

# TE ACOMPAÑAMOS

CÓMO ENFRENTAR  
EL CÁNCER EN PAREJA

2







## Autoras

Daniela Rojas Miranda, *Psicooncóloga*.  
Isabel Valles Varela, *Psicooncóloga*.





CÓMO ENFRENTAR  
EL CÁNCER EN PAREJA



Como habrás escuchado y probablemente lo estés viviendo en este momento, el cáncer no sólo afecta a quien lo padece, sino también a todo el grupo familiar. No obstante, la manera en que cada uno reaccione tanto al diagnóstico como al proceso de enfermedad y tratamientos puede variar según el rol que cada uno desempeña en la familia, la relación con el paciente, además de las circunstancias y características propias de la enfermedad (tipo de cáncer, etapa en el que se encuentra, efectos de los tratamientos, pronóstico, etc.).

El cáncer supone para la familia una vivencia emocional caracterizada por sentimientos de incertidumbre, indefensión y pérdida de control, y un proceso de duelo derivado de las múltiples pérdidas asociadas: enfrentar un diagnóstico que nos enfrenta con la posibilidad de perder a la persona amada, cambios en el clima familiar, reorganización de las rutinas, impacto en el día a día, incerteza respecto al futuro, etc.



## **Impacto en la pareja**

En este contexto, una de las dimensiones que pueden verse mayormente afectadas con la presencia de la enfermedad es la de la pareja. Este impacto dependerá en gran parte de cuáles son sus características generales (etapa de la vida, presencia de hijos) y de su funcionamiento premórbido (forma de relacionarse, recursos y vulnerabilidades desde antes de la aparición de la enfermedad). Generalmente, esperaríamos y deseamos que los problemas anteriores de la pareja se resolvieran o quedaran entre paréntesis para hacer frente al diagnóstico, sin embargo, la tensión y los temores asociados al cáncer tienden a favorecer que ciertos roces o antiguos conflictos emerjan, deteriorando la relación en un momento donde ambos miembros se necesitan mutuamente como apoyo afectivo fundamental.



Los sentimientos de angustia que genera la enfermedad en el paciente afectan importantemente a la pareja que siente que debe contener dichos sentimientos, y es importante que ambos sepan que tanto el/la paciente como su pareja pueden presentar altos montos de ansiedad. Cuando alguien enferma en la familia, las tareas que esa persona desempeñaba debe desempeñarlas alguien más (muchas veces su pareja), mientras el primero se encuentre incapacitado de realizarlas. Esta situación puede generar importante tensión y sobrecarga en el miembro sano que se hace cargo de labores que tal vez desconoce o para las que no se siente preparado(a), y sentimientos de culpa en el/la paciente por “dar más trabajo” a su pareja. A esto se añade la preocupación por el tema económico, ya que la enfermedad puede significar un ingreso menos necesario para enfrentar la crisis actual, lo que termina por constituir una mayor presión para la pareja y para el miembro que está a cargo de sostener la economía familiar.









Es frecuente que las mujeres estén más conectadas con su emocionalidad y sean más dadas a hablar de sus sentimientos, lo que en ocasiones contrasta con la pareja, quien desestima la gravedad de la situación con el objetivo de no alarmar a su cónyuge, lo que tiende a derivar en que la mujer exprese no sentir el apoyo que necesita de parte de su pareja y esta última, sentirse desorientado(a) frente a sus peticiones y reclamos.

Es también usual que el miembro sano no comparta su propia vivencia de la enfermedad, ya que a veces por razones de género y por exigencias del medio social a su rol de cuidador(a) “debiera” estar y demostrar una mayor firmeza en la familia. Además, existe el temor de que al abrir su mundo interno, el/la paciente se afecte aún más emocionalmente y esto incida negativamente en su estado de salud. Esta creencia de que el cáncer se origina y desarrolla en función de factores psicológicos no tiene respaldo científico y muchas veces provoca que la expresión emocional al interior de la pareja no sólo sea inadecuada, sino que peligrosa.





En este mismo sentido, parte de las dificultades que podemos vivir al interior de la pareja son las expectativas y necesidades que tenemos de ella, lo que se contrapone con las exigencias que nuestra sociedad nos demanda tanto a pacientes como a familiares. “Sé fuerte”, “no llores”, “sigue adelante igual que siempre”, “tienes que ser valiente”, “no tengas miedo” y “piensa positivo”, son algunos de los consejos y recomendaciones que solemos escuchar.

Con estos consejos muchas veces terminamos por creer que esa es la forma “correcta” de enfrentar la enfermedad y que la expresión de nuestras emociones hablaría de nuestra “debilidad”, además de que pondría en riesgo (lo cual es un mito) nuestra condición de salud. Por otra parte, a las parejas también se les exige: “Tienes que ser fuerte”, “tienes que estar bien por los niños”, “no demuestres que estás triste delante de él/ella”, etc.



Humanizando la  
♥ Salud





Como podemos imaginar, esta dinámica comunicacional basada en el silencio y en hacer “*como si*” nada pasara para proteger al otro (y a nosotros mismos) del sufrimiento, provoca que los miembros de la pareja vivan su dolor en soledad, reprimiendo la tristeza, el miedo y otros sentimientos que son parte del proceso. En estos momentos en que probablemente necesitamos más que nunca la cercanía afectiva de nuestra pareja, nos desconcertamos al ver que pareciera no importarle lo que ocurre (por tratar de ocultar los verdaderos sentimientos y bajar el perfil a la gravedad de la situación), aumentando el aislamiento y mermando los deseos de conectarse y comunicarse con el otro.

El paciente por su parte, posiblemente en su motivación por enfrentar la enfermedad con “fortaleza” y no decepcionar o preocupar a sus seres queridos, tampoco expresa sus emociones y menos aún lo que necesita, generando una importante insatisfacción, frustración y muchas veces rabia con la pareja, quien no responde a las necesidades emocionales de su compañero(a) enfermo(a), cuando probablemente éstas no han sido comunicadas y el otro simplemente las desconoce o, si las intuye, no sabe cómo dar respuestas a ellas.



Así la vivencia emocional de cada uno queda encerrada por el silencio sin posibilidades de acompañarse en esta crisis. Esta dinámica no sólo afecta en la comunicación respecto a cómo está viviendo cada uno la enfermedad, sino también impacta en la vivencia de la sexualidad.

### **La sexualidad**

El cáncer y sus tratamientos pueden mermar significativamente la autoimagen, principalmente por la visibilidad de algunos efectos secundarios (pérdida del pelo, baja/aumento de peso, extirpación de alguna parte del cuerpo, ostomías, etc.), síntomas como el dolor, la fatiga, además del probable cambio en el rol familiar, laboral y social, lo que termina por afectar la autoestima del paciente.

Si a esto sumamos que ciertos tratamientos tienen impacto directo en el deseo, función sexual y/o capacidad orgásmica, el encuentro sexual se dificulta, muchas veces cargándose de tensión y temor: el/la paciente de ser rechazado(a), la pareja de hacer daño, presionar o ser “inadecuado(a)” por buscar a su compañero(a) en el contexto de la enfermedad.





La falta de comunicación en relación a las ansiedades, las preocupaciones, necesidades y expectativas respecto a esta dimensión, hacen que ambos miembros de la pareja eviten el encuentro sexual, sin saber qué hace que el otro lo evite, favoreciendo la inseguridad de ambos y perpetuando la distancia.

Resulta esencial que se abra la temática de la sexualidad en la pareja, para que ambos tengan el espacio de plantear sus preocupaciones y miedos, y puedan transmitírselas a su médico tratante, para que puedan juntos elaborar técnicas, estrategias y tratamientos que les permitan sortear las dificultades derivadas de la enfermedad. Es igualmente importante entender que la sexualidad va más allá que el sexo genital e implica también el contacto físico, las caricias, la intimidad y la afectividad, comprensión que permite explorar otras formas de expresarla.



Humanizando la  
♥ Salud





## **Algunas recomendaciones en esta área:**

- ✔️ Conversar sobre los temores, aprensiones, deseos y expectativas respecto a la intimidad sexual en la pareja.
- ✔️ Resguardar algunos espacios de intimidad (sin hijos, visitas, teléfonos, televisión).
- ✔️ Tocarse y acariciarse sin la presión de un encuentro sexual posterior.
- ✔️ Explorar nuevas formas de vivir la sexualidad, atendiendo a las necesidades de cada uno, con especial énfasis en el respeto por los tiempos particulares.

Como vemos, el cáncer puede ser una realidad adversa para la pareja y una crisis que puede poner en riesgo su estabilidad. Sin embargo, y como otros eventos críticos que podemos vivir a lo largo de nuestra vida, la enfermedad puede ser también una oportunidad para que la pareja crezca, potencie sus recursos y estreche su vínculo. Para favorecer el segundo escenario es importante trabajar juntos en abrir las posibilidades de comunicación, hablando de los temores, los anhelos y lo que se necesita concretamente del otro, de modo de compartir la vivencia emocional, acompañarse y apoyarse conociendo los sentimientos y necesidades de la pareja.



## **A modo de síntesis, sugerencias para la pareja:**

- ✔ No reprimir o ocultar sus sentimientos a la pareja.
- ✔ Compartir las tristezas, temores, dudas respecto al futuro, etc., con la pareja.
- ✔ Ser concreto en lo que esperamos de ella y preguntar por lo que nuestra pareja espera de nosotros.
- ✔ Compartir las decisiones.
- ✔ Organizar el tiempo para destinar espacios para la pareja.
- ✔ Conversar sobre los temores respecto a la sexualidad y explorar nuevas formas de expresión.
- ✔ Pedir ayuda a la red de apoyo para aspectos logísticos o de organización del hogar.
- ✔ Pedir ayuda psicológica si las problemáticas se intensifican.





PAC-CL-00001/JUL/2022

© Todos los derechos reservados. Laboratorio Chile-TEVA

REFERENCIAS

Agurto, R; Rojas, D. (2012). El Amor en Tiempos del Cáncer: La Vivencia de la Sexualidad en Parejas con Mujeres con Cáncer de Mama. Tesis Postítulo en Terapia Sistémica de Familias y Parejas. Instituto Chileno de Terapia Familiar. ¿Cómo influyen nuestras palabras "de apoyo", en quienes enfrentan cáncer?. Corporación Cáncer de Mama, Yo Mujer. <http://corporacionyomujer.cl/como-influyen-nuestras-palabras-de-apoyo-en- quienes-enfrentan-un-cancer/>  
Enfrentar el Cáncer con su Cónyuge o Pareja. National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/adaptacion-al-cancer/conyuge-o-pareja>





teva