

TE ACOMPAÑAMOS

CÓMO ENFRENTAR
EL DIAGNÓSTICO DEL CÁNCER



teva



Autoras

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



**CÓMO ENFRENTAR
EL DIAGNÓSTICO DEL CÁNCER**



Cuando escuchamos la palabra “cáncer” por parte de nuestro médico, una avalancha de pensamientos y emociones se agolpan confusamente: muchas veces nos mostramos incrédulos y nos sentimos consternados, abrumados y profundamente atemorizados.

Es por esta razón que no es de extrañar que parte de la información que recibimos en ese encuentro donde se nos dio el diagnóstico simplemente se nos olvide o la recordemos con dificultad, mientras otros detalles de ese momento o ese día lo hayamos registrado en nuestra memoria con absoluto detalle.



Para la mayoría de las personas, es inevitable pensar en la muerte al hablar de cáncer, y aun en los casos de buen pronóstico, es una preocupación que suele estar presente en menor o mayor medida a lo largo de todo el tratamiento e incluso una vez finalizado el mismo.

Generalmente, a este temor lo acompaña la tristeza por lo que está sucediendo, la rabia por aquello que nos parece injusto, el agobio por la incertidumbre frente a lo que pasará en el futuro, la intranquilidad respecto a si seremos capaces de solventar económicamente la enfermedad, la angustia de cómo afectará esta situación a nuestros seres queridos, etc.

Todas estas emociones y preocupaciones son normales y comprensibles, por lo que es importante darles un lugar, más que reprimirlas o acallarlas como muchas veces intentamos hacer, ya sea para no preocupar más a nuestros cercanos o bien porque tememos que un bajo estado anímico pueda agravar nuestra condición de enfermedad.



Es importante que sepas que muchas de estas emociones son parte del proceso de duelo normal asociado al diagnóstico y sus implicancias.

¿Por qué es un duelo?, porque hay múltiples pérdidas derivadas de la condición de enfermedad: la pérdida de la salud, de la seguridad respecto al futuro, de las certezas, de la posibilidad de desempeñar nuestros roles a cabalidad y como estábamos acostumbrado(a)s, la pérdida del pelo en los casos de algunos esquemas de quimioterapia, de la mama cuando hay mastectomía, etc. Y si bien muchas de estas pérdidas son momentáneas, duelen... y mucho.



Humanizando la
♡ Salud



Sin embargo, estas emociones que en ocasiones nos atemorizan, como dijimos, no sólo son comprensibles, sino que muchas veces son necesarias para tomar conciencia de lo que está sucediendo.

La tristeza, el temor, puede ayudarte a dilucidar tus preocupaciones, esclarecer tus necesidades, anticipar dificultades y gestionar sus soluciones, es decir, las emociones que hoy puedes considerar “negativas” son las que te permitirán después estar más tranquilo(a), si logramos encausarlas de manera constructiva.

De la misma manera, no debes preocuparte porque tus emociones afecten tu enfermedad: el llorar, que tengas rabia, que un día te levantes más tarde o te quedes en cama porque sientes que no puedes más, no hará que tu enfermedad avance. Esta idea se basa en la creencia de que factores psicológicos provocaron el cáncer y que los mismos factores pueden hacer que te sanes o enfermes, lo que es un mito y no tiene ninguna evidencia científica.



Por la misma razón, los sentimientos de culpa y la autorecriminación por “haberte provocado” la enfermedad sólo te atormentarán y te harán sentir peor respecto de ti mismo(a), cuando lo cierto es que tus sentimientos no pueden haber hecho que te enfermaras.

Aunque hoy día te cueste verlo, el cáncer puede ser también una oportunidad: muchos pacientes refieren que luego de la avalancha de sentimientos inicial y con la perspectiva del tiempo, han podido reconectarse con la vida y hacer los cambios necesarios para tener una mejor calidad de vida. Algunos dicen que después de haber vivido la enfermedad valoran más los momentos simples, compartir en familia, se dan más espacios para sí mismos, logran poner más límites y otros aprendizajes que han dotado de sentido a la experiencia de enfermedad.



Como hemos hablado, el proceso de duelo desencadenado por la presencia de la enfermedad es absolutamente normal. No obstante, puede llegar a complicarse si es que la tristeza, la ansiedad y la angustia adquieren una intensidad tal, que interfieran de manera significativa con tu día a día. Si es así, probablemente requieras ayuda profesional especializada. Por lo tanto, es importante que estés atento(a) a ciertos síntomas, para que los converses con tu médico y puedan realizar las derivaciones correspondientes:

- ✔ Sentimientos de tristeza que no ceden.
- ✔ Sentirse paralizado emocionalmente.
- ✔ Sentirse nervioso o tembloroso.
- ✔ Sentimientos de culpa.
- ✔ Sentimientos de minusvalía.
- ✔ Sentirse indefenso.
- ✔ Sentir que la vida perdió su sentido.
- ✔ Sentirse irritable la mayor parte del tiempo.
- ✔ Llantos prolongados frecuentes.
- ✔ Focalización en las preocupaciones y los problemas.
- ✔ Desinterés por actividades que antes solías disfrutar.
- ✔ Dificultad para disfrutar las cosas cotidianas, como la comida o estar con la familia y los amigos.
- ✔ Pensar en hacerse daño.
- ✔ Pensar en quitarse la vida.

(National Cancer Institute)



Humanizando la
♥ Salud



También hay síntomas físicos que podrían requerir atención, aunque algunos de ellos pueden confundirse con sintomatología asociada a la enfermedad y los tratamientos, por lo que debes conversar con tu médico si tienes dudas. Algunos de los cambios que puede tener tu cuerpo son:

- ✔ Aumento o pérdida de peso no atribuible a la enfermedad o tratamiento.
 - ✔ Dificultades para conciliar el sueño, tener pesadillas, dormir mucho y/o despertar horas antes de lo habitual.
 - ✔ Palpitaciones, boca seca, aumento de la sudoración, malestares estomacales y diarrea.
 - ✔ Cambios en el nivel de energía.
 - ✔ Fatiga permanente.
 - ✔ Dolores de cabeza y otros malestares o dolores.
- (National Cancer Institute)



Para evitar estas complicaciones es necesario que cuides de tu salud mental, tanto como cuidas de tu salud física. Muchas veces pensamos que es necesario seguir con la vida igual que antes, hacer “como si” la enfermedad no existiera, o vivirla como si fuese un resfrío, pero la verdad es que la vida, al menos en este momento, sí ha cambiado, la enfermedad está presente y es bastante más compleja que un resfrío, por lo que es importante darle un lugar.

No se trata de vivir en torno a la enfermedad, pero sí incorporarla a la cotidianidad, aprender a conocerte en este nuevo escenario, informarte debidamente sobre ella, conversar con tus cercanos sobre cómo la estás viviendo, qué necesitas de ellos y que puedas también enterarte de cómo les ha impactado a ellos y qué necesitan también de ti. Esto les ayudará a vivir el cáncer en familia, respetando las vivencias de cada cual y acogiendo las emociones y necesidades de cada uno.



¿Cómo podemos ayudarnos para que nuestras emociones no se compliquen en el futuro?

- ✔ Descansa cuando sientas la necesidad y puedas hacerlo.
- ✔ Pide ayuda para realizar tus tareas habituales cuando no te sientas capaz de realizarlas.
- ✔ Llorar si así lo deseas.
- ✔ Habla de tus miedos con alguien que te permita hacerlo.
- ✔ Prepárate para las entrevistas médicas.
- ✔ Puedes llevar un cuaderno con tus dudas y preocupaciones anotadas para que no se te olviden a la hora de visitar a tu médico.
- ✔ Controla la utilización de internet y asegúrate que buscas en sitios de salud confiables.

Tú decides a quién y cuándo cuentas que tienes cáncer. Si no quieres hablar sobre tu enfermedad, díselo a la gente que está a tu alrededor, pero evita aislarte y reprimir lo que estás sintiendo. Apóyate en tus seres queridos y comparte lo que estás viviendo, para que ellos también puedan hacerlo contigo. Pregunta en tu centro de salud si cuentan con psicooncólogo dentro del equipo. No es necesario que la situación se complique para consultar, basta con querer apoyo y acompañamiento para vivir esta crisis con tus propios recursos y potencialidades.



PAC-CL-00001/JUL/2022

© Todos los derechos reservados. Laboratorio Chile-TEVA

REFERENCIAS

Reacciones emocionales al diagnóstico. Corporación Cáncer de Mama, Yo Mujer.
<http://corporacionyomujer.cl/reaccioneseemocionales-frente-al-diagnostico/>

¿Cómo influyen nuestras palabras “de apoyo”, en quienes enfrentan cáncer? Corporación Cáncer de Mama, Yo Mujer.

Los sentimientos y el cáncer. National Cancer Institute.

<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos>



teva