

Signos y causas de ansiedad

- Signos de ansiedad:
 - Incapacidad para relajarse
 - Malestar estomacal o náuseas
 - Irritabilidad
 - Tensión muscular
 - dolores de cabeza
 - Dificultad para concentrarse o sentirse abrumado.
 - Problemas para dormir
 - Problemas para respirar o respirar rápido

- Algunas causas de ansiedad:
 - Miedo a lo desconocido
 - Preocupaciones por los medicamentos
 - avance de la enfermedad
 - Preocuparse por lo que sucederá
 - Miedo a la pérdida física o emocional
 - Preocupaciones financieras
 - Preocupaciones espirituales
 - Dolor incontrolado o dificultad para respirar
 - Vejiga llena o estreñimiento

Signos y causas de la tristeza

- Signos de tristeza:
 - Problemas para dormir
 - llanto
 - Sentirse vacío o sin esperanza
 - Pérdida de interés en las actividades
 - Cansancio y falta de energía
 - Sentimientos de inutilidad o culpa
 - Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
 - Dolores o molestias físicas

- Algunas causas de la tristeza:
 - Estar enfermo
 - Experimentar cambios físicos
 - Sentirse fuera de control o abrumado
 - sentirse solo
 - Sentirse socialmente aislado
 - Tener que mudarse a una nueva ubicación
 - Lidar con relaciones tensas

Si los síntomas no se controlan o si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de cuidados paliativos de Confluence Health Home Care Services: (509) 433-3700

Intervenciones para reducir la ansiedad y la tristeza

□ Reducir la ansiedad y la tristeza:

- Informe los síntomas al equipo de hospicio.
- Hable con el trabajador social y/o el capellán del hospicio.
- Pregunte al equipo de cuidados paliativos sobre los servicios de voluntariado.
- Haga preguntas libremente a su equipo de hospicio.
- Tome cualquier medicamento utilizado para disminuir la ansiedad según lo prescrito.
- Si está ansioso, trate de tener un ambiente tranquilo y limite las visitas si es necesario.
- Hable abiertamente sobre preocupaciones, miedos y esperanzas con sus seres queridos.
- Encuentre actividades que sean agradables.

□ Cuándo comunicarse con un hospicio:

- Los síntomas de ansiedad o tristeza son abrumadores y no se controlan.
- Tiene preguntas sobre medicamentos.
- Hay síntomas nuevos o que empeoran de ansiedad o tristeza.

Si los síntomas no se controlan o si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de cuidados paliativos de Confluence Health Home Care Services: (509) 433-3700