

Alerta por la salud mental de los pacientes oncológicos: 4 de cada 10 presentan ansiedad o depresión durante el tratamiento

El cáncer es la principal causa de muerte en Chile, enfermedad que expone la necesidad de abordar la estabilidad mental y emocional del paciente y su entorno.

María Paz Núñez

A nivel internacional, se estima que entre un 30% y un 40% de los pacientes oncológicos presenta síntomas de ansiedad o depresión, según estudios publicados en revistas como *The Lancet Oncology*, evidenciando que el impacto de la enfermedad trasciende lo físico y se instala también en la salud mental. Factores como el miedo y la preocupación pueden derivar en cuadros de estrés que afectan profundamente tanto al paciente como a quienes lo acompañan.

El proceso oncológico no comienza ni termina en el tratamiento. Desde la sospecha inicial, pasando por el diagnóstico, las decisiones tera-



péuticas y los cambios físicos, la enfermedad reconfigura la vida cotidiana del paciente y su entorno. La incertidumbre, el miedo y los tiempos de espera generan un desgaste emocional que muchas veces se vive en silencio.

Frente a este escenario, el abordaje multidisciplinario se vuelve clave. La psicooncología permite acompañar este proceso, entregando herramien-

tas para gestionar la ansiedad, fortalecer la toma de decisiones y mejorar la adherencia al tratamiento, impactando directamente en el proceso terapéutico.

Más allá de la contención: el rol de la psicooncología

El proceso del cáncer conlleva una adaptación constante ante los cambios en la rutina, la relación con el propio cuerpo,

los vínculos sociales, los hábitos, la autonomía y la manera en que la persona reorganiza sus prioridades, creencias y motivaciones frente a la enfermedad.

En esta etapa, el acompañamiento psicooncológico es clave para procesar estas transformaciones, ayudando a redefinir prioridades y a encontrar nuevas motivaciones que favorezcan el bienestar emocional

en medio del tratamiento clínico. No se trata solo de mitigar el impacto emocional, sino de sostener la calidad de vida en medio de un proceso complejo y prolongado.

La experiencia del cáncer no es individual, sino profundamente compartida. Diversos estudios internacionales, incluidos reportes del *Journal of Clinical Oncology*, indican que hasta un 40% de los cuidadores de pacientes oncológicos presenta sobrecarga emocional significativa, evidenciando que el impacto de la enfermedad también se vive fuera del paciente.

En muchos casos, tanto pacientes como cuidadores evitan expresar lo que sienten por temor a preocupar al otro. Este silencio puede profundizar el aislamiento y aumentar la sensación de soledad, mientras quienes cuidan enfrentan un desgaste físico y emocional sostenido.

"Cuidarse a uno mismo no es un acto egoísta por parte del cuidador, es parte fundamental del proceso. Quien cuida puede acompañar mejor cuando también protege

su propio bienestar mental, y eso impacta directamente en el paciente, que se siente más tranquilo y menos culpable al ver a su entorno contenido. La psicooncología cumple ese rol: acompañar, orientar y entregar herramientas tanto al paciente como a su familia para enfrentar este proceso", afirma Pia Houston, integrante del equipo de Psicooncología de Oncomed.

Más allá del tratamiento clínico, la salud integral en oncología también incorpora hábitos que contribuyen al equilibrio emocional: mantener rutinas, evitar el aislamiento y fomentar la comunicación en entornos de confianza.

En esa línea, Pia Houston enfatiza que la comunicación es un pilar dentro del proceso terapéutico. "Es fundamental normalizar el valor del apoyo social. Comunicar lo que se siente en relaciones de seguridad permite encontrar alivio. El acompañamiento no es solo un apoyo externo, es una herramienta que influye directamente en la energía, la sensación de control y la gratificación del paciente durante su tratamiento".

"En ese sentido, el acompañamiento psicológico se convierte en un espacio de seguridad para el paciente y su familia, donde no solo se contiene el malestar, sino que también se fortalecen recursos personales, se favorece la expresión emocional y se apoya la integración de los cambios más complejos que impone la enfermedad", puntualiza Houston.