

Sobreviviendo al Cáncer de mama

“Sobreviviendo al Cáncer de Mama: el rol de la Psico-Oncología como elemento efectivo del tratamiento”.





Claudia Campos Galván, MA
Psicóloga Clínica

Las mujeres con un diagnóstico de cáncer de mama tienen diferentes preocupaciones y necesidades, dependiendo de la etapa en la que se encuentren, el grado del diagnóstico y el soporte psicosocial que tengan. Desde que es posible hablar con las pacientes sobre su diagnóstico y el impacto en sus vidas se ha podido avanzar en el campo de la Psico-oncología, descubriendo nuevas estrategias que inciden en la mejora de la calidad de vida de las sobrevivientes y sus familias.

La Psico-oncología, sub-especialidad que se ocupa de los factores psicológicos, sociales, conductuales del paciente con cáncer, de su familia y cuidadores, se inició formalmente en Estados Unidos a mediados de la década de 1970. Fue a través del trabajo de investigaciones en hospitales donde se exploró la epidemiología y co-morbilidad de los trastornos psiquiátricos y el cáncer, así como la frecuencia y el tipo de diagnóstico según el DSM en pacientes con cáncer. Desde entonces y hasta la fecha ha habido un incremento en la literatura, programas de entrenamiento y capacitación y una amplia agenda de investigación en todas las etapas del proceso del cáncer (Holland 2002).

A continuación se describen algunas de las intervenciones que Nueva Vida realiza, según la etapa del continuo de cuidados para el cáncer:

Prevención:

El cáncer de mama no se puede prevenir, ya que aún no se conocen las causas exactas que lo producen, algunas investigaciones muestran que la genética, el historial médico familiar, la edad y el simple hecho de ser mujer, pueden determinar en gran parte del riesgo de cáncer de mama. Actualmente existe

evidencia sólida sobre cómo los cambios a comportamientos saludables y el estilo de vida pueden jugar un papel importante para reducir el riesgo de adquirir algunas enfermedades. Se recomienda comer saludable, hacer ejercicio, practicar la relajación de la mente-cuerpo-espíritu, eliminar todo lo que puede producir toxicidad al organismo y utilizar suplementos naturales para fortalecer el sistema inmunológico del organismo.

Detección Temprana:

En esta etapa se debe empoderar a las mujeres para que conozcan su cuerpo, lo escuchen, estén atentas a los cambios que en él se producen, especialmente reforzar para que practiquen el autoexamen de mamas y estén atentas si encuentran algún cambio, anomalía o algo sospechoso que lo comuniquen a su médico inmediatamente. Promover que las mujeres se hagan la mamografía periódicamente es otra forma de detectar tempranamente el cáncer, así también facilitar información sobre estudios genéticos a las mujeres que han tenido un antecedente de cáncer de mama en la primera línea de descendencia, es decir, hermanas, madre, abuelas.

Diagnóstico:

Durante el diagnóstico las mujeres experimentan fuertes necesidades emocionales y de información, algunas de ellas sienten miedo, ansiedad, depresión, frustración, entre otras. Es por ello que las intervenciones se encaminan a ofrecer información basada en evidencia, con el propósito de ayudar a procesar el diagnóstico, conocer mejor la enfermedad, el tratamiento y ayudarles a comprender que la esperanza de vida con un diagnóstico de cáncer se incrementa cuando es detectado tempranamente.

Es de vital importancia reforzar el que “no están solas” y facilitar la opción de participar en grupos de apoyo o intervenciones de psicoterapia individual, así como identificar las alternativas para reforzar o conformar su propia red de apoyo.

Tratamiento:

El tratamiento médico para el cáncer de mama se hace a través de quimioterapia, radiación, terapia hormonal, los que a su vez generan una cantidad de efectos secundarios que afectan la calidad de vida de las mujeres. Durante esta etapa la mujer necesita saber qué esperar de cada uno de los procedimientos a los que se somete y aprender cómo puede lidiar con los efectos secundarios en las diferentes esferas de su vida física, emocional, espiritual, sexual, social, etc. En esta etapa, Nueva Vida, facilita talleres para enseñarles sobre el uso de pelucas, turbantes, maquillaje, cuidados naturales durante la quimioterapia y radiación, seminarios sobre “qué esperar de cada uno de los tratamientos”, así como apoyo emocional a través del grupo para mujeres en tratamiento en donde abordan temáticas relativas al tratamiento y el impacto en sus vidas y las de su familia.

Sobrevivencia:

Se define como la experiencia de vivir con, a través y más allá de un diagnóstico de cáncer (NCCS, 1996). El Instituto Nacional de Cáncer en Estados Unidos, decidió centrar esta etapa cuando la persona ha finalizado el tratamiento inicial (quimioterapia, radiación o cirugía) y abarca el desarrollo físico, psicosocial, económico, así como las secuelas del diagnóstico y el tratamiento. Se centra en la salud y la vida de una persona con historial de cáncer mas allá de la fase aguda de diagnóstico y tratamiento (NCI 2004). Las intervenciones psicológicas en esta etapa se centran en ayudarles a manejar las preocupaciones específicas como el miedo a la recurrencia, temores sobre el futuro, la muerte, problemas para dormir, falta de concentración, fatiga, inhabilidad para hacer planes, sensación de vulnerabilidad, problemas existenciales y espirituales, sexuales, de fertilidad y de relaciones íntimas. También se les orienta para encontrarle un sentido a la experiencia, algunas sobrevivientes mencionan que después del diagnóstico de cáncer han experimentado una sensación de gratitud y buena suerte y una sensación de crecimiento personal (Ganz 2002).

Cuidados paliativos y cuidados al final de la vida:

Algunos diagnósticos de cáncer de mama se encuentran en etapas avanzadas de la enfermedad, es decir, cuando las células cancerígenas se han propagado a otros órganos distintos al que se inició, como lo son con mayor frecuencia, huesos, pulmones, cerebro, entre otros. Cada metástasis o invasión es diferente, algunas mujeres pueden vivir muchos años con la metástasis y tratamientos y al mismo tiempo tener vidas saludables y buena calidad de vida, y en otros casos la enfermedad es tan invasiva que lo que se recomienda son medicamentos para el dolor, referencias a hospicios e intervenciones psicológicas dirigidas a procesar la etapa final de la vida, tanto para la paciente como para su familia. En estos casos, es recomendable tomar en cuenta las etapas propuestas por la tanatóloga Elizabeth Kubler-Ross, quien introdujo un enfoque más humano en los cuidados al final de la vida, proponiendo que las personas pueden atravesar diferentes etapas como negación, enojo, negociación, depresión y aceptación.

Muchas son las disciplinas que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las sobrevivientes de cáncer de mama, sin embargo es el abordaje psicosocial el que contribuye a hacer la diferencia. Para ello, se necesita un modelo integral que brinde apoyo a las pacientes frente a sus diferentes necesidades físicas, psicológicas, sociales, espirituales, y las crisis existenciales que se producen. —

Para mayor información consulte:
www.nueva-vida.org

