



AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

SALUD Y BIENESTAR

EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00056059-5

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
(abril, 2021)



SALUD Y BIENESTAR EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO



La palabra **salud** proviene del latín y se relaciona con dos sustantivos femeninos *salus* - *utis* y *sanitas*, las cuales hacen referencia al buen estado físico y a la idea de conservación de algo. La definición más conocida de salud es la propuesta por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en 1946, concibiendo ésta como «un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad» (Bandres, 2019).

Con dicha definición sale a relucir la palabra **Bienestar**, un estado que para cada ser humano puede ser diferente. Es un concepto subjetivo, que puede tener representaciones muy diferentes en la mente de cada individuo, dado que el bienestar está íntimamente relacionado con las necesidades y los gustos de las personas (Pérez, 2013).

La Sociedad Anticancerosa de Venezuela (SAV) en abril mes mundial de la salud, lanza la campaña “Salud y bienestar es la meta”. Basada en el tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud “**Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades**”, que tiene como finalidad reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles para el 2030 mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y emocional (Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud, 2017).

La SAV siendo una organización cuyo fin es la prevención del cáncer, se enfoca en este artículo, en brindar herramientas a los pacientes oncológicos para incrementar su bienestar.

¿Puede un paciente oncológico gozar de bienestar?

En el transcurso de una enfermedad grave como el cáncer, habrá emociones y pensamientos negativos. Los sentimientos de estrés, preocupación y tristeza son respuestas normales a una situación no deseada e inesperada como lo es esta patología. A veces, estos sentimientos pueden desencadenar ansiedad o la depresión, si no se cuentan con herramientas para la autogestión de las emociones negativas. Sobrellevar esta nueva realidad implica esforzarse y encontrar formas de reagruparse y seguir adelante (Hospital de Investigación Infantil St. Jude, 2018).

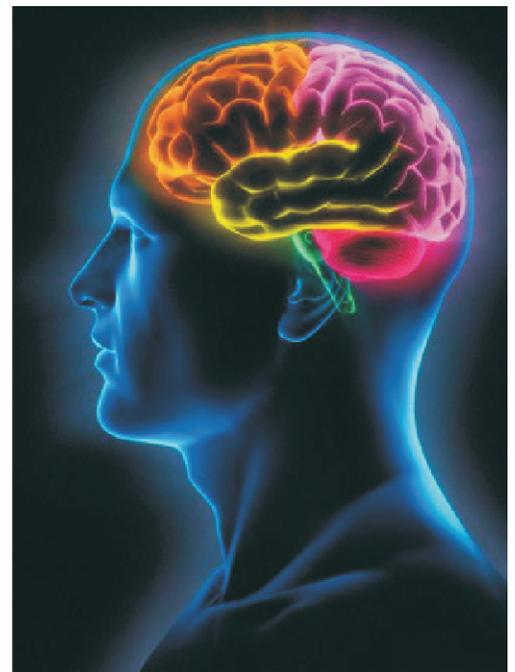


El diagnóstico de cáncer asociado a la situación de confinamiento y crisis sanitaria ha supuesto un desafío para la mayoría de las personas respecto a la gestión de sus emociones. Se ha hecho indispensable adquirir herramientas físicas y psicológicas, para propiciar una mejor adaptación y afrontar la incertidumbre y poder generar emociones agradables, a pesar de las dificultades, y crear maneras de reducir o manejar el estrés (Giménez, 2018).

“La vida constantemente nos pone ante un dilema: bloquearnos y profundizar en el sufrimiento, o adoptar un enfoque resiliente y de aprendizaje, adaptándonos a la situación de un modo productivo para nuestro bienestar emocional (Giménez, 2018).”

Para enfrentar no solo una enfermedad como el cáncer sino la vida diaria es importante hablar de “Inteligencia Emocional”. Goleman (1998) la describe como la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la propia emocionalidad y las emociones en las relaciones interpersonales.

Las competencias emocionales son una herramienta indispensable para canalizar nuestras emociones, independientemente de la situación que se esté viviendo, pueden definirse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003). Los principios o competencias emocionales básicas en una adecuada inteligencia emocional son: el autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, proactividad y creatividad en la forma de afrontar y resolver problemas. Identificar, conocer y mejorar nuestras competencias emocionales nos va a ayudar a manejar mejor nuestro mundo emocional, a relacionarnos mejor con los demás, va a facilitar la consecución de nuestras metas y objetivos y en definitiva, va a hacer progresar nuestro bienestar y nuestro crecimiento personal (Giménez, 2018).

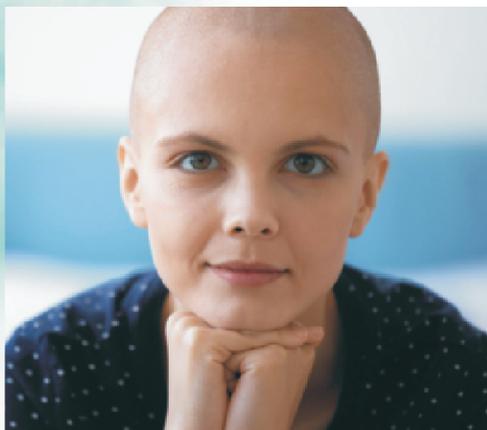


¿Dónde está el problema?

Sobrevaloramos el pensamiento y desvalorizamos lo emocional. Tratamos de resolverlo todo pensando. La inteligencia emocional está de moda y podría parecer que hoy en día sabemos más sobre nosotros mismos y nos gestionamos mejor. Pero la realidad parece ser otra. Comúnmente, no tenemos mucha idea de lo que ocurre en nuestro interior. Desconocemos lo que sentimos y enmascaramos muchas de las emociones que son guía de nuestro estado, nos orientan y nos preparan para actuar. Nos ayudan a regularnos ante las diferentes experiencias que vamos viviendo tanto buenas como de aprendizajes (Fernández, 2020).

Las emociones son señales a las que debemos prestar atención y que necesitamos interpretar, por ejemplo: el miedo nos dice que estamos en peligro, la tristeza que hemos perdido algo importante, etc. Si le diéramos relevancia a la función principal que juegan nuestras emociones en el funcionamiento y bienestar propio podríamos concluir que ignorarlas, subestimarlas, despreciarlas o negarlas nos va a conducir a vivir sin una información muy valorada para nuestras vidas. Asimismo, afectará también a la calidad de nuestras relaciones porque lo más probable es que tratemos de la misma forma el mundo emocional de los demás. Si censuramos nuestras emociones acaban expresándose en nuestro cuerpo en forma de tensiones, contracturas, malestar, cansancio, insomnio, incluso en ciertas enfermedades físicas (Fernández, 2020).

Cuando recibes un diagnóstico de cáncer, el afectado se puede sentir perdido y agobiado por la serie de emociones negativas que se generan como son: ansiedad, tristeza, rabia e incertidumbre. La idea de gestionar esas emociones y usarlas a su favor se vuelve incomprensible. Las emociones positivas o negativas son útiles en el sentido que nos ayudan a movernos adaptativamente por el mundo. Es necesario poder vivir y validar todas las emociones sin penalizarlas (Fernández, ob.cit).



Seligman (1999) explica mediante la teoría del PERMA que podemos incrementar las emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para lidiar con ellas. 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 su parte, Fredrickson (2001) resalta que tanto las emociones negativas como las emociones positivas tienen una función adaptativa, pero actúan en escalas de tiempo distintas. Las emociones negativas como el miedo, la ira o la ansiedad nos preparan para realizar una conducta de supervivencia en una situación de peligro. Nos preparan para una reacción inmediata. En cambio, los beneficios adaptativos de las emociones positivas son a más largo plazo. Las emociones positivas ayudan a construir un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que el individuo puede aprovechar posteriormente para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas.

Consejo > Es de suma utilidad aprender a soltar las emociones (rabia, ira) una vez hayan cumplido su función, no apegarnos o engancharnos a ellas.

La **adaptación al cáncer** no es un evento aislado y único, sino más bien una serie de respuestas constantes que permiten a la persona ir desempeñando múltiples tareas relacionadas a la vida con cáncer. Esto ocurre en los pacientes que tienen la capacidad de reducir al mínimo las perturbaciones en sus distintas áreas de funcionamiento, regulando el malestar emocional y manteniéndose enfocado en los aspectos de la vida importantes para ellos. El **<estilo de afrontamiento>** se refiere a la estrategia más utilizada por la persona para hacer frente y combatir las distintas situaciones de la vida. Los pacientes con cáncer cambian sus estrategias de afrontamiento dependiendo de la magnitud de su respuesta emocional y de su habilidad para regularla, de las oportunidades con las que cuentan para solventar los problemas que le surgen en cada situación y de los cambios que se producen en la relación de la persona con el entorno (Chinea, 2016).

¿Cómo gestionar las emociones en los procesos oncológicos?

La Asociación Española Contra El Cáncer (2019) aconseja sobre cómo gestionar las emociones en los procesos oncológicos:

- **Expresa lo que sientes:** los sentimientos de tristeza, rabia o temor son tan normales como los de felicidad, sosiego o placidez. Sentirlos no significa ser débil, no te sientas culpable por ello. Sé tolerante contigo mismo y demuéstrate aceptación y respeto.
- **Comparte tus sentimientos:** busca aquella persona o personas de tu confianza para hablar sobre cómo te sientes. Hablar te ayudará a darte cuenta de lo que realmente te preocupa.
- **Controla los pensamientos:** un mismo suceso puede provocar emociones distintas, según como se interprete. Aunque hay situaciones muy problemáticas, suele ser el diálogo interno plagado de pensamientos negativos, poco realistas y exagerados, los que crean y mantienen un sufrimiento innecesario. Cuando preveas que puedes tener que enfrentarte a una situación difícil, analízala de la forma más objetiva posible para buscar soluciones y prepararte para hacerla frente. Si no te sientes capaz de enfrentarte a ella, busca ayuda.
- **Activa tu cuerpo y mente:** mantén la mente ocupada en actividades útiles y agradables. La inactividad favorece la aparición de pensamientos negativos.



CAJA DE HERRAMIENTAS

- **Gratitud:** La investigación ha comprobado el poder de la gratitud para que mejoremos nuestra salud mental. Estimar lo bueno en la vida nos produce felicidad y emociones positivas. Asimismo, contrarresta los efectos de las experiencias adversas y promueve la resiliencia, que nos permitirá afrontar desafíos a futuro. Barbara Fredrickson (2003) confirmó que las personas que cultivaron actitudes de gratitud y demás emociones positivas después de los ataques del 11 de septiembre mostraron más resistencia contra la depresión. Entre las técnicas para cultivar la gratitud podemos nombrar: (Universidad Panamericana, 2020)

- 1. Lista de agradecimiento:** al levantarte o antes de acostarte realiza una lista de 5 cosas por las cuales estés agradecidas.
- 2. Una parte clave de aprender a practicar la gratitud consiste en **procurar el apoyo de otras personas y darlo de regreso**, sean padres, amigas o compañeras. Esto genera un efecto dominó de mutuo aprecio. Y viceversa: cuanto más agradecida una persona está, más conectada se sentirá.**
- 3. Dar alegría feliz a alguien más.**
 - **No mires atrás, mira aquí y ahora** (Roque, 2019).
 - **Sonríe cada día, practicar sonrisas es muy sano** (Roque, 2019).
 - **No te juzgues, fluye** (Roque, 2019).
 - **Conéctate con la naturaleza**, puede ayudarte a sentirte más feliz y con más energía, con un mayor sentido del propósito en la vida, además de hacer que las tareas parezcan más tolerables. Esta práctica se ha hecho difícil en estos tiempos de pandemia, pero no imposible, gracias a la tecnología disfrutamos de sitios inimaginables (ver parques y museos por internet). De igual forma, se puede practicar jardinería, ver la vista natural que te regala tu hogar, pensar en la naturaleza o incorpora elementos de diseño natural en tu hogar (Kasriel, 2020).

La experiencia de una enfermedad se vive individualmente, y el mismo tipo de enfermedad tiene significados diferentes para cada sujeto. Hay personas con diagnóstico de cáncer que durante el proceso de enfermedad se conocen, incrementan su amor propio, potencian sus fortalezas y virtudes, pero otras no cuentan con recursos emocionales suficientes y son las que están propensa a desarrollar trastornos psiquiátricos como ansiedad y depresión. Contar con una caja de herramientas para incrementar el bienestar nos ayuda a sobrellevar situaciones complejas como el diagnóstico y tratamiento de una patología neoplásica. Te invito a tomar de la caja las herramientas que más se adapte a ti.



***“El gran arte de vivir radica en el sentir, sentir que existimos, incluso en dolor.
Lord Byron.”***



Enfócate en el aprendizaje y en vivir un día a la vez. No te quedes anclado en el “porqué” estoy atravesando la situación sino el “para qué, en la enseñanza. Quizás lo que hoy parece una tormenta en tu vida, mañana entenderás que eran solo unas gotas de lluvia que te limpiaron el camino.

REFERENCIAS

- Asociación Española Contra El Cáncer. 2019. **Cómo manejar las emociones durante el cáncer.** [Documento en línea] Disponible: <https://blog.aecc.es/como-manejar-las-emociones-durante-el-proceso-oncologico/> [Consulta: 2021, abril 09].
- Bandres, F. (2019). **Salud.** [Documento en línea] Disponible: [Consulta: 2021, abril 08].
- Bisquerra, R. (2003). **Educación emocional y competencias básicas para la vida.** [Documento en línea] Disponible: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071> [Consulta: 2021, abril 08].
- China, E. 2016. **Apoyo social y malestar emocional en pacientes oncológicos atendidos en el complejo hospitalario universitario de canarias.** [Documento en línea] Disponible: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3671/Apoyo%20social%20y%20malestar%20emocional%20en%20pacientes%20oncologicos%20atendidos%20en%20el%20Complejo%20Hospitalario%20Universitario%20de%20Canarias..pdf?sequence=1> [Consulta: 2021, abril 09].
- Fernandez, A. (2020). **La brújula emocional: emociones que guían.** [Documento en línea] Disponible: <https://anapsicoterapia.com/la-brujula-emocional-emociones-que-guian/#:~:text=Ya%20desde%20los%20tiempos%20de,%2C%20pensar%2C%20en%20bucles%20infinitos.> [Consulta: 2021, abril 09].
- Fredrickson, B. (2001). **El rol de las emociones positivas en la psicología positiva: La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas.** American Psychologist, Vol 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. y Cols. (2003) **¿De qué sirven las emociones positivas en las crisis? Un estudio prospectivo de resiliencia y emociones luego de los ataques terroristas en los Estados Unidos el sept. 11, 2001.** Revista de Personalidad y Psicología Social, 84, 365-376.
- Giménez, M. 2018. **Competencias emocionales: adaptación y satisfacción.** [Documento en línea] Disponible: <https://www.areahumana.es/competencias-emocionales/> [Consulta: 2021, abril 08].
- Goleman, D. 1998. **La práctica de la inteligencia emocional.** Editorial Kairós.
- Hospital de Investigación Infantil St. Jude. 2018. **La salud mental en el recorrido del cáncer.** [Documento en línea] Disponible: <https://together.stjude.org/es-us/atenci%C3%B3n-apoyo/psicolog%C3%ADa/salud%20mental.html> [Consulta: 2021, abril 08].
- Kasriel, E. 2020. **Coronavirus: cómo la naturaleza puede ayudarte a mejorar tu ánimo durante la cuarentena.** [Documento en línea] Disponible: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52519218>. [Consulta: 2021, abril 09].
- Organización Panamericana de la Salud/Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. (2017). **Información Regional de la Implementación de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible en la Región de las Américas.** [Documento en línea] Disponible: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Informaci%C3%B3n%20Regional%20de%20la%20Implementaci%C3%B3n%20de%20la%20Agenda%202030.pdf> [Consulta: 2021, abril 08].
- Pérez, J. (2013). **Bienestar.** [Documento en línea] Disponible: <https://definicion.de/bienestar/> [Consulta: 2021, abril 08].
- Roque, A. 2018. **10 Consejos para mejorar tu bienestar emocional.** [Documento en línea] Disponible: <https://modoeficaz.com/10-consejos-bienestar-emocional/>. [Consulta: 2021, abril 09].
- Seligman, M. (2011). **La auténtica felicidad.** Editorial Zeta. Pág. 57-77.
- Universidad Panamericana. 2020. **El poder de dar gracias para el bienestar durante la adolescencia.** [Documento en línea] Disponible: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/el-poder-de-dar-gracias-para-el-bienestar-durante-la-adolescencia.> [Consulta: 2021, abril 09].