

## Scanxiety

### ¿En qué consiste la scanxiety?

La scanxiety es una palabra que combina las palabras escan y ansiedad. Los pacientes comenzaron a hablar sobre la "scanxiety" hace aproximadamente una década. Desde entonces se ha transformado en un término, especialmente en los medios sociales. El término comenzó con los pacientes con cáncer y ahora la utiliza más ampliamente cualquiera con una condición que requiera exámenes de forma regular. Los pacientes generalmente utilizan este término para discutir el estrés y la preocupación causada por una consulta con el radiólogo.



Existen varios factores que pueden causar scanxiety y/o hacer que empeore, incluyendo:

- sentirse nervioso con respecto a los aspectos desconocidos de la consulta (por ejemplo, ¿adónde tengo que ir? ¿dolerá? ¿queparé en la máquina?)
- el miedo a los hospitales o a los centros médicos
- experiencias previas malas o resultados malos (“PTSD, síndrome del estrés postraumático, médico”)
- preocupaciones con respecto a los resultados que arrojarán los estudios
- falta de comunicación por parte del equipo médico
- largas esperas para los resultados de los exámenes
- incapacidad para entender los resultados
- miedo sobre como los resultados podrían cambiar su vida.

No todos los pacientes sienten scanxiety en todos los tipos de exámenes, pero es un sentimiento común para varios exámenes. Los pacientes pueden sentir scanxiety con cualquier tipo de examen o procedimiento radiológico. Podría ocurrir con los rayos X, las exploraciones por TC, el ultrasonido, la RMN, etc.

La scanxiety es un sentimiento no deseado que el paciente describe como "pensamientos negativos en su mente cada vez que se acerca el momento de hacer una exploración, y no se va hasta que uno entiende que es lo que está sucediendo con su cuerpo". Es un sentimiento avasallador que, en el caso de algunos pacientes, incluso va acompañado de sentimientos de pánico y/o depresión. Además, la familia de un paciente y/o cualquier persona que lo esté cuidando también puede sentir scanxiety, incluso cuando el paciente mismo no se siente estresado.

### ¿Cuándo se presenta típicamente la scanxiety?

Los pacientes pueden sentir scanxiety antes de los exámenes radiológicos, durante los exámenes, y mientras esperan o asimilan los resultados. Los pacientes de cáncer, por ejemplo, a menudo tienen que hacerse evaluaciones en intervalos regulares en base al tipo de cáncer y la etapa de tratamiento. Esto puede llevar a desarrollar un ciclo regular de scanxiety. Desafortunadamente, la scanxiety no necesariamente desaparece con la mejora de la salud del paciente. Es normal para los pacientes que se están sometiendo a exploraciones de monitoreo de enfermedades que tengan miedo de que su cáncer vuelva o de que su enfermedad progrese.

## ¿Cuál es la mejor manera de prevenir o lidiar con la scanxiety?

Por suerte, existen varias cosas que pueden ayudar a disminuir la scanxiety. Estas son algunas ideas:

- Encuentre un equipo médico que se comunique bien, que cree un ambiente amigable y cómodo para todos los pacientes, y que lo fortalezca como paciente.
- Hagale a su equipo médico cualquier pregunta que tenga antes de su tratamiento.
- Visite las páginas de Radiology.com que describen su examen o condición de manera tal de saber qué sucederá durante el examen.
- Hable sobre su scanxiety y su gravedad con su PCP y/o con un consejero. Podrían recomendarle una técnica de relajación o incluso medicamentos que podrían ayudarlo.
- Encuentre su mejor técnica de relajación y utilícela. Muchos pacientes intentan cosas tales como escuchar música, escribir en un diario, o la meditación.
- No tenga miedo de preguntarle a su médico de cabecera o al radiólogo si necesita más información o si necesita entender mejor sus resultados.
- Construya su propio diccionario radiológico. Escriba los términos de su informe radiológico que no entiende y mantengan sus definiciones a mano para los informes futuros.
- Lo que importa es la actitud. Una manera buena de lidiar con la scanxiety y el miedo a las malas noticias es mantener los resultados de los exámenes en perspectiva. Cualquier información nueva le brinda a usted y a su médico la oportunidad de tomar la mejor decisión para usted y su familia.

### Condiciones de uso:

Todas las secciones del sitio fueron creadas bajo la dirección de un médico experto en el tema. Toda la información que aparece en este sitio web fue además revisada por un comité de ACR-RSNA formado por médicos peritos en diversas áreas de la radiología.

Sin embargo, no podemos asegurar que este sitio web contenga información completa y actualizada sobre ningún tema particular. Por lo tanto ACR y RSNA no hacen declaraciones ni dan garantías acerca de la idoneidad de esta información para un propósito particular. Toda la información se suministra tal cual, sin garantías expresas o implícitas.

Visite el Web site de RadiologyInfo en <http://www.radiologyinfo.org/sp> para visión o para descargar la información más última.

**Nota:** Las imágenes se muestra para fines ilustrativos. No trate de sacar conclusiones comparando esta imagen con otras en el sitio. Solamente los radiólogos calificados deben interpretar las imágenes.

### Copyright

Las versiones PDF imprimibles de las hojas de los diversos procedimientos radiológicos se suministran con el fin de facilitar su impresión. Estos materiales tienen el copyright de la Radiological Society of North America (RSNA), 820 Jorie Boulevard, Oak Brook, IL 60523-2251 o del American College of Radiology (ACR), 1891 Preston White Drive, Reston, VA 20191-4397. Se prohíbe la reproducción comercial o la distribución múltiple por cualquier método tradicional o electrónico de reproducción o publicación.

Copyright © 2024 Radiological Society of North America (RSNA)