



AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

CÁNCER de MAMA:

Enfoque Psicoemocional

Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención
e la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo.
Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera
(octubre 2021)

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



CÁNCER de MAMA:

Enfoque Psicoemocional



Según la Organización Mundial de la Salud (2021) el cáncer de mama es el tipo de cáncer más común, con más de 2,2 millones de casos en 2020. Desde 1980 se han realizado importantes avances en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad. La mejora de los resultados es fruto de la combinación de la detección precoz y las terapias eficaces, basadas en cirugía, radioterapia y quimioterapia. En nuestro país, según el Boletín de Incidencia y Mortalidad 2019 de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela, el cáncer de mama es la primera causa de incidencia y mortalidad por cáncer que afecta a la mujer venezolana.

Mucho se conoce sobre los factores de riesgo, diagnóstico precoz (autoexamen, mamografía y ecosonograma mamario), prevención y tratamiento del cáncer de mama, pero no se habla de su enfoque psicoemocional.



El origen de la palabra psicoemocional, es el resultado de dos palabras, psico proveniente del griego que se refiere a la mente, mientras que emoción de origen latín es utilizado para describir a los distintos estados sentimentales que puede experimentar una persona, siendo ambas desencadenantes de enfermedades (Fisioonline, 2020).

Algunos estudios afirman que alrededor del 50% de las enfermedades tienen origen emocional. En este sentido, el estrés es catalogado como un gran problema del mundo moderno, pues es responsable de alrededor de medio centenar de patologías. El cuerpo está preparado para el estrés, pero no para un estrés crónico, termina por vulnerar las partes más sensibles del organismo. Este puede manifestarse a nivel físico, activando procesos inflamatorios, bajando las defensas o el sistema inmunológico (Bueno, 2017).

Es importante destacar que el cáncer de mama tiene un impacto en la identidad de la mujer (autoestima y auto concepto) por los cambios físicos que puede llegar a ocasionar, afectando además al rol femenino, social, maternal, sexual que ocasiona diferentes emociones y puede generar alteraciones en las relaciones sociales. Los psicólogos explican que todas las emociones que aparecen ante un diagnóstico de cáncer de mama se entienden como una reacción emocional adaptativa; es decir, una reacción normal ante una situación inesperada y complicada. Estas emociones intensas ayudan a asimilar el diagnóstico, a afrontar la situación y a que las pacientes se den cuenta de las cosas que necesitan (Sánchez – Escribano, 2019).



Para ampliar este tema contamos con la valiosa colaboración de la Licenciada en Psicología Mayre Dictamen (IG @mayzonapsicologica), quien cuenta con estudios de: Magister en Orientación de la conducta, diplomado en psicología clínica, diplomado en logoterapia y capacitación en Inteligencia emocional. Actualmente, labora en Centro Bienestar Salud en Maracay – Estado Aragua y realiza consultas vía online.

¿Qué relación tiene el cáncer de mama con los aspectos psicológicos y emocionales de la paciente? (origen emocional del cáncer de mama)

Se ha demostrado a lo largo de la historia que el estado anímico y el medio ambiente juega un papel importante en el bienestar del ser humano, algunos estados psicológicos como por ejemplo la ansiedad, angustia, depresión, se identifican como experiencias estresantes y cuando este estado es prolongado adquiere un estado crónico, el cual se ve reflejado por enfermedades en el cuerpo de la persona.

Siguiendo este mismo orden de ideas, es de importancia definir que el estrés es un mecanismo de adaptación y sobrevivencia que todos los seres vivos experimentamos, cada persona al percibir una situación amenazante para él se desarrolla una respuesta casi inmediata de huida o ataque. El verdadero problema se presenta cuando esta situación intensa es persistente o duradera en el tiempo; en este estado de respuesta a una situación adversa se concentra una amplia variedad de estímulos y cambios ambientales, físicos, psíquicos y emocionales que afectan al sistema inmune.

Según la etiología del cáncer de mama existen diversos estudios que se ve involucrado el sentimiento y proceso de duelo por la pérdida de un ser querido (como hijo, esposo o un familiar muy cercano) las situaciones adversas vividas durante la etapa de la niñez influyendo en el incremento de la vulnerabilidad en algunas etapas de la edad adulta, la depresión es un factor importante puesto que según estudios de Sánchez y Sierra (2006) en torno a Inmunología, estrés, depresión y cáncer “describen que las personas deprimidas presentan elevación de citoquinas proinflamatorias y que esta depresión influye en el desarrollo o el crecimiento del cáncer”

Esto nos lleva a concluir que la depresión es una constante en las mujeres que sufren del cáncer de mama. Este sentimiento está relacionado con el tipo de personalidad y con las herramientas para gestionar y manifestar sus emociones.



¿Qué impacto tiene el proceso de cáncer de mama (diagnóstico, tratamiento, sobrevida) en el bienestar psicológico de las pacientes?

Una persona que esté viviendo el diagnóstico de un tumor o un cáncer, va a pasar por el proceso emocional de negación, sensación de que no es real, incredulidad, confusión, miedo, angustia, depresión, rabia, injusticia, incertidumbre por lo desconocido. Cada una de estas emociones son válidas y normales que el paciente las experimente, puesto que se está enfrentando a una situación adversa de la vida y es un proceso de adaptación y aceptación a la enfermedad, el cual va a requerir un tiempo para procesarlos junto al proceso de aprendizaje y adaptación que puede necesitar tiempo para aprender a afrontar el tratamiento y a sus consecuencias, además del impacto de la enfermedad en el entorno social y familiar, y el cambio que implica en el autoconcepto.

Cuando el paciente pasa a la etapa del tratamiento igualmente va experimentar un proceso emocional totalmente diferente al anterior como por ejemplo ansiedad, dudas, indecisión, preocupación, apatía relacionada con el estado físico. Cuando es sometida a una mastectomía la paciente suele presentar sensación de pérdida de identidad individual, feminidad, baja autoestima, inseguridades al momento de intimidad con la pareja. Comienza un proceso de autoaceptación, exploración y autoconocimiento para volver a elevar el amor propio y su autoestima. La pareja y la familia directa juegan papeles importantes en esta reincorporación.

Es recomendable en todo este proceso para mantener un bienestar psicológico que la persona se dé el permiso de atender y vivir sus emociones, como por ejemplo darse el permiso de llorar, estar triste o enfadarse, mantener un dialogo interno, positivo esperanzador, aceptar el apoyo de los seres amados y familiares cercanos, ser consciente que pueden aparecer preocupaciones sobre los hijos o la pareja. Su familia también sufrirá y necesitará las mismas atenciones. Lo más favorecedor en todo este proceso es un acompañamiento emocional individual y familiar.



¿Todas las emociones (rabia, tristeza, miedo, incertidumbre, frustración) que aparecen ante un proceso de cáncer de mama se consideran como una reacción emocional adaptativa?

¿Cuándo pedir valoración con un especialista en salud mental?



Sí, se considera un proceso adaptativo a la enfermedad y a la nueva dinámica personal y familiar, recordemos que somos una entidad bio-psico-social y cada uno de estos ámbitos se ven afectados frente a esta situación. Es importante desde el primer momento del diagnóstico llevar un acompañamiento emocional donde te sientas escuchada, atendida, y aprendas a gestionar las emociones y sentimientos que se va a ir presentando en el transcurso de la enfermedad, aprender a vivir en el presente y a fluir en el tratamiento, respetando que cada miembro familiar está viviendo un proceso individual.

Muchas de las pacientes se enfrentan a esta enfermedad sin un acompañamiento psicológico. En este punto es importante y necesario acudir al especialista cuando los episodios emocionales son excesivos y no se consigue aliviarlos.

¿Cómo tratar el malestar psicológico de una paciente mastectomizada? (sensación de mutilación y de disminución de la autoestima, pérdida de la feminidad y atractivo sexual).

Una paciente mastectomizada se encuentra viviendo un proceso de duelo por la pérdida corporal, el cual involucra una adaptación cognitiva, emocional y conductual, incorporando un nuevo sentido de vida, reestructurando su autoconcepto, autoaceptación e incorporando toda esta nueva vivencia a su propia identidad. La calidad de vida de la paciente va a mejorar al momento que logre la aceptación, es decir que concluyó el proceso de duelo. Es importante aclarar que el psicólogo llevará estrategias específicas para cada caso dependiendo de las necesidades de la paciente, pero algunas de las estrategias psicológicas que se usan y tienen un impacto favorecedor son los grupos de apoyos, puesto que en estos grupos las participantes van a desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento y su sistema de creencias.



¿La resiliencia se puede considerar un aspecto necesario para un buen afrontamiento del cáncer de mama?

Claro, la resiliencia es la fuerza interior que tienen las pacientes para enfrentarse a estas situaciones adversas, en esta fuerza también se incluye la resignificación y reestructuración de los valores y habilidades que poseen los pacientes y van experimentando en esta nueva experiencia, la cual atenúa el desarrollo de la capacidad para afrontar esta nueva situación y adaptación de las personas ante la enfermedad y la adopción de hábitos saludables. Este proceso incorpora el autodescubrimiento como una capacidad de enriquecerse y comenzar a vivir una vida consciente de sus emociones y fuerzas adaptando hábitos saludables.

El cáncer de mama implica para muchas mujeres una situación que afecta física y psicológicamente su calidad de vida. Por lo dicho anteriormente, quiero resaltar una frase de nuestra entrevistada “se dé el permiso de atender y vivir sus emociones, como por ejemplo darse el permiso de llorar, estar triste o enfadarse”. Muchas pacientes y sus familiares se sienten mal y culpables de experimentar esas emociones, sin darse cuenta que son parte del proceso de aceptación y adaptación de la enfermedad. Emociones como la tristeza, el miedo o la ira no solo son esperables en el proceso de cáncer, también son necesarias, ya que cumplen su función. No se debe caer en el positivismo tóxico, donde negamos las emociones (sobre todo las más difíciles de sentir) y se suprimen, como si no fueran adecuadas, trayendo como consecuencias: falta de control, impotencia e inseguridad, problemas de autoestima, culpa, soledad y una responsabilidad injusta (Asociación española Contra El Cáncer, 2021).



El impacto del cáncer y sus tratamientos oncológicos, restringen la vida social, familiar y personal de las pacientes, de ahí el valor de intervenir en estas problemáticas con el fin de lograr un reconocimiento de la nueva imagen corporal y mejorar la calidad de vida las pacientes mastectomizadas. Font-Guiteras (2006) recalca la importancia del apoyo psico-oncológico para que las pacientes aprendan nuevas habilidades de autorregulación emocional, cognitivas y conductuales que les permitan disminuir los efectos de estos cambios corporales y así facilitar que la persona se pueda sentir más cómoda consigo misma y menos limitada (Martínez-Basurto, 2014).

Referencias:

1. Asociación española Contra El Cáncer. 2021. **Cáncer: la importancia de no dejarse arrastrar por la dictadura del positivismo**. [Documento en línea] Disponible: <https://blogaecc.azurewebsites.net/cancer-optimismo-emociones/>. [Consulta: 2021, octubre 04].
2. Fisioonline. 2021. **Psicoemocional**. [Documento en línea] Disponible: . [Consulta: 2021, octubre 04].
3. Organización Mundial de la Salud. 2021. **Cáncer de mama**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer> . [Consulta: 2021, octubre 04].
4. Sánchez-Escribano, Adela. 2019. **El cáncer de mama y las emociones**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.quironsalud.es/blogs/es/psicologia-salud/cancer-mama-emociones>. [Consulta: 2021, octubre 04].
5. Bueno, María Amelia. 2017. **Detrás de cada enfermedad, hay emociones ocultas**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.imbanaco.com/noticia/detras-enfermedad-emociones-ocultas/>. [Consulta: 2021, octubre 04].
6. Martínez-Basurto, Aimé. 2014. **Impacto psicológico del cáncer de mama y la mastectomía**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.elsevier.es/es-revista-gaceta-mexicana-oncologia-305-articulo-impacto-psicologico-del-cancer-mama-X1665920114278797>. [Consulta: 2021, octubre 04].