



## 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* (<https://sandbox18.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](http://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](mailto:voluntarioresources@mskcc.org) o visite [www.mskcc.org/caring-canines](http://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](http://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](https://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](https://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](https://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.msk.org/vp) para obtener más información.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://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