

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA:

Herramientas para enfrentar de mejor manera el diagnóstico

Incertidumbre, miedo, pena, negación son algunas de las emociones a las que se enfrentan quienes han recibido el diagnóstico de cáncer de mama, que también afecta al círculo más cercano del enfermo.

Es que a la connotación negativa que tiene la palabra cáncer, en el caso de la mujer se suma la posibilidad de ver afectadas características ligadas a la femineidad, como una cabellera larga y frondosa, lo que golpea la autoestima.

Así, un diagnóstico de cáncer de mama —y de cualquier otro tipo— significa también vivir una crisis de envergadura, enfrentar de alguna forma un duelo. De hecho, señala Paola Peña, psicóloga y académica de la Facultad de Medicina y Ciencia de la Universidad San Sebastián, sede Concepción, es "muy frecuente" que una persona diagnosticada con cáncer de mama viva etapas similares a aquellas que rodean la pérdida de un ser querido.

"El paciente vive una especie de duelo. Es muy frecuente que se viva la etapa de negación, pasando también por la ira, la depresión, la aceptación", afirma.

Agrega que ansiedad, angustia, incertidumbre, miedo son sentimientos que surgen tras un diagnóstico, pero que se van morigerando en la medida que el paciente recibe información. Así, por ejemplo, es importante explicar en qué etapa está la enfermedad, alternativas de tratamiento, cuáles serán los efectos secundarios, qué viene después, para que la paciente tome decisiones informadas.

"Hay mujeres que aun cuando reciben un diagnóstico temprano prefieren una mastectomía, pero, por lo general, la mujer toma decisiones paulatinas y trata de mantener su cuerpo intacto el mayor tiempo posible", comenta.

¿La razón? Daniela Rojas, presidenta de la Asociación de Psicooncólogos y directora ejecutiva de la Corporación Yo Mujer, explica que este tipo de cáncer tiene ciertas

La contención emocional y práctica es esencial para que una paciente pueda adherir de la mejor manera posible al tratamiento. De ahí que la red de apoyo sea esencial.



La red de apoyo es clave tanto en lo emocional como en lo práctico.

particularidades, porque además de la pérdida de salud, impacta otras áreas que son valoradas por la mujer y la sociedad, como la posibilidad de ser madre, la pérdida del pelo o la extracción de parte de la mama o de la mama completa o de ambas, todo esto vinculado con la femineidad, la belleza, la juventud y otros valores sociales que hacen que esa pérdida se viva con particular aflicción.

"Hay un impacto en la autoimagen, en cómo me veo a mí misma y en cómo me verá el otro. Esos son duelos que son importantes de acoger", dice.

De ahí que, al igual que Paola Peña, apunte a la relevancia de que todos los pacientes puedan acceder a "una buena educación en la enfermedad".

"Que los pacientes conozcan su diagnóstico, pronóstico, tratamiento, efectos

secundarios, qué esperar y que no, y tener claridad sobre muchos mitos que existen sobre el cáncer, como, por ejemplo, qué se puede o no comer es cardinal" para enfrentar de mejor manera el proceso, dice.

TRABAJO MANCOMUNADO

En este contexto y cuando las repercusiones son a nivel personal, familiar y social, el acompañamiento de especialistas es fundamental. Andrea Ortiz, psicooncóloga y docente del Diplomado en Psicooncología de la Universidad Diego Portales, señala que un diagnóstico de este tipo abarca todas las áreas de la vida de una persona, lo que produce "una crisis emocional. Por eso es tan importante que las unidades de Oncología o de Patología Mamaria cuenten con

acompañamiento psicológico en caso de que la paciente y su familia lo necesiten".

Lo ideal sería, en su opinión, que toda paciente al ser diagnosticada tenga una entrevista psicológica, lo que permitirá "pesquisar el estilo de afrontamiento, preocupaciones, indagar en qué otros aspectos se puede ayudar, orientar al equipo médico en cuanto al manejo de la información".

Se trata de un equipo multidisciplinario, integrado oncólogo, psicólogo y, en algunas ocasiones por terapeuta ocupacional y kinesiólogo, que diseña una estrategia para ayudar al paciente y su familia a vivir el proceso de la enfermedad.

En este sentido, el rol del psicólogo, entonces, es orientar y contener. En suma, entregar la mayor cantidad de herramientas posibles para enfrentar el

diagnóstico, lo que muchas veces incluso contempla saber cómo abordar el tema con los hijos, en especial cuando son pequeños o bien, preparar a la persona, tras los tratamientos necesarios, a reinserirse en la vida cotidiana.

"La interdisciplinariedad es clave. Lo ideal es dar la posibilidad al paciente de acceder a otros especialistas que lo puedan acompañar en este camino", complementa Paola Peña, quien añade que el acompañamiento sigue incluso cuando el tratamiento ha terminado, pues la persona debe tomar conciencia sobre la importancia del autocuidado, los chequeos constantes y la posibilidad de, en el futuro, vivir nuevamente la enfermedad..

ROL PROTECTOR

Pero no solo el paciente requiere apoyo, también lo necesita la familia y su círculo más cercano, quienes deben comprender los cambios que se comenzarán a vivir para saber cómo reaccionar de la mejor manera posible.

Porque el cáncer de mama provoca muchas veces un quiebre en la rutina, pues es probable que el paciente —explica Daniela Rojas— ya no pueda trabajar ni hacer las cosas con la misma premura y eficiencia que antes, lo que afecta la autoestima y el rol social que se tiene.

De ahí la importancia de que la intervención sea a todo nivel, pues —coinciden las especialistas— es esencial que la paciente se sienta acompañada tanto en términos psicológicos como físicos.

En este contexto, Andrea Ortiz considera que es necesario "educar a la familia para poder normalizar algunas emociones que podrían surgir a partir de la enfermedad, como que la paciente esté mucho más sensible, que se le permita verbalizarlo. Hay que crear una red de contención emocional para ella".

Pero el acompañamiento también tiene que considerar aspectos prácticos, como por ejemplo que haya personas dispuestas a acompañar en los tratamientos, hacer las compras en el supermercado, preparar comida para dejarla en el refrigerador, entre otros.

"Se trata de gestos que hacen más llevadera la enfermedad, sobre todo hoy que estamos en una cultura del no molestar, enarbolamos la individualidad y la autosuficiencia. Con la pandemia hemos empezado a acoger valores como la colectividad, el estar presente, la solidaridad como deber ético para que esta cultura del no molestar no terminen haciendo estas vivencias más solitarias", asevera.