencia,<sup>24</sup> el sentirse más capaz de

afrontar el cáncer<sup>25</sup> y una reducción en los sentimientos de desesperanza<sup>26</sup>.

Una técnica que podrías probar hoy son las afirmaciones positivas. Se cree que esto aumenta los pensamientos y emociones positivas y reduce el estrés. Incluso se han visto cambios en el cerebro en escáneres cerebrales tras aplicar esta técnica.<sup>27</sup> La autoafirmación positiva trata de desafiar los pensamientos negativos repitiendo una afirmación positiva de tu elección.<sup>27</sup> Por ejemplo, si sientes que has perdido el control de tu vida desde tu diagnóstico, podrías decir "Tengo control sobre cómo me siento hoy", u optar por algo aún más sencillo como "hoy será un buen día". Lo importante es la consistencia y repetir la práctica diariamente.



*"Soy afortunado de sentirme muy bien y tener una visión optimista de la vida. Acepto mi condición, pero solo "tengo cáncer" en los días en que tengo una cita con mi especialista, y tengo tratamientos, análisis de sangre o escáneres. El resto del tiempo llevo una vida activa y feliz."*

Paciente de 65 años con cáncer de pulmón

## Meditación y mindfulness o atención plena

La meditación se originó en Asia y se cree que es más antigua que la civilización moderna.<sup>28</sup> Hoy en día, gracias a sus muchos beneficios, es popular en todo el mundo. En ocasiones podemos referirnos a ella como **mindfulness o atención plena**. A menudo se utiliza para ayudar a las personas a vivir con enfermedades crónicas (a largo plazo) o para mejorar la salud mental y el bienestar.<sup>29</sup> En el cáncer, se utiliza para reducir el estrés, aliviar síntomas y mejorar el bienestar psicológico y físico.<sup>30</sup> En personas con condiciones crónicas de pulmón, la meditación regular ha demostrado reducir la ansiedad y la depresión.<sup>29</sup>

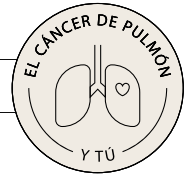
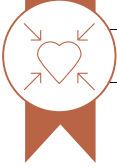
Existe un método llamado reducción del estrés basado en el mindfulness o atención plena. Este combina cuatro técnicas de meditación: meditación sentada, escaneo corporal, yoga suave y meditación caminando.<sup>30</sup> Otras técnicas incluyen visualización y ejercicios de respiración. Muchas de estas prácticas son fáciles de aprender y pueden hacerse en casa.<sup>27</sup>

Hay muchas maneras en las que la meditación puede ayudar a calmar la mente. Por ejemplo, puede ayudarnos a aceptar cualquier situación en la que nos encontremos al dejar de intentar controlar todo y enfocarnos en el aquí y ahora. Las técnicas comunes incluyen centrarse en la respiración u otras sensaciones en el cuerpo. Estar en el presente puede ser particularmente útil cuando el futuro es desconocido y asusta, y pensar en el pasado despierta sentimientos de arrepentimiento, culpa o anhelo. Tomar cada día como viene puede ser la mejor manera de vivir la vida con cáncer.

## Estableciendo metas para tu vida

Las metas que tenías para tu vida pueden haber cambiado desde tu diagnóstico. Esto puede ser difícil de aceptar<sup>31,32</sup> pero puede ayudarte ver esto como una oportunidad para hacer cambios positivos. Aunque nadie desearía un diagnóstico de cáncer, algunas personas sienten que proporciona la oportunidad de reflexionar sobre cómo han vivido su vida y de hacer cambios positivos para su futuro. Tal vez ahora seas más consciente de tu salud y quieras tomar decisiones de estilo de vida más saludables. O quizás tengas una pasión creativa o afición para la que no tenías tiempo antes debido al trabajo. ¿Hay algo que siempre has querido ver, hacer o aprender? Sea cual sea tu situación, ahora es un gran momento para comenzar a pensar en metas positivas para tu vida, ya sea relacionado con la salud física o mental o tu vida social.

Las evidencias muestran que hacer cambios positivos puede ayudar a traer un sentido de propósito a la vida, algo que todos necesitamos.<sup>24,25</sup>



Establecer nuevos objetivos de vida también puede ayudarte a adaptarte a la vida después de tu diagnóstico, aceptar que algunas cosas son diferentes ahora y enfocarte en lo positivo. Esto puede generar un sentido de esperanza. Se ha demostrado que niveles más altos de esperanza se relacionan con menos depresión, ansiedad, dolor y fatiga en personas con cáncer de pulmón.<sup>33</sup> También podría ayudarte a gestionar la situación. Un estudio constató que el 82% de las personas con metas relacionadas con el tratamiento se sentían seguras de poder superar los desafíos de su tratamiento contra el cáncer.<sup>31</sup>

Tus metas pueden ser grandes o pequeñas. Las metas pequeñas son cosas que puedes hacer hoy, como dar un paseo o comer más vegetales, y pueden ayudarte a enfocarte en el corto plazo y crear un sentido de control en tu vida diaria. Las metas más grandes pueden requerir que pienses a largo plazo y pueden darte algo a lo que enfocarte, una razón para seguir adelante en los días difíciles. Las metas sociales, como pasar más tiempo con amigos, familiares o tu pareja, hijos o nietos, pueden aumentar tu disfrute de la vida y ayudarte a reconectar con su valor si eso ha sido afectado por tu diagnóstico.

Las posibilidades para establecer metas son infinitas. Deja volar tu imaginación y trata de no permitir que lo que percibes como limitaciones físicas o mentales te detengan. Si puedes imaginar algo para ti mismo y te propones lograrlo, podrás sorprenderte de lo que puedes hacer.

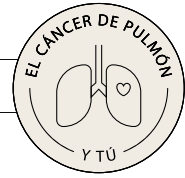
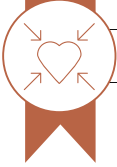
## Mantenerse activo

Mover tu cuerpo tiene muchos beneficios. No solo te beneficia físicamente, sino

que también mejora tu bienestar emocional, ayudando a reducir el estrés y aliviar la ansiedad.<sup>34</sup> También puede mejorar el sueño, que es vital para sentirte bien, ya que durante el sueño nuestros cuerpos y cerebros se reparan.<sup>35</sup> Aunque la idea de hacer ejercicio pueda parecer abrumadora ahora, un programa de ejercicio bien diseñado y adecuado para personas con cáncer de pulmón puede ayudarte a sobrellevar tus tratamientos, reducir la fatiga y la gravedad de otros efectos secundarios relacionados con tu tratamiento.<sup>36</sup> Además, se ha demostrado que mejora la calidad de vida, la salud mental, la aptitud física, la función pulmonar, la masa muscular y la fuerza. La salud física, especialmente la que tiene que ver con la fuerza y una buena función cardíaca y pulmonar, también se ha relacionado con la supervivencia.<sup>36</sup>

Si no puedes realizar ejercicio tradicional, hay muchas otras formas de mantenerse activo. Por ejemplo, hacer un poco de jardinería ligera o dar paseos suaves. Estar al aire libre tiene el beneficio adicional de respirar aire fresco y estar expuesto a la luz solar, nuestra principal fuente de vitamina D. Esta vitamina tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo la regulación del **sistema inmunológico**, que es nuestra protección contra bacterias, virus y enfermedades.<sup>37</sup> Existen investigaciones en curso sobre el papel de la vitamina D en la prevención del cáncer.<sup>38</sup>

Si eres una persona que ha sido físicamente activa en el pasado o quieres probar un programa de rehabilitación física, habla con tu oncólogo. Trabajar con un fisioterapeuta puede ayudarte a encontrar los ejercicios adecuados. Un programa suave de ejercicios de respiración, estiramientos, ejercicio aeróbico ligero y entrenamiento básico de fuerza pueden ser beneficiosos. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a mejorar la resistencia y hacer que las actividades diarias sean más fáciles. Estirar la parte superior



del cuerpo todos los días expandirá la cavidad torácica y aumentará la capacidad pulmonar, lo que te ayudará con la falta de aire. El ejercicio aeróbico mejora la función cardíaca y la capacidad de oxígeno, lo que puede ayudar con la fatiga. Por último, el entrenamiento de fuerza mejora la fuerza ósea y muscular, que pueden debilitarse debido a algunos tratamientos contra el cáncer.<sup>39</sup>

## Pasando tiempo en la naturaleza

Nuestro conocimiento sobre los beneficios de estar en la naturaleza está aumentando. La investigación muestra que estar rodeado de bosques y árboles puede mejorar el estado de ánimo, el sueño y la capacidad de concentración. También puede fortalecer el sistema inmunológico y reducir los signos de estrés, disminuyendo el cortisol (la hormona del estrés del cuerpo) y la presión arterial.<sup>40,41</sup> Existe incluso evidencia que muestra que estar cerca de árboles ayuda a las personas a recuperarse más rápido de una cirugía o enfermedad.<sup>42</sup>

Sin embargo, si no puedes visitar un bosque, existen otros tipos de naturaleza que pueden tener un efecto calmante similar. La evidencia muestra que pasar más tiempo en espacios verdes, ya sea en un parque local, un campo o un jardín, puede beneficiar tu salud mental, estado de ánimo y satisfacción con la vida. Otras personas sienten beneficios similares al estar cerca del agua, ya sea el mar, lagos o ríos.<sup>42</sup> Encontrar un jardín o huerto comunitario local podría ser una buena manera de combinar estar en la naturaleza, socializar y mantenerse activo. Se ha demostrado que la jardinería mejora el estado de ánimo y la calidad de vida, y unirse a un proyecto así puede ayudarte a

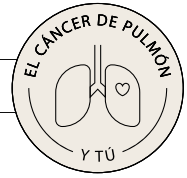
sentirte parte de una comunidad.<sup>42,43</sup>

Para experimentar los beneficios de la naturaleza, intenta conectarte con tu entorno natural. Puedes hacer esto sintonizando con aquello que te rodea. ¿Qué puedes oler, ver u oír? ¿Hay algún animal cerca? ¿Qué plantas puedes ver? Caminar es una excelente manera de disfrutar de la naturaleza, pero si no puedes hacerlo, simplemente sentarte en un banco rodeado de césped, plantas o árboles y observar lo que sucede a tu alrededor te puede ayudar a relajarte. La naturaleza puede enseñarnos lecciones importantes sobre los ciclos de vida y la resiliencia si estamos abiertos a ello. Esto podría brindarte una distracción de las experiencias diarias relacionadas con el diagnóstico y el tratamiento contra el cáncer.<sup>43</sup>

## Escribir tus pensamientos y sentimientos

Se ha demostrado que escribir tus pensamientos puede ayudar a regular y liberar emociones y a mejorar el bienestar físico y emocional.<sup>44</sup> No siempre sabemos cómo nos sentimos, pero escribir puede contribuir a definir los sentimientos y a procesar tu diagnóstico. Para algunas personas es más fácil escribir sus sentimientos que contarlos a otros, especialmente si temen ser juzgados o que no los comprendan. Ya sea en papel o digitalmente, un diario es un espacio seguro y privado donde puedes decir cualquier cosa que puedas dudar en admitir ante los demás.<sup>45</sup> También te permite representar cómo podrías enfrentar escenarios imaginarios que podrían surgir en tu futuro para que, si ocurren, te sientas mentalmente preparado.

No todos somos escritores naturales, pero escribir no necesita ser algo complejo para ser eficaz. Escribir listas es una buena manera de comenzar a escribir si no te resulta fácil. Por ejemplo, podrías escribir cinco cosas que



han cambiado para ti desde el diagnóstico y ver a dónde te lleva eso. Permítete expresar cómo te han hecho sentir esos cambios.

Pero no estás limitado a escribir sobre tu enfermedad. Podrías intentar hacer una lista de cosas por las que estás agradecido, que no es necesario que sea larga. Puede ser algo pequeño y no relacionado contigo, como un hermoso amanecer o una llamada telefónica de un amigo. Escribir sobre experiencias positivas o cosas que valoramos puede hacernos sentir más optimistas y mejor con nosotros mismos y la vida.<sup>46</sup>

### **A continuación, te presento una lista de ideas para comenzar a escribir:**

- Hoy me siento...
- No me gusta la sensación de...
- Últimamente, he estado soñando con...
- Probablemente debería dejar ir...
- Una forma en la que me encanta pasar mi tiempo es...
- El cáncer es como...

Recuerda que estas son solo sugerencias, siéntete libre de explorar tus propios pensamientos y sentimientos en tu escritura.

### **Construyendo una red de apoyo**

Saber a quién acudir cuando necesitas ayuda puede marcar la diferencia en la forma de vivir con el cáncer.<sup>46</sup> Tu red de apoyo puede incluir amigos, miembros de la familia, un terapeuta privado, alguien de tu equipo de atención médica u otras personas con cáncer de pulmón. El apoyo puede tener muchas formas. Puede ser simplemente un amigo al que puedas enviar un mensaje cuando necesites distraerte,

alguien en quien puedas confiar cuando necesites hablar, o una persona que te ayude de forma práctica si estás teniendo un mal día y no puedes cumplir con tus responsabilidades.

La investigación muestra que las personas con cáncer que se sienten bien apoyadas tienen menos estrés y se sienten más capaces de hacer frente a la situación.<sup>47</sup> Hablar con otras personas que tienen cáncer de pulmón puede reducir los sentimientos de soledad y ayudarte a darte cuenta de que tus sentimientos son normales.<sup>47</sup> Existen numerosos grupos de apoyo en línea y foros, y muchas personas como tú que están buscando a alguien con quien hablar sobre lo que están pasando. Hemos incluido algunas sugerencias en el

### **Capítulo 6: Servicios de apoyo.**

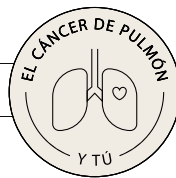
*"No esperaba esto, pasé por depresión y ansiedad. Tuve que ir a un psiquiatra. Pasé mucho tiempo en el hospital y el equipo médico estuvo allí para apoyarme. Mi preocupación era regresar a casa y preguntarme quién me apoyaría allí. Unirme a una asociación de pacientes con cáncer me ayudó porque me di cuenta de que hay otras personas que están pasando por las mismas cosas. Tengo sueños que aún me gustaría lograr, no puedo permitir que el cáncer me paralice, ya que tengo mucho por lograr. Mentalmente, me estoy enfocando en lo que quiero conseguir y estoy utilizando todo lo que tengo para llegar al punto donde quiero estar".*

Madre de 32 años, diagnosticada con cáncer de pulmón en estadio metastásico.



# CAPÍTULO 04



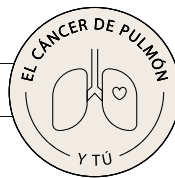


# Hablar sobre el cáncer de pulmón

Tener recursos al alcance de tu mano y una red de apoyo es de gran ayuda, pero puede haber momentos en los que necesites más que eso. Hablar sobre la salud mental no tiene por qué ser difícil o asustarte. Pero como puede ser incómodo, especialmente con el tiempo limitado que suele existir en consulta, te sugerimos algunas cosas que podrías decirle a tu oncólogo u oncóloga para ayudarte a acceder al apoyo que puedas necesitar:

## Podrías decir...

Preguntas acerca de ti mismo/a	Preguntas acerca de familiares y amigos
"Me siento abrumado/a."	"Me preocupa mi familia"
"Me siento adormecido/a" o "no sé cómo me siento."	"No sé cómo contarles a mis amigos/as, familiares, pareja y/o compañeros/as de trabajo mi diagnóstico de cáncer"
"A menudo me siento ansioso o triste desde que fui diagnosticado/a"	"Estoy preocupado/a por cómo mi diagnóstico de cáncer afectará a mi pareja, familia y/o amigos/as"
"No puedo superar este sentimiento de ira"	"Quiero hablar con alguien acerca de cómo me siento"
"Siento que me juzgan" o "me siento culpable de tener cáncer de pulmón"	"¿Existe algún tipo de apoyo disponible para ayudarme con mi diagnóstico?"
"Me siento abrumado/a, ansioso/a o estresado/a por el dolor que estoy experimentando, ¿Qué puedo hacer?"	"¿Puedo ponerme en contacto con algún servicio de apoyo psicológico o con un psicólogo/a?"
"Tengo miedo de morir, ¿hay algo que pueda ayudarme con esto?"	"¿Puedo ponerme en contacto con algún grupo de apoyo de personas en mi situación o algún tipo de línea de ayuda telefónica?"

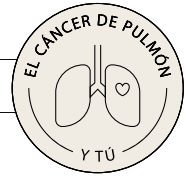


"Me cuesta aceptar mi diagnóstico"	
"Tengo mucho miedo por mi diagnóstico y lo que este significa"	
"¿Cómo será mi nueva normalidad?"	
"¿Cómo puedo empezar a disfrutar de mirar hacia el futuro de nuevo?"	
"¿Cómo puedo reducir mi sensación de estrés?"	

## Abrirse a familiares y amigos

Puede ser que incluso hablar con aquellos más cercanos a ti sea un desafío. Aquí tienes algunas cosas que podrías decirle a un amigo/a cercano, pareja o miembro de la familia. Esto incluye ideas tanto para cuando no quieras hablar como para cuando sí. Intenta ser honesto/a y no te preocupes por molestar a estas personas. Pedirle a alguien apoyo les hace saber que los valoras y confías en ellos.<sup>47</sup>

- "Es difícil hablar sobre el cáncer porque me preocupa que las personas no lo entiendan."
- "Quiero hablar, pero no quiero molestarte ni preocuparte."
- "Me siento enfadado, asustado, triste, ansioso, deprimido o abrumado desde que fui diagnosticado."
- "Sé que mi diagnóstico ha cambiado la vida para ambos, ¿Lo hablamos?"
- "Siento incertidumbre sobre el futuro desde mi diagnóstico, ¿Lo podemos hablar?"
- "Siento que soy responsable de que me hayan diagnosticado cáncer de pulmón, ¿Lo hablamos?"
- "Me preocupa cómo esto está afectando a los niños."
- "Me preocupa cómo mi diagnóstico te está afectando a ti."
- "¿Cómo te sientes acerca de mi diagnóstico?"
- "Creo que hablar con alguien a quien quiero podría ayudarme con esta situación."
- "Creo que podría ser bueno para ti hablar con alguien."
- "Me resulta difícil hablar sobre mi diagnóstico de cáncer, pero quiero intentarlo hoy."
- "Hoy no estoy teniendo un buen día."
- "No quiero hablar sobre este tema hoy."



## **Preguntas que puedes tener**

---

### **¿Cuándo debo pedir ayuda?**

No existe un momento correcto o incorrecto. Debes pedir ayuda siempre que sientas que la necesitas. Por lo general, es mejor hacerlo lo antes posible, ya que cuanto más tiempo continúe la angustia peor puede volverse y tener un mayor efecto en tu vida.<sup>48</sup> Recuerda que tienes derecho a recibir esta ayuda y nadie te juzgará por necesitarla.

### **¿A qué persona de mi equipo médico puedo preguntar?**

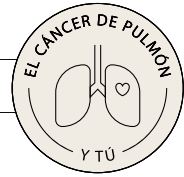
Algunas personas tienen la suerte de poder contar con un especialista en salud mental en su equipo médico. Si este no es el caso, puedes preguntar a cualquier miembro del tuyo para obtener apoyo. Es posible que puedan ofrecerte algunos consejos, derivarte o decirte dónde puedes encontrar servicios de apoyo en línea o cerca de ti, como asociaciones de pacientes, grupos de apoyo, líneas de ayuda u otro tipo de información.

### **¿Qué grupos de apoyo o ayuda tengo disponibles?**

Esto variará según el lugar donde vivas. Pregunta a tu equipo médico acerca de los servicios de apoyo a los que pueden derivarte. También existen numerosos grupos de apoyo en línea. Algunos de ellos se mencionan en el **Capítulo 6: Servicios de apoyo**. Pregunta a tu equipo médico para recibir más información acerca de los grupos de apoyo locales a los que puedas asistir.



CAPÍTULO 05



# Glosario.

## Explicando algunos de los términos relacionados con el cáncer de pulmón y la salud mental

Cuando te enfrentas al cáncer de pulmón, es como si te adentraras en un nuevo mundo con un lenguaje completamente diferente. De repente pasas a escuchar a las personas hablar con términos médicos complejos sobre ti mismo y tu salud. Es probable que la mayoría estas palabras no te resulten familiares. Esta situación puede generar confusión y abrumarte, lo que dificulta que puedas expresar tus necesidades y preocupaciones.

Tener cáncer de pulmón introduce un nuevo lenguaje en tu mundo. De repente, las personas usan términos complicados, la mayoría de los cuales probablemente te sean desconocidos.

A continuación te explicamos algunos términos médicos que podrías encontrar durante tu tratamiento. Esto podría ayudarte a sentirte menos aislado, tener más control y poder tener conversaciones más satisfactorias con tu equipo de atención médica. También hemos definido las emociones abordadas a lo largo de esta guía para ayudarte a comprender mejor cómo te sientes.

### Glosario

## A

### **Ansiedad**

Sensación de malestar, como preocupación o miedo, que puede ser leve o grave.<sup>11</sup> Consultar también **trastorno de ansiedad generalizada**.

### **Apoyo entre pares**

Apoyo proporcionado entre personas que se encuentran en posiciones similares (por ejemplo, otras personas que tienen cáncer de pulmón). Se reúnen y comparten sus

experiencias personales para ofrecer comprensión, aceptación y todo tipo de apoyo emocional.<sup>46</sup>

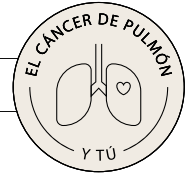
### **Apoyo psicosocial**

Apoyo que responde a las necesidades psicológicas y sociales tuyas y de tu familia. El elemento psicológico se refiere a los procesos emocionales y de pensamiento internos, los sentimientos y las reacciones. El elemento social incluye relaciones, familia y red comunitaria, valores sociales y prácticas

culturales.<sup>55</sup>

### **Atención personalizada**

La atención personalizada es un cuidado o tratamiento adaptado a ti. Tiene en cuenta la información genética de tu cáncer de pulmón, así como tu estilo de vida y tu entorno.<sup>19,20</sup> En el pasado, todos los pacientes con cáncer de pulmón recibían el mismo tratamiento, pero a medida que la ciencia ha avanzado, ya no se considera el mejor enfoque.<sup>18</sup>



## B

### **Biomarcadores o marcadores biológicos**

Genes o proteínas cuya actividad se altera en el cáncer (esto se conoce a veces como una mutación). Hay marcadores biológicos específicos para el cáncer presentes en la sangre, los fluidos corporales o los tejidos. Los biomarcadores proporcionan información importante sobre el cáncer de una persona que puede ayudar a guiar y mejorar la atención que recibe, como por ejemplo qué tipo de cáncer de pulmón está presente.<sup>49</sup>

### **Biopsia**

Extracción de células o tejido para poder examinarlo por un patólogo. Las biopsias de tejido o tisulares son la forma de confirmar el diagnóstico de cáncer de pulmón.<sup>49</sup>

## C

### **Cansancio o fatiga relacionado con el cáncer**

Sensación de no tener energía y fuerza para hacer nada; incluso levantarse de la cama puede ser un desafío. Esto puede deberse al propio cáncer, así como por los efectos secundarios

de los tratamientos y otros medicamentos (corticoides o analgésicos) o por la ansiedad y la depresión.<sup>50</sup>

### **Cáncer de pulmón con mutaciones impulsoras o drive**

Cambio en el ADN de las células cancerosas que puede haber causado el cáncer o haber ayudado a que este crezca.<sup>49</sup>

### **Cáncer de pulmón microcítico o de células pequeñas (CPM)**

Tipo de cáncer de pulmón que representa aproximadamente el 15% de todos los cánceres de pulmón. Por lo general, comienza en las vías respiratorias y es más frecuente en personas que fuman o han fumado. Es muy agresivo y se extiende rápidamente. Suele responder bien a la quimioterapia, pero tiene una alta tasa de recaídas.<sup>1,49</sup>

### **Cáncer de pulmón no microcítico o de células no pequeñas (CPNM)**

Tipo de cáncer de pulmón que representa aproximadamente el 85% de todos los cánceres de pulmón. Existen tres subtipos de CPNM, según el tipo de célula en la que se desarrolle el cáncer y son el subtipo de adenocarcinoma, el carcinoma de células

escamosas y el carcinoma de células grandes o macrocítico.<sup>1,49</sup>

### **Cánceres raros o poco frecuentes**

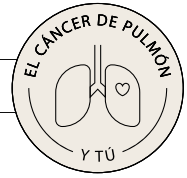
Cánceres que afectan a un pequeño número de personas. Los expertos tienen diferentes ideas sobre lo que hace que un cáncer sea raro o poco frecuente. Se puede pensar que un tipo de cáncer es raro si se diagnostica a menos de 2 de cada 100.000 personas cada año. Otras opiniones apoyan que sería en menos de 6 de cada 100.000 personas.<sup>56</sup> En general, el cáncer de pulmón no se considera un cáncer raro. No obstante, algunos subtipos "se consideran" raros, como el carcinoma adenoescamoso de pulmón (que es una combinación de adenocarcinoma y cáncer de pulmón de células escamosas).

### **Cirujano torácico**

Médico especializado en realizar cirugías en el tórax, incluyendo los pulmones. Tiene experiencia en el tratamiento quirúrgico del cáncer de pulmón y trabaja en equipo con otros especialistas para ofrecer el mejor cuidado posible.

### **Confusión**

Sensación de incertidumbre ante una situación concreta



que puede manifestarse como irritación, enfado, ira o miedo.

### **Cuidados paliativos**

También llamados cuidados de apoyo, los cuidados paliativos anticipan, previenen y tratan los síntomas y los efectos secundarios del cáncer de pulmón. Se trata de una atención integral que ayuda con tus necesidades emocionales, sociales, prácticas y espirituales, con el objetivo de mejorar tu calidad de vida con el cáncer.<sup>49</sup>

### **Culpa**

Sentimiento de responsabilidad y arrepentimiento que suele

## **D**

### **Depresión**

Sensación continua de sentirse triste, bajo de ánimo, sin esperanza o desinteresado en la vida. La depresión clínica incluye síntomas físicos como el cansancio, la fatiga, la falta de apetito, los dolores o molestias. Las personas con depresión grave pueden tener ideas de suicidio.<sup>10</sup>

### **Depresión clínica**

Estado de ánimo bajo que se mantiene durante varias

semanas o meses y que afecta a la vida diaria.<sup>10</sup>

### **Duelo**

Término utilizado para describir un conjunto de sentimientos que surgen después de una pérdida.

## **E**

### **Efectos secundarios o efectos adversos**

Efectos no deseados de un tratamiento. Los efectos secundarios típicos de los tratamientos contra el cáncer de pulmón son: cansancio, fatiga, infecciones, problemas gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento), pérdida de apetito, caída del cabello o alopecia y cambios en la función sexual o la fertilidad.

### **Enfermera especialista en oncología**

Personal de enfermería que ofrece información especializada sobre el cáncer de pulmón y apoyo a los pacientes y sus familiares.<sup>54</sup>

### **Equipo multidisciplinar**

Equipo de especialistas que trabajan juntos para diagnosticar, gestionar y tratar un cáncer. Un equipo multidisciplinar para el cáncer de pulmón puede estar formado por oncólogos médicos y radioterápicos,

neumólogos, enfermeras, cirujanos, radiólogos, anatomopatólogos, el equipo de cuidados paliativos, terapéutas ocupacionales, fisioterapeutas, trabajadores sociales, psicólogos clínicos y dietistas, entre otros profesionales.<sup>53</sup>

### **Estrés**

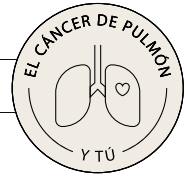
Emoción en respuesta a una presión o una amenaza extensa.

### **Estadios o fases del cáncer**

Los estadios se utilizan para describir dónde se encuentra el cáncer en el cuerpo, saber si se ha propagado o diseminado y hacia dónde lo ha hecho. Cuando se diagnostica un cáncer por primera vez, es necesario indicar en qué estadio se encuentra. Además, esta evaluación debe repetirse una vez que el tratamiento haya comenzado. Si ha sido operado, en esa ocasión se llama estadiaje patológico o quirúrgico. Los estadios o fases del cáncer varían entre 0 y 4, siendo el 4 el más avanzado o grave.<sup>49</sup>

### **Estigma**

Actitudes negativas respecto al cáncer de pulmón y a las personas con cáncer de pulmón debido a la conexión con el tabaquismo. El estigma tiene un efecto grave e importante en las



personas con cáncer de pulmón. Hace que vivir con el cáncer sea aún más difícil, pues las personas sienten la necesidad de ocultar los síntomas, evitar la atención sanitaria o culparse a sí mismas por su enfermedad.

### **Evitación**

Sensación de querer evitar algo deliberadamente, de mantenerse alejado o de prevenir que algo suceda.

## **F**

### **Fisioterapeuta o fisioterapeuta respiratorio**

Especialista que ayuda a mantener o mejorar tu movilidad y técnica de respiración a través de ejercicios guiados.<sup>54</sup>

## **G**

### **Ganglios linfáticos**

Los ganglios o ganglios linfáticos son parte del sistema linfático, una red de tubos y glándulas que filtra los líquidos corporales y combate infecciones o enfermedades como el cáncer. Las células cancerosas pueden liberarse de un tumor en el pulmón y luego quedar atrapadas en los ganglios linfáticos cercanos.<sup>52</sup>

## **I**

### **Inmunoterapia**

Tipo de tratamiento contra el cáncer que utiliza medicamentos para estimular o suprimir el sistema inmunitario para ayudarlo a combatir el cáncer.<sup>49</sup>

### **Intervenciones psicológicas**

Intervenciones o acciones no medicinales realizadas para intentar provocar un cambio en tus comportamientos. Existe una amplia variedad de estrategias de intervención dirigidas a diversos tipos de problemas. En general, se refiere a cualquier actividad utilizada para modificar el comportamiento, el estado emocional o los sentimientos.

### **Ira**

Fuerte sentimiento de molestia. Es natural experimentar ira hacia tu nueva situación, y esto no solo puede estar relacionado con el diagnóstico, sino también con los cambios que has tenido que introducir en tu estilo de vida o tener que enfrentarte a los efectos secundarios del tratamiento. También puedes sentir ira hacia otras personas.<sup>10</sup>

## **M**

### **Malestar o distrés psicológico**

Síntomas de estrés, ansiedad y depresión que provocan un empeoramiento de la salud mental. Las personas con cáncer de pulmón pueden presentar altos niveles de este malestar.<sup>7</sup>

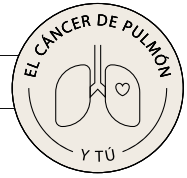
### **Medicina de precisión o terapia dirigida**

Tipo de tratamiento que identifica y actúa sobre partes específicas de las células cancerosas, impidiendo su crecimiento y propagación. Las terapias dirigidas actúan sólo en las células cancerosas y no dañan las células sanas normales del cuerpo. Utilizando los resultados las pruebas de biomarcadores, la terapia dirigida puede proporcionar el tratamiento más efectivo para ti y tu tipo específico de cáncer.<sup>19</sup>

### **Metástasis**

Propagación del cáncer desde la ubicación primaria (donde comenzó), en este caso el pulmón, a otra zona del cuerpo u otro órgano distante. Por ejemplo puede haber metástasis en los **ganglios linfáticos**, en los huesos, el hígado, el cerebro etc.



**Miedo**

Emoción desagradable causada por la presencia de una amenaza de peligro, dolor o daño. Con frecuencia, un diagnóstico de cáncer, puede hacer que te sientas asustado y preocupado por lo que pueda suceder en el futuro.<sup>9</sup>

**Mindfulness o atención plena**

Práctica de prestar más atención al momento presente: a tus propios pensamientos y sentimientos, y al mundo que te rodea.

**N****Negación**

Negativa a aceptar una situación. Se trata de una forma habitual de hacer frente a experiencias estresantes.<sup>10</sup>

**Neumólogo**

Médico especializado en diagnosticar y tratar enfermedades pulmonares. También puede tratar problemas respiratorios causados por el cáncer o su tratamiento.<sup>49</sup>

**O****Oncólogo**

Médico especializado en el tratamiento no quirúrgico del cáncer.<sup>49</sup> Tiene experiencia en el manejo y tratamiento de diferentes tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón.

**Oncólogo radioterápico**

Médico especializado en el tratamiento del cáncer utilizando radioterapia. Tiene experiencia en el manejo y uso de rayos X y otras fuentes de radiación para tratar diferentes tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón. Trabaja en conjunto con otros especialistas para ofrecer un enfoque integral en el cuidado del paciente.

**P****Patólogo**

Médico especializado en identificar enfermedades mediante el análisis de muestras de tejido. Determinan qué tipo de cáncer tiene.<sup>49</sup>

**Preocupación**

Sensación de ansiedad o malestar causada por una situación dada o posible.

**Progresión**

Crecimiento o propagación continuos del

cáncer.

**Psicólogo**

Especialista que puede ayudar con una amplia variedad de problemas emocionales y psicológicos, incluyendo la ansiedad, la depresión y problemas de relaciones.<sup>54</sup>

**Psicooncólogo**

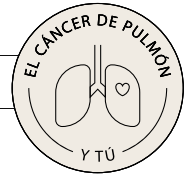
Psicólogo especializado en los problemas de salud mental a los que se enfrentan las personas con cáncer. Tienen en cuenta los aspectos psicológicos, conductuales, familiares y sociales del cáncer y pueden darte apoyo a ti y a tu familia.

**Q****Quimioterapia**

Medicamentos que se utilizan para detener el crecimiento de las células cancerosas, ya sea destruyéndolas o deteniendo su división. La quimioterapia puede reducir el tamaño de los tumores de cáncer de pulmón, aliviar los síntomas y prolongar la vida.<sup>49</sup>

**R****Radiólogo**

Especialista que realiza exploraciones radiológicas



(de imagen) como la tomografía computarizada (TC), la tomografía por emisión de positrones (PET), la resonancia magnética nuclear (RMN) y las gammagrafías óseas.<sup>54</sup>

### **Recaída, recidiva o recurrencia**

Reaparición del cáncer después del tratamiento o de un periodo de tiempo en el que estaba controlado. Puede volver a aparecer o crecer en los pulmones, en los ganglios linfáticos o en otro órgano. El miedo a las recaídas es un síntoma común entre las personas con cáncer.

### **Rencor o resentimiento**

Sensación incómoda o molesta de desagrado por algo que se considera incorrecto, o por tener la impresión de ser tratado injustamente.

## S

### **Sistema Inmunitario, Inmunológico o Inmune**

Sistema corporal que protege al cuerpo de sustancias, células y tejidos extraños mediante la producción de la respuesta inmunitaria. Este sistema incluye el timo, el bazo, los ganglios

linfáticos, los depósitos especiales de tejido linfático (como en el tracto gastrointestinal y la médula ósea), los macrófagos, los linfocitos B, los linfocitos T y los anticuerpos.

### **Soledad**

Sensación de estar solo. Estado de angustia o malestar que da lugar a un vacío entre los deseos de tener relaciones sociales y las experiencias reales de las mismas.

## T

### **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)**

Condición a largo plazo que provoca ansiedad continua sobre una variedad de circunstancias. Los síntomas pueden ser psicológicos (que afectan a la mente) o físicos (que afectan al cuerpo), como sensación de inquietud o preocupación, incapacidad para concentrarse, mareos o palpitaciones cardíacas.<sup>51</sup>

### **Terapeuta ocupacional**

Especialista que ofrece consejos sobre cómo adaptar tu estilo de vida, ayudándote a mantenerte activo y ahorrar energía. El terapeuta ocupacional

también puede darte recomendaciones sobre equipos o modificaciones en el hogar que pueden ayudarte.<sup>54</sup>

### **Terapia cognitivo-conductual (TCC)**

Tipo de terapia de conversación que enseña habilidades de afrontamiento para tratar problemas psicológicos. Esto implica trabajar con un terapeuta para identificar y poner a prueba patrones de pensamiento y comportamiento negativos.<sup>13</sup>

### **Trabajador social**

Profesional que asesora y ayuda en relación con las implicaciones de un diagnóstico de cáncer, incluido el asesoramiento sobre prestaciones, derechos sociales, cuidados en el hogar, cuidado de los hijos y relaciones familiares.<sup>53</sup>

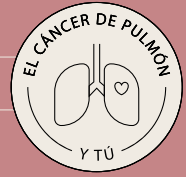
### **Tristeza**

Sensación continua y mantenida de infelicidad o dolor.

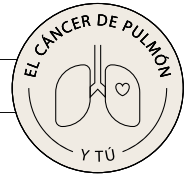
## V

### **Vergüenza**

Emoción dolorosa que resulta de la creencia de ser inferior o indigno debido a las circunstancias personales.



# CAPÍTULO 06



# Servicios de apoyo

Escuchar a otras personas que han pasado por un diagnóstico y tratamiento de cáncer de pulmón puede inspirar y dar esperanza a aquellos que acaban de recibir un diagnóstico. Este capítulo es un lugar al que puedes acudir en esos días en los que necesitas tranquilidad o ánimo.

Encontrar el apoyo adecuado puede hacer que tu experiencia de vivir con cáncer de pulmón sea más fácil: no estás solo y hay muchas personas que pueden ayudarte a abordar esto. La idea de cómo es un apoyo ideal es una cuestión muy personal. Algunas personas prefieren el apoyo en línea, mientras que otras lo prefieren en persona. Puede que te resulte más fácil hablar sobre tus sentimientos cuando

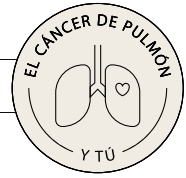
eres anónimo, como en un chat en línea. O tal vez prefieras el contacto personal, como a través de un grupo de apoyo local. Por supuesto, los servicios de apoyo disponibles varían según el lugar donde vivas. Pregunta a tu equipo médico acerca de los servicios de apoyo locales y las líneas de ayuda disponibles.

Sea cual sea tu preferencia, hablar con personas que entienden lo que estás pasando podría ayudar a reducir el malestar psicológico. En una encuesta a pacientes, el 30% de las personas con cáncer de pulmón dijo que el acceso a grupos de apoyo entre pares mejoró su salud mental.

## Grupos de apoyo en línea y telefónico

Los grupos en línea, como los que se enumeran a continuación, pueden ser un buen lugar para comenzar, brindándote acceso instantáneo a una amplia gama de apoyo. Además existen organizaciones que tienen servicios telefónicos que pueden ser útiles para ti:

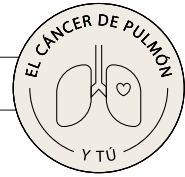
- Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP) – <https://afectadoscancerdepulmon.com/>
- Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) – <https://www.gepac.es/>
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) – <https://www.contraelcancer.es/es>



## Encontrar información en línea. Fuentes de información sobre el cáncer de pulmón

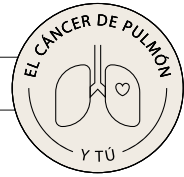
No todo lo que lees en línea es confiable o actual. Es mejor evitar la búsqueda respuestas en Google. Incluso si la información proviene de una fuente confiable, es importante verificar cuándo se actualizó por última vez para asegurarte de que no se base en "ciencia antigua". El cáncer de pulmón es un área que está evolucionando rápidamente y la información se vuelve obsoleta rápidamente. Las asociaciones de pacientes, organizaciones benéficas y otras organizaciones globales brindan información rigurosa y precisa. También puedes preguntar a tu equipo médico por fuentes de información segura o consultar la siguiente lista:

- Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) – <https://seom.org/>
- Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP) – <https://www.gecp.org/>
- Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP) – <https://afectadoscancerdepulmon.com/>
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) – <https://www.contraelcancer.es/es>
- Roche Pacientes – <https://rochepacientes.es/>
- Lung Cancer Europe – [www.lungcancereurope.eu/](http://www.lungcancereurope.eu/)
- Global Lung Cancer Coalition – [www.lungcancercoalition.org/](http://www.lungcancercoalition.org/)
- Unidos Contra el Cáncer – [www.standuptocancer.org/es/](http://www.standuptocancer.org/es/)

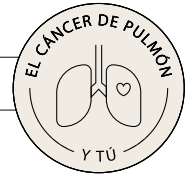


## Referencias

1. Prapa, P., Papathanasiou, I. V., Bakalis, V., Malli, F., Papagiannis, D., & Fradelos, E. C. (2021). Quality of Life and Psychological Distress of Lung Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *World journal of oncology*, 12(2-3), 61–66. <https://doi.org/10.14740/wjon1371>
2. Mind (2014). Mind response to research into depression in people with cancer. Último acceso marzo 2023: <https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/mind-response-to-research-into-depression-in-people-with-cancer/>
3. Walker, J., Holm Hansen, C., Martin, P., Sawhney, A., Thekkumpurath, P., Beale, C., Symeonides, S., Wall, L., Murray, G., & Sharpe, M. (2013). Prevalence of depression in adults with cancer: a systematic review. *Annals of oncology: official journal of the European Society for Medical Oncology*, 24(4), 895–900. <https://doi.org/10.1093/annonc/mds575>
4. Williams, S., & Dale, J. (2006). The effectiveness of treatment for depression/depressive symptoms in adults with cancer: a systematic review. *British journal of cancer*, 94(3), 372–390. <https://doi.org/10.1038/sj.bjc.6602949>
5. Brown Johnson, C. G., Brodsky, J. L., & Cataldo, J. K. (2014). Lung cancer stigma, anxiety, depression, and quality of life. *Journal of psychosocial oncology*, 32(1), 59–73. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.855963>
6. Lehto R. H. (2017). Psychosocial challenges for patients with advanced lung cancer: interventions to improve well-being. *Lung Cancer (Auckland, N.Z.)*, 8, 79–90. <https://doi.org/10.2147/LCTT.S120215>
7. Chambers, S. K., Baade, P., Youl, P., Aitken, J., Occhipinti, S., Vinod, S., Valery, P. C., Garvey, G., Fong, K. M., Ball, D., Zorbas, H., Dunn, J., & O'Connell, D. L. (2015). Psychological distress and quality of life in lung cancer: the role of health-related stigma, illness appraisals and social constraints. *Psychooncology*, 24(11), 1569–1577. <https://doi.org/10.1002/pon.3829>
8. Izycki, Dariusz and Sanna, Katarzyna. (2014). Cancer: A family at risk. *Menopausal Review*. 4. 10.5114/ pm.2014.45002.
9. Cancer Research UK. (2022). How cancer can make you feel. Último acceso marzo 2023: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping-mental-health-cancer/how-cancer-make-you-feel>
10. Macmillan Cancer Support. (2022). How are you feeling? Booklet. Último acceso marzo 2023: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/how-are-you-feeling-the-emotional-effects-of-cancer>
11. NHS Inform. (2022) Feelings and cancer. Último acceso marzo 2023: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/cancer/emotional-issues/feelings>
12. Yan, X. R., Chen, X., & Zhang, P. (2019). Prevalence and risk factors of depression in patients with lung cancer: protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 9(8), e028994. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-028994>
13. Mental Health Foundation. (2021). Cognitive behavioural therapy (CBT). Último acceso diciembre 2022: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/cognitive-behavioural-therapy/cbt>
14. Jones, G. S., & Baldwin, D. R. (2018). Recent advances in the management of lung cancer. *Clinical medicine (London, England)*, 18 (Suppl 2), s41–s46. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-2-s41>

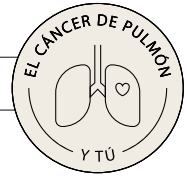


15. Sandy McDowell, S. (2019). Cancer research insights from the latest decade, 2010 to 2020. Último acceso marzo 2023: <https://www.cancer.org/latest-news/cancer-research-insights-from-the-latest-decade2010-to-2020.html>
16. Howlader, N., Forjaz, G., Mooradian, M. J., Meza, R., Kong, C. Y., Cronin, K. A., Mariotto, A. B., Lowy, D. R., & Feuer, E. J. (2020). The Effect of Advances in Lung-Cancer Treatment on Population Mortality. *The New England journal of medicine*, 383(7), 640–649. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1916623>
17. International Lung Cancer Survivorship Conference. (2022). Último acceso diciembre 2022: [www.lungevity.org/for-patients-caregivers/support-services/survivorship-conferences/international-lungcancer](http://www.lungevity.org/for-patients-caregivers/support-services/survivorship-conferences/international-lungcancer)
18. Sharma, P., Hu-Lieskovan, S., Wargo, J. A., & Ribas, A. (2017). Primary, Adaptive, and Acquired Resistance to Cancer Immunotherapy. *Cell*, 168(4), 707–723. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.01.017>
19. ESMO. (2017). ESMO press release: Esmo Precision Medicine Glossary published today. Último acceso diciembre 2022: <https://www.esmo.org/newsroom/press-releases/esmo-precision-medicineglossary-published-today>
20. Roche. Realising the potential of precision medicine. Último acceso marzo 2023: <https://www.roche.co.uk/en/roche-uk-stories/precision-medicine.html>
21. American Cancer Society. (2022). Lung cancer early detection, diagnosis, and staging. Disponible en: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8705.00.pdf> (Último acceso: diciembre 2022).
22. Lungevity Foundation. Palliative care 101 - improving quality of life while in treatment. Último acceso marzo 2023: <https://www.lungevity.org/blogs/palliative-care-101-improving-quality-of-life-while-intreatment>
23. American Cancer Society. What is palliative care? (2019). Último acceso marzo 2023: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/palliative-care/what-is-palliative-care.html>
24. Mousavi, Elham & Esmaeili, Ali & Saless, Soodabeh. (2015). The Effect of Positive Thinking on Quality of Life and Resiliency of Cancer Patients. *Razavi International Journal of Medicine*. 3. 10.17795/rijm27122.
25. Hamilton, R., Miedema, B., Macintyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community-based group delivery model. *Current oncology (Toronto, Ont.)*, 18(2), e46–e53. <https://doi.org/10.3747/co.v18i2.706>
26. Babakhanloo, A., Jalilvand, M., & Shoghi, B. (2017). Effectiveness of Self-Talk Technique and Positive Empathy on Deficient Attitudes, Hopelessness, and Suicidal Thoughts in Women with Breast Cancer. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*, 7(1(Winter)), 43-53. [https://doi.org/10.22037/ijmtfm.v7i1\(Winter\).13178](https://doi.org/10.22037/ijmtfm.v7i1(Winter).13178)
27. Rana, M. Positive Affirmations and its Benefits on Psychological Well-Being. *EDU WORLD*, 5.
28. MindWorks (2021). Where does meditation come from? meditation history & origins. Último acceso marzo 2023: <https://mindworks.org/blog/history-origins-of-meditation/>
29. American Thoracic Society. (2020). Mindfulness for Those with COPD, Asthma, Lung Cancer, and Lung Transplantation. Último acceso marzo 2023: <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/mindfulness.pdf>

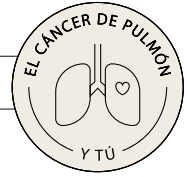


30. Tian, X., Zhang, Z. L., Jin, Y. F., Chen, H., & Jiménez-Herrera, M. F. (2021). The use of mindfulnessbased stress reduction (MBSR) for lung cancer patients: protocol for a systematic review and metaanalysis. *Annals of palliative medicine*, 10(7), 8276–8282. <https://doi.org/10.21037/apm-21-194>
31. Hoskote, M., Le, G., Cherian, R., Zeiger, R., & Sarkar, U. (2021). Cancer patient perspectives on survivorship goals from the Smart Patients online community. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 29(5), 2375–2384. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05734-0>
32. Hullmann, S. E., Robb, S. L., & Rand, K. L. (2016). Life goals in patients with cancer: a systematic review of the literature. *Psycho-oncology*, 25(4), 387–399. <https://doi.org/10.1002/pon.3852>
33. Steffen, L. E., Cheavens, J. S., Vowles, K. E., Gabbard, J., Nguyen, H., Gan, G. N., Edelman, M. J., & Smith, B. W. (2020). Hope-related goal cognitions and daily experiences of fatigue, pain, and functional concern among lung cancer patients. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 28(2), 827–835. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-04878-y>
34. Elbe, A. M., Lyhne, S. N., Madsen, E. E., & Krstrup, P. (2019). Is regular physical activity a key to mental health? Commentary on “Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study”, by Chekroud et al., published in *Lancet Psychiatry*. *Journal of sport and health science*, 8(1), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.005>
35. Mental Health Foundation. How to look after your mental health using exercise. Último acceso diciembre 2022: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-look-after-your-mental-health-using-exercise>
36. Avancini, A., Sartori, G., Gkoutakos, A., Casali, M., Trestini, I., Tregnago, D., Bria, E., Jones, L. W., Milella, M., Lanza, M., & Pilotto, S. (2020). Physical Activity and Exercise in Lung Cancer Care: Will Promises Be Fulfilled?. *The oncologist*, 25(3), e555–e569. <https://doi.org/10.1634/theoncologist.2019-0463>
37. Wang, H., Chen, W., Li, D., Yin, X., Zhang, X., Olsen, N., & Zheng, S. G. (2017). Vitamin D and Chronic Diseases. *Aging and disease*, 8(3), 346–353. <https://doi.org/10.14336/AD.2016.1021>
38. National Cancer Institute. (2013). Vitamin D and cancer prevention. Último acceso marzo 2023: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/vitamin-d-fact-sheet>
39. Michaels C. (2016). The importance of exercise in lung cancer treatment. *Translational lung cancer research*, 5(3), 235–238. <https://doi.org/10.21037/tlcr.2016.03.02>
40. Marselle, Melissa & Irvine, Katherine & Warber, Sara. (2014). Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. *Ecopsychology*, 6.134.10.1089/eco.2014.0027.
41. Ontario Parks (2022). Mental health benefits of spending time in nature. Último acceso marzo 2023: <https://www.ontarioparks.com/parksblog/mental-health-benefits-outdoors/>
42. Mental Health Foundation. (2021). Thriving with nature. Último acceso diciembre 2022: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/thriving-nature>
43. Blaschke S. (2017). The role of nature in cancer patients' lives: a systematic review and qualitative meta-synthesis. *BMC cancer*, 17(1), 370. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3366-6>





44. Dimitroff, Lynda & Sliwoski, Linda & O'Brien, Sue & Nichols, Lynn. (2016). Change your life through journaling--The benefits of journaling for registered nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*. 7. 10.5430/jnep.v7n2p90.
45. Penn Medicine. (2018). Writing for Healing During Cancer. Último acceso marzo 2023: <https://www.pennmedicine.org/cancer/about/focus-on-cancer/2018/october/writing-for-healing>
46. Macmillan Cancer Support. Cancer self-help and support groups. Último acceso marzo 2023: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/emotional-help/local-support-groups>
47. Campbell, H. S., Phaneuf, M. R., & Deane, K. (2004). Cancer peer support programs-do they work?. *Patient education and counseling*, 55(1), 3–15. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2003.10.001>
48. Web MD. (2021). The effects of stress on your body. Último acceso marzo 2023: <https://www.webmd.com/balance/stress-management/effects-of-stress-on-your-body>
49. LUNgevity. Glossary. Último acceso marzo 2023: <https://www.lungevity.org/forpatients-caregivers/helpful-resources/glossary>
50. Roy Castle Lung Cancer Foundation. (2014). Fatigue. Último acceso marzo 2023: <https://roycastle.org/campaigns/spot-the-difference/spot-the-symptoms/fatigue/>
51. NHS Inform, Anxiety. Último acceso marzo 2023: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-andconditions/mental-health/anxiety>
52. The lymphatic system and cancer. (2020). Último acceso marzo 2023: <https://www.cancerresearchuk.org/what-is-cancer/body-systems-and-cancer/the-lymphaticsystem-and-cancer>
53. Roy Castle Lung Cancer Foundation. Glossary: Understanding lung cancer. Último acceso marzo 2023: <https://roycastle.org/about-lung-cancer/glossary/>
54. Lung Cancer Nursing UK. The Lung Cancer Multidisciplinary team. Último acceso marzo 2023: <https://www.lcnuk.org/lung-cancer-multidisciplinary-team>
55. Papyrus. What is psychosocial support? Último acceso marzo 2023: <https://papyrus-project.org/whatis-psychosocial-support/>
56. Cancer Research UK. (2022). Rare cancers. Último acceso marzo 2023: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/rare-cancers>
57. Canadian Cancer Society. Lung Cancer and stigma. Último acceso diciembre 2022: <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/lung/supportive-care/lung-cancer-and-stigma>



Este material se publica bajo la licencia Creative Commons Attribution - NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license (CC BY-NC-SA 4.0). Se permite compartir (copiar y redistribuir) y adaptar (remezclar, transformar y construir sobre) este material. Sin embargo, se deberá dar el crédito adecuado a Roche y sus socios en la co-creación (Global Lung Cancer Patient Council), incluir un aviso de licencia y un enlace al material original tal como

fue co-creado en octubre de 2022. Si el trabajo se basa en este material, se deberá distribuir la versión bajo la misma licencia que el original (CC BY-NC-SA 4.0).

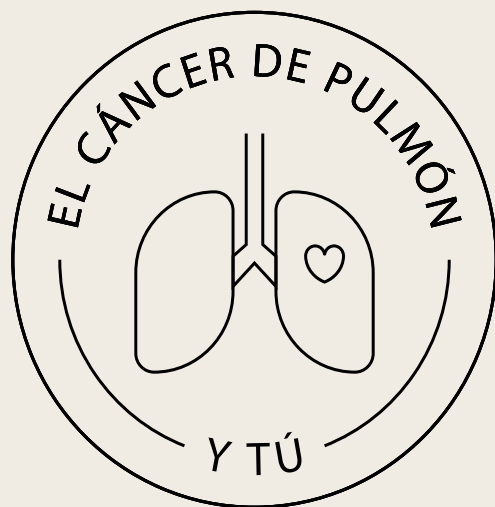
Este material fue desarrollado por el Global Lung Cancer Patient Council y apoyado por Roche. Se proporciona a las organizaciones de pacientes para su uso y adaptación. Roche no acepta ninguna responsabilidad una vez adaptado.

## Agradecimientos especiales a...

---

Aileen O'Meara – Enfermera Especialista en Oncología, Hospital Universitario de St. Vincent  
Alexandra Núñez – Unidos Contra el Cáncer  
Anne-Marie Baird – Lung Cancer Europe (LuCE)  
Belen Gimeno - Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP)  
Bernard Gaspar – Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP)  
Christian Schmitt-Plank – Selbsthilfe Lungenkrebs (Autoayuda Cáncer de Pulmón)  
Debra Montague – ALK Positive UK  
Elizabeth de Jong – Go2 Foundation  
Juanita Segura – Go2 Foundation  
Mark Brooke – Lung Foundation Australia  
Peter Glazier – Lung Health Foundation  
Shani Shilo – The Israeli Lung Cancer Foundation  
Stefania Vallone – Women Against Lung Cancer in Europe (WALCE)  
Vivek Tomar – Rise To Survive Cancer, India  
Zodwa Sithole – Cancer Association of South Africa (CANSA)





Con el aval de  **AEACAP**

