



Apoyo psicológico al paciente oncológico.

A partir del momento en el cual el médico certifica la presencia de cáncer, sucede una serie importante de cambios en la vida de la persona que padece la enfermedad ya que pasa de ser un individuo sano con las preocupaciones y los problemas normales de la vida cotidiana, a ser una persona con diagnóstico de cáncer, frente a esta situación, o más frecuente es que el enfermo desarrolle sensaciones negativas.

A pesar del avance en los tratamientos contra el cáncer y del aumento de la supervivencia de las personas afectadas, los pacientes reaccionan de manera comprensible, con una sensación de profundo malestar al enterarse de que padecen dicha enfermedad.

La mayoría de los pacientes sufren un impacto emocional muy fuerte; Es evidente que nadie está preparado para recibir una noticia como esta, más allá de las sospechas que pueda tener acerca de su existencia.

Cada paciente experimenta esta vivencia de una forma particular, y requiere de tiempo para asumir lo que está sucediendo. El cáncer es una enfermedad que genera en el paciente que la padece una gran incertidumbre e inseguridad sobre lo que pueda pasar en el futuro.



www.cochihuahua.com



Calle Hacienda de la Esperanza No.6304,
Fracc. Cima Comercial, C.P. 31216, Chihuahua, Chih.
Chihuahua, Chih., México.
Teléfono (614) 180-3800
Nacional: (800) 837-2656
Desde E.U. 1 (877) 221-7152
informes@cochihuahua.com



Apoyo psicológico al PACIENTE ONCOLÓGICO

Recorremos contigo el camino hacia la salud

Apoyo psicológico al paciente oncológico.

Tras el diagnóstico el paciente puede experimentar una mezcla de sensaciones como: miedo, sufrimiento, ira e incertidumbre por su futuro, ya que al futurizar tienen una serie de cuestionamientos como, pensar en su muerte, ¿qué va a pasar con su familia?, así como cuestionarse, ¿por qué a ellos?, incluso lo pueden percibir como un castigo.

El atravesar por todas estas impactantes sensaciones y cuestionamientos, no significa que no hay solución y esperanza.

La persona puede así desarrollar sentimientos de desesperanza y tristeza. La incertidumbre e inseguridad en relación con lo que pueda pasar en un futuro son quizá las sensaciones que mejor caracterizan a la experiencia del cáncer. No es raro que también aparezca en el individuo la percepción de culpa por causas de su cáncer.

En este punto resulta importante destacar que, en el caso de haber aumentado el riesgo de enfermedad por haber seguido un hábito particular, como fumar, es inútil sentirse culpable por ello o auto dañarse. Por otra parte, no está científicamente comprobado que ciertos estados emocionales o tipos de personalidad, o incluso hechos traumáticos de la vida, se asocien con la aparición de un cáncer.

Es fundamental resaltar que el cáncer no tiene un responsable determinado, ya que por lo general se trata de una enfermedad que se origina como consecuencia de la interrelación de una serie de factores que actúan en mayor o menor medida en su desarrollo.



La angustia, ¿Es un sufrimiento común en los enfermos de cáncer?

La angustia se puede describir como la percepción de emociones o sentimientos desagradables que suelen interferir con la capacidad del enfermo para enfrentarse a todas las circunstancias relacionadas con la enfermedad. Comprende una diversidad de sensaciones que incluyen desde impotencia, miedo y tristeza, hasta ansiedad, depresión y pánico. Este sentimiento es una respuesta normal que se presentan en quienes fueron diagnosticados con cáncer:

- **Pensamiento permanente sobre el cáncer y la muerte**
- **Trastornos del sueño.**
- **Tristeza y desánimo del enfermo y quienes lo rodean.**
- **Desesperanza.**
- **Abatimiento.**
- **Depresión.**

El cáncer genera una variedad de sentimientos y cambios de conducta en el sujeto que lo padece y en quienes lo rodean. La persona que padece esta enfermedad ya no siente que está a salvo, puesto que es portadora de una dolencia que amenaza su vida. Sin embargo, la idea de que el cáncer siempre conduce a la muerte es incorrecta.

Uno de los momentos de gran preocupación para el enfermo es cuando está a la espera de iniciar el tratamiento. Los miedos sobre sus efectos secundarios, como el cansancio, la caída del pelo el aumento o pérdida de peso y los cambios de hábitos en la vida cotidiana (personal y social), también son motivos de ansiedad y angustia.

El cáncer es un generador de estrés. El sentirse molesto e intranquilo es parte del proceso. No obstante, algunas veces el temor puede ir desde un nivel normal hasta un nivel intenso que llega a interferir con el tratamiento de la enfermedad y con su capacidad de enfrentarse a ella.

¿Cómo y dónde puede el enfermo de cáncer encontrar ayuda?

Una amplia gama de recursos psicológicos de apoyo están disponibles para proveer información y soporte al enfermo oncológico.

En primer lugar, el equipo de profesionales que atiende al paciente con cáncer es el que puede ayudarlo. No debe pensarse que sólo se ocupan de tratar la enfermedad en sí, sino que son ellos los encargados de atender a la persona que está enferma y responder a sus demandas en la medida de lo posible; son los que se ocuparán de encontrar la asistencia que el paciente necesite.

Además, dependen de la información que el paciente les provee para saber exactamente cómo se siente.

Algunas recomendaciones para quienes padecen cáncer.

1. No piense que el cáncer es sinónimo de muerte. En la actualidad, las tasas de supervivencia son cada vez más elevadas.
2. El modo de enfrentarse al cáncer influye notablemente en la calidad de vida y en el curso de la enfermedad.
3. Realice actividad física en la medida de lo posible, y en todos los casos bajo la supervisión del profesional de la salud; es una manera útil de estar ocupado, evitar pensamientos derrotistas y desagradables, y mantener un estado óptimo de salud, dentro de las limitaciones propias de la enfermedad. Aumente las actividades de recreación y tiempo libre; realice otras nuevas, adopte un pasatiempo.
*Además, intente mantener una alimentación saludable.
*Realice actividades recreativas y agradables.
4. Rodeese de las personas queridas, esto es quizás uno de los mejores remedios.
5. Acuda a grupos de apoyo y autoayuda si considera que eso lo hace sentir mejor.
6. No trate de sobrellevar la carga de la enfermedad en soledad.
7. Obtenga ayuda de su familia, amigos, médicos o de las personas que asisten a los grupos de apoyo, quienes saben lo que usted está pasando.
8. Por último y más importante, no duden en buscar la información adecuada que lo ayude a comprender en cada momento su situación. Es fundamental que se sienta protegido y confíe en el equipo médico tratante, ya que constituye la primera herramienta que lo ayudará a enfrentar la angustia y la carga que implica la enfermedad.

