



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

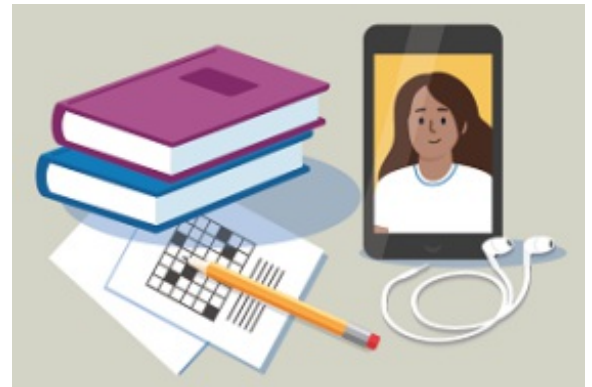
Cómo hacer frente al estrés mientras está en el hospital

Estar en el hospital puede ser difícil. Estar lejos de sus amigos y familiares puede hacerle sentir solo o asustado. Estos son algunos consejos para ayudarlo a hacer frente al estrés mientras está en el hospital.

Manténgase conectado con amigos y familiares

Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear por video con amigos y familiares incluso cuando no pueda estar con ellos.

Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con ellos y así tener algo que esperar con ansias. Si se siente con ganas, puede intentar chatear por video mientras juegan juntos.



Para obtener más información lea *Cómo usar la tecnología para conectarse con familiares y amigos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/use-technology-connect-family-friends).

Pruebe técnicas de relajación

Las técnicas de relajación, como el respiro profundo, el estiramiento y la meditación le pueden ayudar a hacer frente al estrés. Visite www.msk.org/meditation para escuchar las meditaciones guiadas gratuitas de nuestro Servicio de Medicina Integral.

También puede encontrar meditación, imágenes guiadas y otros videos relajantes en la pantalla de televisión interactiva de su cuarto. Vaya a la sección “My Learning” (Mi aprendizaje) en la pantalla para buscar videos.

Tómese un descanso de las noticias

Deje de ver o leer las noticias, incluidas las que aparecen en las redes sociales. Puede ver películas y videos de relajación en la categoría “Entertainment & Relaxation” (Entretenimiento y relajación) en el televisor interactivo de su habitación.

Haga actividades que mantengan su mente ocupada

Las actividades como leer, colorear, hacer crucigramas y sopa de letras pueden ayudarle a mantener su mente ocupada. Si no tiene nada por el estilo con usted, pídale algo a un integrante de su equipo de atención.

Programa una visita con un perro de terapia

Muchas personas sienten que acariciar y pasar tiempo con los perros les ayuda a sentirse relajados. Los perros de terapia están especialmente entrenados y pueden visitarle mientras está en el hospital.

Para programar una visita con nuestros perros de terapia, llame al programa Caring Canines de MSK al 646-899-2248. Envíe un correo electrónico a la Oficina de Voluntarios en voluntarioresources@mskcc.org o visite www.mskcc.org/caring-canines para obtener más información.

Utilice los servicios de Medicina Integral de MSK

Programa de Medicina Integral en casa

El programa Medicina Integral en casa ofrece una variedad de clases grupales de bienestar y entrenamiento físico en vivo y en línea. Nuestros instructores especialmente capacitados dan clases todos los días. Hay una pequeña tarifa mensual para unirse.

Visite www.mskcc.org/integrative-medicine-membership para obtener información sobre el programa y cómo unirse.

Músicos de guardia

Vea conciertos en vivo gratuitos en Zoom los martes y jueves. Visite connect.musiciansoncall.org/hospitals/memorial-sloan-kettering para obtener más información. Use el código de acceso: mskcc

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. MSK ofrece recursos para ayudarle a hacer frente al estrés o la ansiedad.

Trabajo social

212-639-7020

www.msk.org/social-work

Nuestros trabajadores sociales brindan apoyo emocional y orientación a los pacientes y sus familias, amigos y cuidadores. El trabajo social ofrece programas, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. También ayudan con cuestiones prácticas, como transporte a las citas médicas y de vuelta a casa, vivienda provisional y aspectos financieros. En todos los centros de MSK hay trabajadores sociales a la disposición. Para hablar con un trabajador social, llame al 212-639-7020.

Visite el sitio web de los programas virtuales en www.mskcc.org/vp para obtener más información e

inscribirse en un grupo de apoyo en línea.

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200

www.msk.org/counseling

Muchas personas sienten que el asesoramiento les ayuda a hacer frente a sus emociones durante el tratamiento contra el cáncer. Los consejeros de MSK ofrecen ayuda a personas, parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Para obtener más información, llame al 646-888-0200.

Cuidado espiritual

212-639-5982

www.msk.org/spiritual-religious-care

En MSK, los capellanes están disponibles para escuchar, ayudar y apoyar a los familiares, orar y comunicarse con el clero o grupos religiosos de la zona. También pueden ser un acompañante que le brinde consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede hablar con un capellán, sin importar su afiliación religiosa formal. MSK también cuenta con una capilla interreligiosa que está abierta a todo el público. Para obtener más información, llame al 212-639-5982.

Educación para el paciente y la comunidad

www.msk.org/pe

La biblioteca virtual de Educación para el Paciente y la Comunidad de MSK tiene recursos educativos escritos, videos y programas en línea.

Programas virtuales

www.msk.org/vp

Los programas virtuales de MSK ofrecen educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores, incluso cuando no puede estar aquí en persona. A través de sesiones interactivas en vivo, puede obtener información sobre el diagnóstico y qué esperar durante el tratamiento. También puede aprender a prepararse para las diversas etapas de su atención del cáncer. Las sesiones son confidenciales, gratuitas y las dirige personal clínico experto. Visite www.msk.org/vp para obtener más información.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How To Manage Stress While You're in the Hospital - Last updated on April 19, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center