



Depresión y ansiedad en pacientes paliativos y terminales

Una guía para voluntarios





Comprendiendo el Panorama Emocional

- La ansiedad y la depresión son comunes en enfermedades graves
- Los pacientes pueden sentirse vulnerables, confundidos o asustados
- Las emociones pueden surgir del dolor, el miedo, la frustración el duelo, y el aislamiento



Signos de Ansiedad y Depresión

- **Ansiedad:** inquietud, dificultad para respirar, pensamientos acelerados, dificultad para dormir
- **Depresión:** tristeza, fatiga, desesperanza, aislamiento, cambios en el apetito
- **Observar cambios de comportamiento, o lenguaje corporal (movimientos repetitivos, rigidez, postura encorvada, lentitud, falta de contacto visual, falta de expresión facial)**

Importancia de una Presencia Compasiva



- **Simplemente estar presente tiene un gran impacto**
- **La escucha activa y el apoyo sin juzgar son claves**
- **Crear un ambiente tranquilo y seguro favorece la calma emocional**



Consejos para la Comunicación

- Usa preguntas abiertas ("¿Cómo te sientes hoy?")
- Evita dar falsas esperanzas ("Todo va a estar bien")
- Refleja las emociones ("Parece que te sientes abrumado")



Apoyando a Pacientes con Ansiedad

- **Conversaciones suaves, música, técnicas de enraizamiento(grounding):**
 - **Ej. El método 5-4-3-2-1**
 - **El ejercicio 3-3-3**
 - **Focalización sensorial (tacto de la ropa/piel)**
 - **Ejercicios de respiración Ej. Técnica 4-7-8**



Apoyando a Pacientes con Depresión

- **Valida sus sentimientos sin minimizar su experiencia**
- **Ofrece compañía, silencio atento y apoyo emocional**
- **Anima al paciente a expresar lo que le preocupa**



Reconociendo Cuándo se necesita ayuda profesional

- **Signos de angustia severa, pensamientos suicidas o síntomas incontrolables**
- **Mantente dentro del rol: apoyo, no tratamiento**

Estrategias Prácticas para Pacientes y Cuidadores



- **Respiración profunda y pausada**
- **Escuchar música relajante o sonidos de la naturaleza**
- **Establecer pequeñas rutinas (lectura, oraciones, aromaterapia)**
- **Conversaciones significativas con un ser querido o voluntario**
- **Buscar momentos breves de distracción: mirar fotos, contar historias, juegos simples**

Recordemos



- **La depresión y la ansiedad son parte del camino para muchos pacientes y cuidadores**
- **La compasión, la presencia y el apoyo atento marcan la diferencia**



Referencias

<https://www.hospice.com/managing-anxiety-in-hospice-patients/#:~:text=Support%20may%20be%20needed%20from,may%20help%20with%20spiritual%20concerns>

<https://www.nia.nih.gov/health/end-life/providing-care-and-comfort-end-life>

https://mainehospicecouncil.org/images/Managing_End-of-Life_Anxiety_With_Hospice_Patients_FINAL.pdf

<https://www.nationalcoalitionhpc.org/mental-health-in-palliative-care-addressing-psychological-and-psychiatric-needs/>