

TE ACOMPAÑAMOS

EL IMPACTO DEL CÁNCER
EN MI AUTOESTIMA

5





Autoras

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



EL IMPACTO DEL CÁNCER
EN MI AUTOESTIMA



El diagnóstico de cáncer supone para cualquier persona un gran impacto a nivel emocional y es un tremendo desafío integrar esta dura noticia y empezar a reconocerte como paciente oncológico.

La pérdida de la salud es una de las múltiples pérdidas que implica la enfermedad, y a ella se suman la pérdida de la rutina o de la cotidianidad, la pérdida de roles y funciones, tanto a nivel familiar como social y laboral; las incertezas respecto al futuro, más los cambios en la apariencia física que aparecen como consecuencia del tipo de cáncer particular que estés enfrentando o de los tratamientos oncológicos que estés recibiendo (o vayas a recibir).



En este escenario no es raro que tu autoestima se vea deteriorada como consecuencia de tener que aceptar e integrar todas estas alteraciones, que repercuten directamente en tu estado emocional, calidad de vida y funcionamiento personal, familiar, social y laboral. Sobre todo, en una sociedad donde se nos exige ser perfectos, exitosos y, por qué no decirlo, atractivos de acuerdo a parámetros o estereotipos de belleza que también nos son impuestos.



Es por esto que cuando nos enfermamos o las cosas no salen como lo habíamos planificado, nuestra autoestima se resiente y, consecuentemente, nuestro ánimo decae.

Pero, **¿Qué es la autoestima?**

El concepto de autoestima podría ser definido como la valoración que una persona hace de sí misma y que incluye aspectos como la autoaceptación, el aprecio hacia uno mismo y sentimientos de competencia y valía personal. Cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es positiva, se habla de una alta autoestima. Estas personas se caracterizan por superar con mayor facilidad las dificultades de la vida, ser más independientes y tener habilidades para entablar relaciones interpersonales. Además, se sienten bien consigo mismas, capaces para enfrentar o dirigir sus vidas, se adaptan con mayor facilidad a los cambios y disfrutan con los desafíos que la vida puede presentarles.



Por otro lado, cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es negativa, se habla de una baja autoestima. Estas personas son más inseguras, suelen sentirse responsables o culpables por lo que les pasa o de las dificultades que les toca enfrentar, les cuesta adaptarse a los cambios o desafíos, debido a la falta de confianza en sí mismas y en sus capacidades.

(<http://www.curadosdecancer.com/cuidate/cuida-tus-emociones/mi-autoestima>).

Y, ¿Por qué es importante la autoestima?

La importancia de la autoestima radica en que funciona como un motor en la vida de las personas y habla de nosotros, de cómo nos percibimos y comportamos, y de lo que esperamos de los otros. Es uno de los factores más determinantes en el bienestar personal y clave para relacionarnos con nuestro entorno de manera satisfactoria.



Humanizando la
♥ Salud



Como ya se ha dicho, con frecuencia el cáncer y sus tratamientos pueden alterar tu aspecto físico y estos cambios pueden ser temporales, como la caída del pelo, las alteraciones en la piel, en las uñas o los cambios de peso, mientras que otros serán permanentes, como los efectos de algunas cirugías (cicatrices, amputaciones, ostomías, asimetría, linfedema). Algunos afectan únicamente a nivel estético, mientras que otros conllevan además una incapacidad funcional.

Independiente de cuál sea tu caso, se ha visto que estos cambios están asociados a una insatisfacción corporal, a un deterioro en la percepción de la autoimagen y suelen ir acompañados de un gran impacto emocional, dejando expuesta a la persona a una alta vulnerabilidad psicológica.



En la mayoría de los casos, estos cambios se constituyen como un nuevo evento vital estresante al que los pacientes con cáncer deben hacer frente, quizás sin contar con los recursos necesarios para hacerlo en ese momento. Por ejemplo, la caída del pelo debido a la quimioterapia es vivida como uno de los sucesos que mayor impacto tiene en la autoestima de un enfermo/a (a pesar de ser un cambio transitorio, percibido incluso como insignificante para quienes acompañan al paciente y viven la enfermedad como espectadores) no sólo por tratarse de una pérdida muy concreta y visible, sino también por constituir un hito que vuelve pública la enfermedad, pues el no tener cabello es “el rostro del cáncer” para la sociedad. De esta forma, en el minuto que el paciente comienza a perderlo, pierde también la posibilidad de mantener su enfermedad en reserva y se ve obligado a enfrentarla públicamente.



Asimismo, el verte afectado en distintos ámbitos producto de la enfermedad y sus tratamientos conlleva un proceso de aceptación de la nueva imagen y la nueva persona que eres en este momento. Desde ahí, tu identidad se ve alterada, pues a veces incluso te puede costar reconocerte en este nuevo cuerpo y en el nuevo escenario en que la enfermedad te sitúa (hospitalizaciones, constantes visitas al médico, exámenes, largas esperas en centros de salud, etc.).

Los sentimientos de enojo y tristeza durante este proceso son sumamente normales y esperables, pues la vivencia de duelo por todo aquello que has perdido se acompaña de emociones que a veces son difíciles de aceptar y/o expresar (rabia, tristeza, impotencia, etc.), no obstante, muy necesarias para la sana elaboración y aceptación de lo que se está viviendo. Cabe destacar que sentirte mal con tu cuerpo también puede hacer que disminuya el deseo sexual y esto puede hacer que te sientas aún peor.





Es importante que puedas trabajar en la aceptación de tu imagen corporal, en la medida que te sientas preparado/a para hacerlo:

- 🕒 Date un tiempo para lamentar y/o llorar aquello que has perdido. Es real y tienes derecho a afligirte.
- 🕒 Mírate al espejo con tu nuevo cuerpo o apariencia. Esto ayudará a tu cerebro a ir familiarizándose con él y paulatinamente, a reconocerlo como propio.
- 🕒 Toca las partes de tu cuerpo que han sufrido cambios, como por ejemplo, cicatrices o cuero cabelludo sin pelo. Esto contribuirá a la normalización e integración de estos cambios.



- ✔ Pasa tiempo con personas que te acepten tal cual eres y evita a aquellas que te hacen sentir mal, juzgan o critican tu apariencia.
- ✔ Centra tu atención en tus capacidades y no sólo en aquello que has perdido.
- ✔ Piensa en aquellas cosas que has aprendido por la enfermedad y siéntete más valioso por ese nuevo conocimiento.
- ✔ Piensa en las cosas que sí puedes hacer ahora, por sobre aquellas que no puedes hacer en este momento de tu vida.
- ✔ Habla con tu familia, amigos o pareja sobre tus sentimientos en relación a todos estos cambios.



Resumiendo

Para algunas personas el tema de la apariencia física cobra más relevancia que para otras, sin embargo, cuando hablamos de enfrentar una enfermedad oncológica, el riesgo de ver afectada la autoestima puede darse por tres factores principales:

- ✔ Por los cambios en tu imagen (pérdida del pelo, aumento de peso, cicatrices, pérdida de una parte del cuerpo, etc.).
- ✔ Por los cambios en tu independencia y estilo de vida (no poder trabajar, requerir ayuda para ir al baño o moverse, etc.).
- ✔ Por las consecuencias de algunos tratamientos sobre un órgano o función determinada (fertilidad, habla, movilidad, etc.).



La presencia de alguno de ellos puede hacer que te sientas menos atractivo/a, menos útil o menos valioso/a. Esto genera sentimientos de inseguridad y puede provocar aislamiento, o interferir en la continuidad o el establecimiento de relaciones interpersonales, alejamiento de la pareja (o temor a entablar una relación) y de los demás, y en general, puede limitar tu actividad diaria.



Humanizando la
♥ Salud



Por otro lado, los cambios en tu apariencia también pueden resultar difíciles para tus seres queridos. Por ejemplo, los padres y abuelos a menudo se preocupan por la forma en que sus hijos o nietos los ven, temiendo que los cambios en su apariencia puedan asustar al niño o ser un obstáculo para que ellos se acerquen.

Este tipo de reacciones son normales y esperables y ocurren a la mayoría de las personas que están en tu situación. Lo importante es tener en cuenta que la autoestima es algo que podemos trabajar y “reconstruir” a partir de nuestras experiencias vitales.

Para esto, será necesario aceptarnos como un todo, con límites y capacidades, querernos por lo que somos más que por cómo nos vemos o sentimos en un momento dado, valorando lo mejor de nosotros y aceptando nuestras debilidades.



Es fundamental apoyarse en la familia, amigos o pareja; la contención y el soporte emocional serán fundamentales para facilitar la adaptación a la nueva situación y poder integrarla como una instancia de crecimiento y aprendizaje. Busca apoyo emocional, existen psicooncólogos, grupos de apoyo y terapias específicas para pacientes con cáncer donde se abordan los aspectos de la autoestima.

Aprender técnicas o estrategias que permitan mejorar la apariencia o la funcionalidad en distintas áreas podrá ir devolviéndote esa seguridad y confianza en ti mismo/a que puedes haber perdido.



Todas estas medidas van a favorecer la recuperación paulatina de tu autoestima, el incremento de la seguridad personal y una mejoría en la relación que estableces contigo mismo/a y con los demás; devolviéndote la capacidad y el gusto de entablar relaciones interpersonales sin sentir vergüenza.

Asimismo, el hecho de poder ocuparte de ti mismo/a te permitirá volver a empoderarte y con ello, lograr adoptar una posición más activa en relación al tratamiento y los cuidados propios de la enfermedad.



Otras sugerencias

Muchas personas notan que si se mantienen activas su percepción sobre sí mismas se beneficia. Caminar, andar en bicicleta, practicar yoga, meditación o disfrutar de algún deporte, son algunas de las actividades que reportan mayores beneficios en relación a la sensación de bienestar y autoestima. En general, buscar un pasatiempo o actividad gratificante, como leer, escuchar música, hacer crucigramas, jardinear, etc. puede reducir los niveles de estrés, favoreciendo la distracción y la relajación, además de sentirte mejor por el solo hecho de hacer algo que disfrutas. Ayudar a otros en algo que te sientas capaz también contribuirá en la recuperación de tu autoestima y sensación de valía.



PAC-CL-00001/JUL/2022

© Todos los derechos reservados. Laboratorio Chile-TEVA

REFERENCIAS
Fernández, A. , 2004, "Alteraciones psicológicas asociadas a los cambios en la apariencia física en pacientes oncológicos",
Psicooncología. Vol. 1, Núms. 2-3, pp. 169-180
National Cancer Institute: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/imagen-propia>
Info Cáncer, México:<http://www.infocancer.org.mx/impacto-psicologico-ante-los-cambios-del-cuerpo- con549i0.html>
<http://www.infocancer.org.mx/consejos-para-mejorar-su-autoestima-y-autoconcepto- con682i0.html>
IMOncoLOGY FUNDACIÓN (Instituto Multidisciplinar de Oncología), España:
<http://www.curadosdecancer.com/cuidate/cuida-tus-emociones/mi-autoestima>



teva