

NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.

AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO



*Actitud Positiva  
en el  
Paciente Oncológico*



DÍA MUNDIAL  
CONTRA EL  
CÁNCER 4 FEB



*Decir lo  
que pienso*



*ELEGIR  
LO SANO*

ÚNETE A NOSOTROS EN 2017  
worldcancerday.org

SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA  
J-00056059-5



# Actitud Positiva en el Paciente Oncológico

**Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Email: Oabg.86@gmail.com**

En esta oportunidad y siguiendo en la línea temática de artículos dirigidos a nuestros lectores, se abordará a continuación, la actitud positiva en el paciente oncológico.

La actitud es la forma como enfrentamos las circunstancias de la vida. Es la manera de comunicar nuestros sentimientos a los demás. La actitud influencia nuestras acciones y ésta a su vez los resultados. Las personas pueden afrontar su día a día de manera negativa (pesimismo, fracaso, desesperanza y obstáculo) o positiva (éxito, optimismo, esperanza y oportunidades). Ser positivo y entusiasta nos ayuda a ver la vida de una forma optimista, encontrando oportunidades y beneficios a las dificultades que se nos presenten (Fundación Carismah, 2010).

## ¿Cómo afrontar un diagnóstico de cáncer?

Es una noticia difícil y devastadora. Existen diversas formas de reaccionar, estas dependerán

Es una noticia difícil y devastadora. Existen diversas formas de reaccionar, estas dependerán de la personalidad del afectado, sus valores y creencias. Las más comunes son la angustia, tristeza, rabia y temor (emociones negativas), son naturales y forman parte de los mecanismos de adaptación y defensa. Incluso hay pacientes que niegan la enfermedad, a pesar de que el equipo médico le administre la información de manera precisa y detallada.

Pero más allá de esta primera reacción, lo importante, es la actitud que tome el paciente durante el proceso de curación. A continuación, vamos a describir dos emociones fundamentales que nos sirven de herramientas para luchar contra esta enfermedad.

El optimismo “es un estado de ánimo que provee fortaleza y autoconfianza, que nos inspira a luchar y a tener la seguridad de que podemos lograr lo que nos proponemos.

La esperanza, más que un estado de ánimo, es un sentimiento positivo que percibimos los seres humanos cuando tenemos la certeza de que las cosas van a salirnos bien” (Cala, 2013).

En este mismo orden de ideas, el psicólogo Martin Seligman (2002) describe

entre sí. Mejoran la depresión causada por contratiempos; favoreciendo el rendimiento laboral y la salud física.

Considera que las personas optimistas son las que más aprovechan los éxitos y los convierte en algo repetido y continuo. De igual manera explica que el arte de la esperanza radica en encontrar causas permanentes para los sucesos positivos junto con causas transitorias para los adversos.

Sobre este tema, diversas investigaciones realizadas en importantes hospitales, tenían el objetivo de investigar el rol del optimismo como predictor de supervivencia en poblaciones de pacientes con cáncer. Entre los cuales podemos mencionar:

“El optimismo disposicional predice el estado de supervivencia 1 año después del diagnóstico en pacientes con cáncer de cabeza y cuello” (Allison, 2003).

En el Centro Hospitalario Universitario de Clermont-Ferrand, Francia (1997-1998), se realizó un estudio en 101 pacientes con cáncer de cabeza y cuello, donde se demostró que independientemente de otros factores pronósticos (socio - demográficos y clínicos), los pacientes pesimistas con este tipo de cáncer, tienen mayor riesgo de fallecer un año después del diagnóstico, a diferencia de los pacientes optimistas que tienen mayor supervivencia.

## Actitud Positiva en el Paciente Oncológico

Aunque las causas que asocian la buena actitud con mejores resultados en el tratamiento no han sido bien especificadas, el estado de ánimo juega un papel importante en la inmunidad.

Asimismo, el “optimismo realista” del paciente frente al cáncer puede favorecer la adhesión de los tratamientos y quienes eviten depresiones reactivas logran en casos curables menores tasas de recaídas y en cánceres de mal pronóstico, sobrevividas mayores y mejor calidad de vida (Correa, 2011).

Los pacientes tienen derecho a flaquear, a llorar si necesitan desahogarse y a buscar apoyo familiar y psicológico si así lo desean. Hay momentos en que el optimismo y la esperanza se ven reducidas por los acontecimientos que se presentan. Solo recuerda que mantener pensamientos negativos de manera constante y exagerada te genera sufrimiento, que debilita tu sistema inmune, tu arma más eficaz para combatir la enfermedad.

### Recomendaciones y tips:

La Asociación Española contra el cáncer (2016) sugiere:

- 1 Se tolerante contigo mismo.
- 2 Busca personas de tu confianza y comparte tus sentimientos. Crea una red de apoyo, con tu familia, amigos, psicólogo o psiquiatra; incluso personas que tengan o hayan padecido la enfermedad.
- 3 Date permiso para llorar, estar triste o tenso, sentirlos no es sinónimo de debilidad.
- 4 Mantén tu mente ocupada en actividades de tu agrado.
- 5 No te aísles.
- 6 Mantente informada de tus tratamientos y forma parte de las decisiones, hasta donde usted lo crea conveniente.
- 7 Cultiva el optimismo.

## Actitud Positiva en el Paciente Oncológico

8

Vive el aquí y el ahora.

9

Aprende a convivir con la enfermedad, no permitas que la enfermedad se convierta en el centro de tu vida.

10

Descansa, come sanamente, realiza caminatas cortas y mantén contacto con la naturaleza.

### Referencias

- Asociación Española Contra el Cáncer (2016). Algunas sugerencias importantes. [Documento en línea] Disponible:<https://www.aecc.es/SobreElCancer/EnfrentarseA/pautasparapacientes/antelaenfermedad/Paginas/algunassugerenciasimportantes.aspx> [Consulta: 2016, Noviembre 24].
- Braceras, D. (2015). El optimismo como predictor de sobrevida en pacientes con cáncer. [Documento en línea] Disponible: <http://www.cancerteam.com.ar/brac055.html> [Consulta: 2016, Noviembre 24].
- Cala, I. (2013). Esperanza y optimismo: Buscando el amanecer. [Documento en línea] Disponible: <https://ismaelcala.com/esperanza-y-optimismo-buscando-el-amanecer-2/> [Consulta: 2016, Noviembre 23].
- Correa, R. (2011). La importancia de una actitud positiva. [Documento en línea] Disponible: <http://psicoestasis.com/temas-de-interes/la-importancia-de-una-actitud-positiva.html> [Consulta: 2016, Noviembre 24].
- Covey, S. (2010). Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva. Editorial Paidós Iberica. España.
- Fundación Carismah (2010). Forjando una actitud positiva en nuestras vidas. [Documento en línea] Disponible: [http://creser.org/cms/index.php?option=com\\_content&view=article&id=20:forjando-una-actitud-positiva-en-nuestra](http://creser.org/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=20:forjando-una-actitud-positiva-en-nuestra) [Consulta: 2016, Noviembre 23].
- Allison, P., Guichard, C., Fung, K. y Gilain, L. (2003): El optimismo disposicional predice el estado de supervivencia 1 año después del diagnóstico en pacientes con cáncer de cabeza y cuello. *Journal of Clinical Oncology*, Vol 21, N°3, pp 543-538.
- Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Editorial Zeta. España.

**DÍA MUNDIAL  
CONTRA EL  
CÁNCER 4 FEB**

**NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.**



**AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO**

4