

Fecha: 29-01-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Las frases que es mejor evitar cuando se quiere apoyar a una persona con cáncer

Pág.: 8
 Cm2: 412,4
 VPE: \$ 5.416.763

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Los casos van en aumento a nivel global:

Las frases que es mejor evitar cuando se quiere apoyar a una persona con cáncer

Si bien positivo hablar del tema con quienes tienen la enfermedad, también es importante buscar palabras que no invaliden los sentimientos del paciente y realizar acciones concretas que lo ayuden.

TERESA LEIVA UBILLA

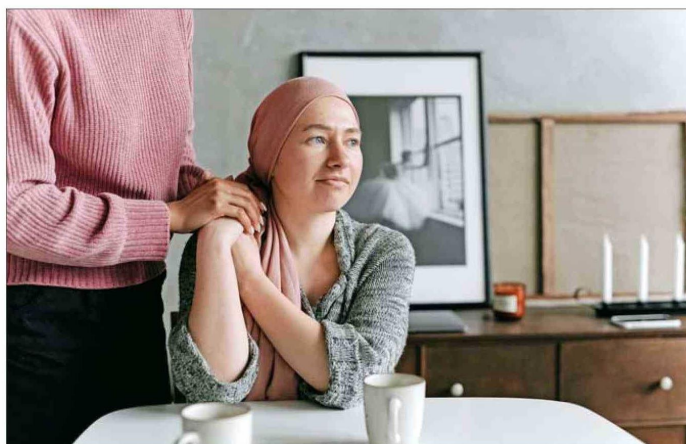
Según datos de la OMS, se prevén más de 35 millones de nuevos casos de cáncer en 2050, lo que supone un alza del 77% con respecto a los casos estimados en 2022. El rápido crecimiento de la carga mundial de cáncer se debe tanto el envejecimiento como al crecimiento de la población, además de al aumento de factores de riesgo como contaminación del aire, tabaquismo u obesidad.

"El cáncer está asociado a la muerte y al dolor, pero conforme la tecnología avanza cada vez es menos así", dice Carolina Masson, psicooncóloga de la Clínica U. Andes. Y aunque la enfermedad trae consigo un "cambio vital" en todo el entorno del paciente, agrega que destigmatizar la enfermedad y sacarla del tabú es la mejor estrategia para acompañar a quienes la padecen.

"No se necesita una frase bonita, solo estar de la forma en la que la otra persona quiere ser acompañada", señala la psicóloga del centro médico Cetep, Susana Romero.

Por su parte, la psicooncóloga de la Clínica Alemana, Constanza Zúñiga, señala que si bien las intenciones suelen ser buenas, "desde la angustia que provoca", muchas frases comúnmente usadas pueden invalidar los sentimientos del paciente. Acá, algunas de ellas e ideas para transformarlas.

"Tienes que ser fuerte", "da la pelea", "los desafíos como estos llegan a los guerreros que los pueden superar"



Las expertas recuerdan que no es recomendable sobreproteger, sino respetar la autonomía de la persona, para que su vida no se vea más interrumpida de lo necesario.

Estas expresiones se inscriben en una narrativa bélica que puede generar presión en la persona enferma, ya que no deja espacio para la vulnerabilidad, transmite la idea de que se tiene más control del que realmente existe y puede provocar un sentimiento de derrota. "La enfermedad es parte de la vida y hay que aceptarla", dice Zúñiga, quien además agrega: "Los cambios de humor del paciente son parte del ciclo de tratamiento. No siempre tiene que ser optimista, a veces va a ser poco colaborativo". Como recomendación, Romero apunta a "acompañar sin invadir", es

decir, preguntarle directamente a la persona qué necesita.

"Todo va a estar bien", "podría ser peor", "vas a aprender de esto"

Según Romero, una narrativa positiva puede resultar poco alentadora, ya que las personas "tienden a cerrarse" cuando sienten que deben cumplir ciertas expectativas emocionales.

Las expertas coinciden en que es clave validar los sentimientos del otro. "Si están tristes por perder el pelo, no hay que decirles que eso es lo de menos porque están vivas", añade Masson, especialista en acompañamiento a familias

de personas con cáncer.

"Sé lo que sientes", "a una amiga le pasó"

Las especialistas advierten que no es adecuado comparar experiencias ni entregar consejos médicos no solicitados, ya que cada proceso es particular. Masson señala que cambiaría la frase "Sé lo que sientes" por "no me imagino lo que sientes, pero estaré ahí para ti de la forma en la que quieras que te acompañe", destacando que cada vivencia es única y que el acompañamiento debe ser personalizado.

"Avisame si necesitas algo"

"Esto puede significar pasar toda la responsabilidad a la persona cuando quizás ella no puede o no quiere pedir lo que necesita", explica Masson. La recomendación de las especialistas es acompañar de forma continua, hacer seguimiento y no evitar el tema en la conversación, sino abordarlo de manera abierta. Zúñiga añade que el apoyo puede materializarse en acciones concretas como ayudar con tareas domésticas, el cuidado de niños, mascotas, o el transporte. Romero, por su parte, recalca que este acompañamiento debe respetar los tiempos de la persona: "No es necesario entender, sino acompañar en la calma y no obligarlos a hablar".

"Todo pasa por algo"

Según Zúñiga, una carga espiritual excesiva en procesos médicos puede generar la idea de que es un "castigo". Sin embargo, ella recuerda que no es así: "Simplemente eres una persona y te puedes enfermar".