

PSICOONCOLOCÍA



Elaborado pora

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 (agosto, 2020)

PSICOONCOLOGÍA

"Es importante que todos los profesionales de la oncología logremos adentrarnos mejor a una comprensión más amplia de la salud, más allá de lo físico."



En el 2018 tuve la oportunidad de realizar un Diplomado de Psicooncologia. Obtuve herramientas para mejorar la comunicación médico - paciente, ser más empática, y así, poder comprender el impacto que ocasiona la enfermedad en el paciente y su familia, con la finalidad de ayudarlos a afrontar la situación. Aprendí técnicas para evaluar y controlar las alteraciones emocionales y de conductas, no solo del paciente sino de su entorno, con la intención de mejorar su calidad de vida y que tengan una mejor adaptación a las diferentes fases de un proceso oncológico. Una experiencia enriquecedora que me permitió ver la oncología desde otra óptica, ya que no solo ves la parte física, sino la cognitivo – emocional.

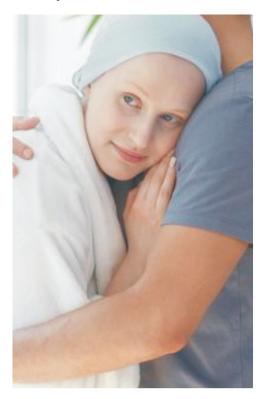
Como Radioterapeuta Oncólogo reconozco lo indispensable del apoyo psicooncológico desde que se diagnostica el cáncer. He evidenciado que los pacientes que reciben asesoramiento psicológico toman mejores decisiones con respecto a su tratamiento y sus vidas, tienen facilidad para comunicarse, canalizan mejor sus emociones (menos ansiedad y angustia), son más optimistas y respetan el rol de cada persona dentro de su proceso de enfermedad. En resumen, esta rama de la psicología ayuda al paciente y a su familia a convivir mejor con el cáncer.

Para ampliar el tema, en esta oportunidad cuento con el apoyo del **Psicólogo José Javier Atuve**, egresado de la **Universidad Central de Venezuela**, quien ejerce funciones de intervención, docencia e investigación, quien nos concedió una entrevista para conocer sobre el papel que desempeñan los psicooncólogos en los tratamientos oncológicos.

¿Qué es la Psicooncología?

La Psicooncología es una sub especialidad aplicada de la psicología de la salud que aborda los aspectos psicosociales y emocionales de los pacientes oncológicos, sus familiares y vínculos cercanos. Estudia los correlatos psicológicos asociados a la incidencia, morbilidad y mortalidad del cáncer. Además, sus labores se extienden a mantener vigilancia sobre el funcionamiento de los servicios de oncología y el personal que allí labora, reduciendo el estrés laboral crónico e incrementando el bienestar para promover una atención óptima a los pacientes que se benefician de esos servicios. La Psicooncología es una especialidad multidisciplinar, pues en el manejo efectivo del paciente oncológico laboran no solo el psicólogo y el psiquiatra, sino el personal médico y de enfermería, de rehabilitación, personal voluntariado y trabajadores sociales; todos ellos aportan para la evaluación psicosocial de cada paciente, de cara a poder ajustar la intervención para cada uno de ellos.

¿Quién debe acudir al Psicooncologo, solo el paciente con cáncer o las personas de su entorno?



La asistencia al psicooncólogo es necesaria para todos los pacientes, dado que el diagnóstico de cáncer es una experiencia inédita, aun cuando las personas mantengan conocimiento y creencias asociadas a la enfermedad. Para eso, el oncólogo debe valorar si existen síntomas ansiosos, depresivos o mixtos que de alguna manera le den indicios para la derivación. No obstante, no es necesario presentar síntomas de malestar emocional o distrés para asistir, la importancia de la psicoeducación sobre el cáncer, el promover una red de apoyo social basada en acompañamiento psicológico, puede ayudar a disminuir la incertidumbre y el nivel de distrés experimentado, además de promover mejores estrategias de afrontamiento a la enfermedad, conocimiento fidedigno de algunos procedimientos médicos, junto a los tratamientos y sus efectos secundarios. La familia y la pareja también se benefician al tener un espacio para la ventilación emocional, la educación en el proceso y estrategias para acompañar al familiar, además de abordar situaciones que impidan la calidad de vida familiar y de pareja.

No está demás decir que, el personal de salud asista al psicooncólogo para atender los aspectos relativos al estrés laboral, y tener mejores competencias interpersonales y comunicacionales, para encontrarse con su propia vulnerabilidad y comprender mejor su labor dentro de la oncología.

¿Cuál es el momento idóneo para asistir con el Psicooncólogo? (antes, durante o después de los tratamientos)

El momento ideal debe ser al inicio del diagnóstico, sin embargo hace falta educar más al personal y sensibilizar al paciente en cuanto a la importancia de los servicios de salud mental. Es significativo instar creencias favorables que permitan comprender que, atención de la salud mental es parte del proceso de tratamiento de la enfermedad.

El paciente debe tener al menos la primera consulta para saber si debe seguir o no visitando al psicólogo, debe explicarse bien y acordarse la forma de intervención y su finalidad. Para los pacientes que presentan síntomas sugestivos a algún trastorno del ánimo, adaptativo u otro, se hará la derivación a psiquiatría para el tratamiento psicofarmacológico, pero es importante informar esto claramente al paciente y hacerle ver que aun cuando el reciba el tratamiento farmacológico, no debe abandonar la psicoterapia. La ayuda psiquiátrica permite que el paciente tenga mejor adherencia terapéutica, además de vigilar la forma en cómo está sobrellevando la medicación.



¿Cuáles son los beneficios de acudir a terapia con el Psicooncológo?

Los beneficios primeramente son: tener un espacio de ventilación emocional y de apoyo. Obtener información sobre la enfermedad y los tratamientos validando y cuestionado los mitos al respecto. Apoyo familiar y al cuidador principal ante el cansancio y el manejo, mejorar su vinculación durante el proceso. El Psicooncólogo aborda todo esto durante todas las fases de la enfermedad. Teniendo labores específicas.

¿Adaptarse o negar la enfermedad, ¿qué es lo más común?

Es importante comprender que el diagnóstico en sí mismo genera un proceso de adaptación. Negarlo es una forma de adaptación que permite mitigar el estrés producido por este evento, sin embargo, no es útil cuando esta forma de afrontamiento impide la adherencia al tratamiento. Por lo que es importante validar la negación pero también ayudar a los pacientes a ampliar sus recursos para afrontar la situación. Se pueden evidenciar variadas respuestas de ajuste, pero dependerá de cada individuo y sus aspectos psicosociales y de salud personal, por eso es tan vital la evaluación inicial o screening del distrés emocional, dado que eso permite al psicooncólogo planificar la intervención, acordada siempre con el paciente.



¿El cáncer puede dejar un aprendizaje en los pacientes y su entorno?



El cáncer como experiencia vital puede dejar muchos aprendizajes, dependerá de cada persona, su visión de mundo, y la forma en cómo ha afrontado situaciones pasadas o hechos vitales en su vida antes del cáncer. Es preciso aclarar que el asesoramiento psicológico y la psicoterapia deberían promover en el paciente una compresión amplia de sí mismo, una búsqueda de sentido ante la situación y valorar los aspectos más trascendentales y reconstruir la propia existencia. Pero, eso se logra con apoyo social y profesional. El cáncer es un evento existencial y encuentra a la persona con muchos elementos de su vida, muchos de estos no atendidos. Sin embargo, siempre se ha sabido que las crisis son necesarias para moldear la psique hacia un funcionamiento dentro de los parámetros asociados a bienestar.

¿Qué se siente ser Psicooncologo?

Es un desafío, es satisfactorio porque muy a parte del conocimiento que adquieres, te enseña muchos aspectos personales, te encuentra contigo mismo en tu vulnerabilidad, te hace más sensible y motiva a tener más conciencia de la propia salud. Actualmente, yo me dedico a la labor de intervención, docencia e investigación y los aportes han sido fructíferos a nivel laboral y personal. De todo eso, yo siento y rescato que es importante que todos los profesionales de la oncología logremos adentrarnos mejor a una comprensión más amplia de la salud, más allá de lo físico. Es importante la educación en Psicooncología dentro de las unidades de oncología para que se pueda comprender mejor el abordaje integral de la persona como ente biopsicosocial.

El psicooncólogo es un pilar fundamental en el equipo multidisciplinario que interviene en el tratamiento contra el cáncer. En nuestro país contamos con profesionales del área muy preparados tanto a nivel público y privado, cuya labor es mejorar la adaptación a una enfermedad tan dura como el cáncer y afrontar mucho mejor el proceso. De igual manera, apoyan al personal de salud, ya que trabajar en un área oncológica puede generar no solo trastornos físicos como cansancio y fatiga, sino alteraciones emocionales como ansiedad y frustración.

Todos de la mano, médicos, psicólogos, nutricionistas, enfermeros y otros, asistimos al paciente en un entorno físico, mental y social para lograr un estado de bienestar y calidad de vida. Nuestra labor es unir fuerzas para incrementar las posibilidades de ayudar a una persona a superar el cáncer.



"Hay algo que puede ayudarnos desde el principio: no hacer ese viaje en soledad. La familia, los médicos, enfermeros y psicólogos forman un equipo donde todo sigue una pauta, un orden, un avance." (Valeria Sabater)