AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

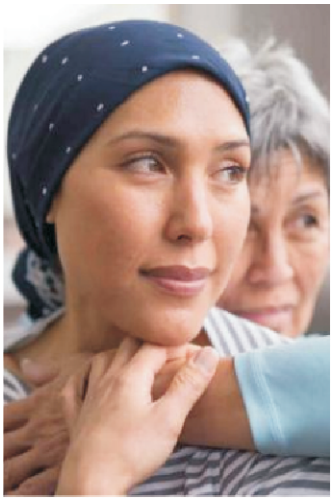
SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
J-00055069-5

Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera
(junio, 2020)

HE SUPERADO EL CÁNCER!

APRENDER ES SIEMPRE UN REGALO, INCLUSO CUANDO EL DOLOR SEA EL MAESTRO

Quiero iniciar estas líneas con la frase antes expuesta, ejemplo de lo que he aprendido durante mis labores en los distintos servicios de oncología, donde me he desarrollado por 9 años. Hay momentos en los que la vida nos pone obstáculos, donde todo se torna oscuro y quizás en esos instantes no podemos valorar los aprendizajes que encierran. No hay nadie más idóneo que un **SOBREVIVIENTE DE CÁNCER** para confirmar lo que digo.



Recibir un diagnóstico de cáncer causa incertidumbre y se experimentan una serie de emociones negativas como son: rabia, temor, angustia, ansiedad, otros. La pregunta ¿Por qué a mí? es constante y sin respuestas. Asumir la enfermedad e iniciar los tratamientos que suelen ser desgastantes a nivel físico y emocional, requiere de aceptación y adaptación no solo del paciente sino de su entorno (CDC, 2020).

Para muchos es ilógico pensar que un proceso oncológico se pueda sobrellevar de manera positiva, pero debo confesar, que en las salas de quimioterapia y radioterapia se experimentan las oraciones más fervientes, las risas más contagiosas y sinceras, gran compañerismo, un inmenso amor de amigos y familiares y la mayor gratitud por vivir el día a día.

Hay un denominador común en los sobrevivientes de cáncer **"LA VIDA ES DIFERENTE DESPUÉS DE LA ENFERMEDAD".** Si lo enfocamos desde el aprendizaje, se valora más la vida, se aceptan a sí mismos, se estrechan las relaciones familiares y de amistad y se agradece por cada segundo. Quizás no sea igual en todos los afectados o tal vez su proceso sea más difícil de entender y de aceptar, porque somos diferente y nuestro tiempo para aprender varía en cada individuo (Cáncer. Net - ASCO, 2016).

Las emociones positivas nos permiten experimentar bienestar en nuestras vidas, ejemplos de ellas pueden ser la paz, la gratitud, la satisfacción, el placer, la inspiración, la esperanza, la curiosidad o el amor. Por supuesto, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, es logrando un equilibrio entre ambas emociones o canalizando nuestras emociones (Seligman, 2011).

¡Nos preguntamos! haber pasado por un proceso oncológico ¿deja un aprendizaje? ¿Se pueden cultivar emociones positivas? ¿Se logra ser una mejor versión de sí mismo posterior a la enfermedad? Respuestas que yo no puedo darles pero que mis pacientes muy generosamente compartieron conmigo:

Liliana es una madre y emprendedora que llegó a mi consulta hace 3 años con diagnóstico de Linfoma, con mucha fortaleza asumió su enfermedad y hoy me expresa como fue su experiencia.

"Sinceramente el aprendizaje que me dejó fue, que lo más importante en la vida es tener buena salud y con eso logramos todo lo que queremos. Ser humildes y ayudar al más necesitado velar por el prójimo. Hace 4 años lo logré y desde ese entonces trabajo para una fundación donde le damos comida a niños y adultos mayores más necesitados. Y sobre todo creer en Dios y nunca perder la Fe. "

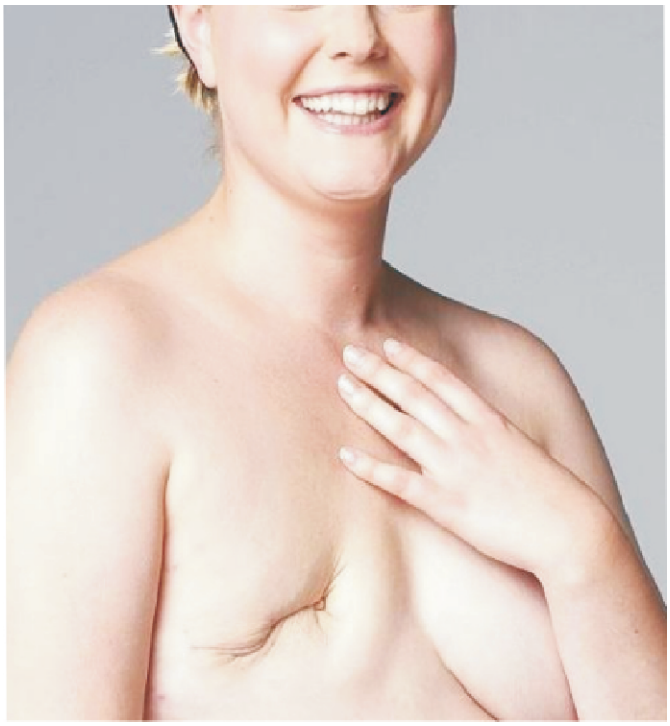
Hoy en día actúa en favor de otros semejantes sin tener la expectativa de recibir algo a cambio. Su gran aprendizaje de vida fue darse cuenta que con salud puedes lograr tus sueños y metas, y que la humildad es una gran virtud.

Antonio, es un caballero que el diagnóstico de cáncer le tomó por sorpresa, el cual asumió con mucha entereza y un gran apoyo y unión familiar. Hoy escribe su libro que leeré con mucho orgullo.

"Me dejó una experiencia increíble, que la vida termina en cualquier momento de forma inesperada, que el cáncer es una enfermedad que requiere ser detectada oportunamente, necesita de atención de personal médico especializado. Finalmente el apoyo familiar es tan importante como la parte espiritual para lograr grandes resultados, doy gracias a Dios por haber encontrado un equipo de médicos como ustedes y una familia como la que tengo. "

Su fortaleza, su familia, lo acompañaron en cada momento. No es fácil perder la independencia y la cotidianidad de nuestras vidas, algo que comúnmente pasa en los pacientes oncológicos. Depender de una u otra forma de tu familia, requiere de amor y adaptación. Hoy lo agradece, al igual que el apoyo de sus médicos. Su espiritualidad se reafirmó con el proceso.

Janeth irradia una energía positiva y fortaleza. Siempre te regala una sonrisa y frases de agradecimiento y optimismo. Aprendió la importancia de vivir y disfrutar el día a día.



"Soy paciente oncológico desde el año 2018, cáncer de mama derecha. Un pequeño nódulo me cambió la vida, pero como digo yo, aprendizaje, lo tomé de la mejor forma, me llené de fuerza y lo asumí, lágrima ninguna, porque una persona me dijo estas palabras: llora hoy y desahógate, pero recuerda que esas células se alimentan de tristeza. Esas palabras me marcaron y me dije: No voy alimentar algo que no me pertenece. La atención familiar, de mis amistades fue realmente maravillosa. Fui operada y me realizaron una mastectomía radical, me quitaron un patrón de ganglios.... pero desde ese momento sentí que salvaba mi vida.... Que un yo, no era un seno... Y me convertí en una mujer más positiva, más de vivir el día a día, de ser agradecida."

La palabra agradecimiento resalta entre estas líneas. Las personas que son agradecidas son relativamente más felices, tienen más energía, se sienten más optimistas y satisfechas con la vida. La empatía y espiritualidad la manifiesta. A través de sus expresiones observamos un equilibrio entre lo positivo y negativo, el buscar el lado amable de todo. Se enfoca en prestar atención a las bendiciones que la rodean.

Ellos afrontaron una situación adversa en su vida, emplearon herramientas personales basadas en el agradecimiento, esperanza, optimismo, serenidad y amor propio y por los suyos, adquirieron un gran aprendizaje. Sus ganas de vivir, de ayudar a otros y de disfrutar la vida con su pro y sus contras, conociendo sus virtudes y fortalezas nos sirven de enseñanza y genera una gran admiración.

La esperanza y fe los sostiene, e impidió rendirse y desesperarse, los motivó a aprovechar sus propias capacidades e ingenio. Construyeron un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que pudieron aprovechar para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas (Fredrickson, 2002).

En las últimas décadas se ha comenzado a poner de manifiesto que los estados positivos, a nivel psicológico, no sólo forman parte integral de la salud, sino que pueden jugar un rol protector en relación a la aparición de problemas físicos y enfermedades, así como en los procesos de recuperación de las mismas (De La Torre, 2013).

¿Cuál ha sido mi aprendizaje?

Puedes tener un antecedente de cáncer y aun así, lograr una Visión optimista del futuro, vencer el miedo, vivir el presente, asombrarte por todo, reír a carcajadas, aprende algo nuevo y apasionarte por ello. Cada día es un regalo y hay que disfrutarlo al máximo, aprender a ser feliz con lo que tengamos porque la felicidad es una decisión que tomamos nosotros mismos diariamente.

No todos logran vencer el cáncer, de hecho muchos lo pueden considerar su mayor enemigo, pero aun así, para ellos también va mi agradecimiento, porque dejaron su luz y la valentía de afrontar esta enfermedad. Para los que lucharon y vencieron, les digo son seres bendecidos que tienen una gran misión en esta vida, trasmitir su fortaleza y amor por la vida.

Nietzsche expresa " Es sencillo hacer que las cosas sean complicadas, pero difícil hacer que sean sencillas"

Creo que es el regalo de todos los que trabajamos en el área de oncología ver las caras de felicidad y agradecimiento de los sobrevivientes, donde una simple sonrisa te hace ver que las cosas no son tan complicadas. Son un claro ejemplo de que para aprovechar nuestras experiencias, debemos pensar cómo pueden ayudarnos a aprender.

REFERENCIAS

División para el control y prevención del cáncer, (2020). **Centro para el control y prevención de enfermedades.**

Castro, S (2019). **Modelo PERMA** .

Cancer. Net, (2016) ASCO.

De la Torre, M (2013).**Aprende a cultivar emociones**

Seligman, M (2011). **La auténtica felicidad.**

Fredrickson, B (2002). **El rol de las emociones positivas en la psicología positiva: La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas.**