



# Hablemos de cáncer

**Guía de información y  
acompañamiento a personas  
diagnosticadas de cáncer.**





**A todas las  
personas que  
comparten  
sus historias con  
nosotros,  
porque ellas nos  
muestran el  
camino.**





## Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

Esta obra está autorizada bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).



**Edita:** Asociación de Yecla de Afectados de Cáncer (AYAC)

**Fecha de edición:** Noviembre de 2023

**Redactado por:** María Carmen Rodríguez Muñoz

**Revisado por:** María Adela Palao Palao

**Editado por:** Raquel Ortega Martínez

**Maquetado e impreso por:** Fama Sofas

# Prólogo

## Objetivos y contenidos

### ♥ Entender el cáncer

- Qué es el cáncer
- Qué tratamientos existen

### ♥ Comprender el proceso oncológico ¿Y ahora qué?

- Qué me está sucediendo
- Cómo me siento
- Qué puedo hacer

### ♥ Afrontar y manejar la situación durante el cáncer: ¿Qué depende de mí?

- Qué me ayuda
- Cómo me comunico
  - Con el equipo médico
  - Con mis hijos/as
- Cómo comunicarse conmigo
- Cómo me enfrento a la sexualidad

### ♥ Abordar la etapa tras el cáncer ¿Qué pasará?

- Cómo retomo mi (nueva) normalidad

Amigas y amigos, es necesario que hablemos de cáncer. Por eso, es tan importante esta Guía de pacientes que tienes en tus manos. La autora nos enseña qué es la Psicooncología y cómo nos puede ayudar a sentir de nuevo la ilusión por la vida después del impacto y miedo que nos produce un diagnóstico de cáncer.

Leyendo "Hablemos de cáncer ", descubrimos que, si nos dejamos ayudar, es posible aceptar la enfermedad y los tratamientos como una parte más de nuestra vida.

M<sup>a</sup> Carmen Rodríguez es licenciada en Psicología y especializada en Psicooncología. De forma sencilla y profesional ha escrito esta guía donde aporta su amplia experiencia académica y laboral dedicada al servicio de las personas afectadas de cáncer y sus familias. Es responsable de la atención terapéutica individual y grupal en AYAC desde 2013. Y recibe el inmenso agradecimiento de sus pacientes por la ayuda recibida.

El objetivo de estas páginas es ofrecernos herramientas e información para saber abordar un diagnóstico de cáncer y encontrar el bienestar emocional. Aprender a cuidarnos y a vivir el presente de forma plena. La autora nos da respuestas y soluciones a nuestras dudas con ejemplos prácticos: nos enseña a diseñar un plan de autocuidado diario, preparar una cita médica, conocer nuestras emociones y mejorar nuestra comunicación.

Su lectura nos hace sentir acompañados y acompañadas en la travesía del cáncer.

AYAC trabaja, entre otros muchos proyectos, para informar y educar en salud a toda la comunidad. Gracias a todos y todas por hacerlo posible.



**María Adela Palao Palao**  
**Presidenta de AYAC**

**Si has comenzado a leer esta guía, lo primero, agradecerte que dediques tu tiempo a ella. Desde AYAC hemos puesto mucho corazón e ilusión en ella, así como todo nuestro conocimiento profesional en su elaboración para iniciar un acompañamiento a tu lado, y que juntos/as podamos recorrer este camino que tienes por delante.**

**Si has recibido un diagnóstico de cáncer, se abren muchos interrogantes frente a ti. Hay una nueva senda por donde caminar y nuestro objetivo es ofrecerte información rigurosa y útil que te permita conocer y afrontar mejor las situaciones que vienen para así poder conducir tu vida en mejores condiciones, y, sobre todo, que te sientas entendido/a, arropado/a y esperanzado/a durante todo el proceso oncológico.**



## ¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad compleja. Existen más de 200 tipos de cáncer distintos, y se puede decir que es más que una sola enfermedad, ya que se trataría más bien de un conjunto de enfermedades independientes y particulares.

Las células cancerosas se desarrollan por alteraciones en su genética, y comienzan a crecer y proliferar sin control, lo que provoca que se formen tumores. La causa del cáncer es multifactorial; es decir, existen distintas y variadas causas.

# Entender el cáncer

Todavía hoy, el cáncer tiene un grandísimo impacto social. El significado que la palabra “cáncer” tiene en la población nos lleva a reflexionar sobre ello, ya que sigue siendo una enfermedad muy temida, que se percibe con mucho sufrimiento y deterioro y que todavía se sigue asociando a la muerte. Estas creencias están muy instauradas en la sociedad, lo que hace que el diagnóstico tenga ese efecto tan devastador en la persona, mayor, incluso, que en otras enfermedades también graves.

Esta manera de pensar sigue estando entre nosotros/as, a pesar de los numerosos y grandes avances médicos que existen, así como del aumento de la supervivencia global. Además, se suma el hecho de que la sociedad en la que vivimos le cuesta mucho aceptar la adversidad, lo que hace que se complique todo mucho más.

---

*El abordaje terapéutico del cáncer es muy amplio, y se dispone de muchos y diferentes tratamientos.*

*Cada paciente es una persona única, y, por tanto, única va a ser la manera cómo va a responder a dichos tratamientos.*

---

# ¿Qué tratamientos existen?

## Cirugía

Extirpación o reducción del tumor por profesionales cirujanos en la parte del cuerpo donde se ha generado. Se utiliza sola o en combinación con otros tratamientos.

## Inmunoterapia

Terapia que usa el propio sistema inmunológico para atacar al cáncer, ya sea estimulando o reforzando defensas naturales o creando sustancias en laboratorio parecidas a las del sistema inmune y usadas para ayudarle.

## Radioterapia

Uso de radiación dirigida para destruir las células cancerosas o reducir el tamaño del tumor. Es de acción local, solo actúa en la parte del cuerpo donde está destinada.

## Quimioterapia

Uso de fármacos para destruir y eliminar las células cancerosas o para disminuir o impedir la proliferación y/o propagación a otras partes del cuerpo. Es de carácter sistémico, es decir, pasa por todo el cuerpo.

## Ensayo clínico

Estudio de investigación en el que participan personas voluntarias para encontrar nuevos y mejores tratamientos contra el cáncer. El equipo médico puede informar sobre ellos y cuáles son los criterios clínicos para poder formar parte.

## Hormonoterapia

Terapia que utiliza hormonas para ciertos tipos de cáncer que las necesitan para crecer. Circula por el cuerpo para encontrar a las hormonas y evitar que las produzca el cuerpo, o se adhieran a la célula cancerosa, o para que no funcionen.

## Terapias dirigidas

Terapias diseñadas para tener como diana las células cancerosas sin afectar a las células normales. Actúa sobre cambios presentes en los genes de las células de cáncer encargados de la formación, proliferación y diseminación, que son diferentes de las otras células.

## Trasplante de células madre o médula ósea

Se utiliza para reemplazar las células de la médula ósea que han sido destruidas por el cáncer o por los tratamientos para tratarlo. El trasplante puede ser de células propias o de células de otra persona donante.



# Entender el proceso oncológico ¿Y ahora qué?

## ¿Qué me está sucediendo?

Recibir la noticia de que tienes cáncer genera un enorme efecto en la persona; enfrentarse a él no es una tarea fácil.

Como decíamos antes, la representación mental de la palabra cáncer va a condicionar las reacciones emocionales y las esperanzas de las personas frente a la enfermedad. Las necesidades psicológicas de cada paciente serán variadas, dependiendo de una serie de factores como son, por un lado, el tipo de cáncer, los tratamientos, y el pronóstico. Por otro lado, tienen mucho que ver los recursos con los que contamos, los apoyos, la personalidad, las creencias personales y las vivencias.

El diagnóstico es un momento muy difícil, y se abre un periodo de mucha confusión que genera malestar emocional, unido al malestar físico ocasionado por pruebas médicas, intervenciones y tratamientos.

De repente todo se para, se detiene la vida cotidiana con nuestros proyectos vitales y de futuro, y aparece un mundo desconocido donde se empieza a percibir la pérdida de la propia salud y otras pérdidas asociadas que vienen seguidas. Asoma la falta de control ante lo que sucede y nos llega la incertidumbre. Todo esto genera sufrimiento.

A lo largo de todo el proceso oncológico, nos enfrentamos a muchas situaciones

estresantes, que vienen acompañadas de emociones que nos van a resultar desagradables. Aceptar que esas emociones van a estar presentes será un buen paso para que no nos desborden.

Lo primero que me gustaría decirte es que todas esas emociones que te van a visitar, aun produciendo mucha incomodidad, son normales y van a ser temporales. Tienen una duración, un principio y un final, y es necesario sentir las porque vienen a cumplir una función: prepararnos para actuar de manera eficaz. Es decir, son adaptativas.

Esa revuelta emocional no se puede eliminar en el complejo recorrido de la enfermedad, y puede ser que no estemos preparados/as para ello. Por lo tanto, cuando las emociones pasan a ser un problema, cuando se convierten en desadaptativas limitando mucho la vida de la persona (bien porque se hacen muy intensas o duran demasiado tiempo, o porque interfieren sobremanera), se precisa entonces de una intervención psicológica profesional y directa.

En todo caso, lo recomendable sería integrar la ayuda desde el principio para entender, aprender y entrenar conocimientos, habilidades y recursos para gestionar emocionalmente una de las situaciones más difíciles en la vida y poder recuperar así el equilibrio que se ha visto alterado.

Durante este proceso, se pasa por una serie de fases, y cada una lleva un tiempo y un ritmo, siendo particular en cada persona; **no se vive lo mismo, ni con la misma intensidad, ni tampoco durante el mismo tiempo.**

Al inicio, al conocer la noticia, se produce un shock. Éste nos protege, porque es una defensa que surge ante la aparición de una amenaza.

Hay pacientes que pasan por un intervalo de no creerse lo que está pasando, llegando incluso a negar lo que está ocurriendo. La mente necesita tiempo para adaptarse.

Es común sentir rabia y enfado, ya que ahí es donde se toma contacto con la realidad del diagnóstico. Lo que predomina es una revolución por lo que se avecina, ya que están llegando toda una serie de cambios y de pérdidas.

Esto nos puede llevar a tomar más conciencia aún de lo que está sucediendo y a experimentar unos sentimientos de desánimo y tristeza muy marcados.

En la última fase es la aceptación de la enfermedad y de la nueva situación. Aquí podemos sentir alivio porque nos ponemos en modo búsqueda de soluciones aumentando con ello la sensación de control.



---

*El/la profesional de la Psicooncología está para cuidarte.*

*CUIDAR es acompañar y encontrarse con la persona, respetando su individualidad y complejidad, y, sobre todo escuchando sus necesidades.*

---



## ¿Cómo me siento?

Puedes sentir miedo, tener ganas de llorar frecuentemente, experimentar elevadas preocupaciones, dificultades para dormir, un mayor nerviosismo y activación, sufrir un nivel más alto de irritabilidad y enfado, y tener menos ganas de socializar.

Muchas PREGUNTAS se agolpan en la mente, muchas dudas afloran continuamente, produciendo todo ello una montaña rusa emocional.

Entre las EMOCIONES más relevantes que se pueden llegar a experimentar están:

<b>Miedo</b>	¿Me voy a morir?
<b>Enfado y rabia</b>	¿Por qué a mí? ¿Por qué en este momento?
<b>Ansiedad y angustia</b>	¿Qué me pasa? ¿Podré con esto?
<b>Tristeza y desanimo</b>	¿Volveré a ser la misma persona? ¿Mi vida será igual?
<b>Culpabilidad</b>	¿Por qué no me di cuenta antes? ¿Por qué no me hicieron más pruebas antes? ¿Por qué ha de pasar mi familia por esto?
<b>Injusticia</b>	¿Qué he hecho yo para merecer esto?
<b>Incertidumbre</b>	¿Me voy a curar? ¿Volverá el cáncer de nuevo?
<b>Vergüenza</b>	¿Me miran por la calle? No quiero que me vean así.
<b>Preocupación</b>	¿Cómo me van a afectar los tratamientos?
<b>Desesperanza</b>	¿Merece la pena todo esto?

## ¿Qué puedo hacer?

Hemos visto que lo primero que nos aparece es el **miedo**. Miedo a muchas cosas: a la enfermedad y las situaciones que produce, miedo por la familia y por lo que les va a suponer, miedo a los cambios, miedo al dolor, pero, sobre todo, miedo a la muerte.

Podemos decir que, afortunadamente, gracias a los avances de la ciencia y la medicina, hoy el cáncer lo superan y se curan muchas personas.

### Frente al miedo, ¿qué hacer?

Nos ayudará mucho expresarlos, hablar de ellos, fraccionarlos, dividirlos y compartirlos, viendo cuáles son racionales y lógicos separados de los que no lo son, los que son irracionales.

Comentar con nuestro equipo médico esos miedos. Recuerda que son las personas que mejor conocen nuestro caso y nos pueden dar toda la información que necesitemos, alejándonos de fantasías y especulaciones.

Cuando la **rabia y la ira** están presentes, a veces las volcamos sobre el entorno más cercano, nuestros seres queridos, la familia. Es importante entender que esto no ha de tomarse como un ataque personal contra las personas. Más bien es la enfermedad la que habla, y realmente se está contra dicha enfermedad no contra los familiares.

### Frente a la rabia e ira, ¿qué hacer?

Cuando nos sentimos así de enfadados/as, lo más adecuado es no entablar ninguna comunicación, ya que fácilmente llegaríamos al enfrentamiento y la colisión verbal.

Es mejor y más prudente hablar de lo que estamos viviendo o sintiendo cuando estemos en otro modo emocional más sosegado.

Normalmente en algún momento del camino, nos visita la **ansiedad**, expresada con una sintomatología muy variada. En algunos casos resulta muy desagradable y angustiante. Es importante entender que no todas las personas experimentan el mismo grado de ansiedad ni lo hacen de la misma manera.

### Frente a la ansiedad, ¿qué hacer?

Nos ayudará mucho ver cuándo, en qué momento, cómo, y de qué manera se expresa esa ansiedad, qué pensamientos la acompañan y cómo se resuelve. Así podremos iniciar los cambios alternativos que nos proporcionan una mejor gestión.

También nos vendrá muy bien incorporar prácticas de relajación y respiración, e iniciarnos o incrementar las actividades físicas o deportivas.

Es natural sentir **tristeza** y mostrarla con expresión de llanto durante la vivencia del cáncer. En muchos casos, está asociada a las pérdidas que se van produciendo y a los cambios a los que hay que adaptarse. El hecho de que una persona esté apenada, triste no quiere decir que sufra una depresión.

### Frente a la tristeza, ¿qué hacer?

Sentir estos sentimientos es absolutamente normal, ya que son reactivos a la circunstancias. Nos ayudará mucho darnos permiso para la expresión emocional. El llanto puede ser liberador y sanador, produciendo temporalmente sensación de alivio. Hay que permitírsele tanto a uno/a mismo/a, al igual que a los demás.

Muchas personas se cuestionan al inicio o durante su enfermedad qué podrían haber hecho para evitar esta situación. En ocasiones, se cree que se ha hecho algo malo para merecer esto o que se ha llegado demasiado tarde por haberlo demorado. De este modo nos aparece un sentimiento de **culpabilidad**. Éste viene porque el ser humano necesita obtener respuestas, un por qué ante lo que nos sucede.

### Frente a la culpa, ¿qué hacer?

Es importante trabajar la idea de que el cáncer no es un castigo. Es necesario entender que el cáncer se produce por una combinación

de factores. Es una enfermedad que sucede en las personas. No tenemos la culpa de que aparezca ni la hemos elegido.

También nos puede servir de ayuda, compartir y reflexionar sobre esa culpa o culpas, dividiéndolas entre algo que pueda ser natural y otras irracionales o que no dependen absolutamente de nosotros/as.

Puede sobrevenir un **aislamiento**, bien porque los amigos/as y conocidos/as se alejen al no saber cómo afrontar esta situación, porque sienten que les quede "grande", o porque somos nosotros/as mismos/as quienes nos autoaislamos del entorno, ya que ahora todo es distinto, ha cambiado, hemos cambiado, y no queremos mostrarnos.

### Frente al aislamiento, ¿qué hacer?

Tener la percepción de apoyo social y familiar adecuado va a ser vital y de gran ayuda durante esta etapa, por lo tanto, busquemos a aquellas personas con quienes nos sintamos cómodas y libres, atendidas y entendidas Y alejémonos de quienes no nos aportan.



Si hay algo que siempre acompaña al proceso oncológico es la **incertidumbre**, desde el inicio, y durante un amplio periodo de tiempo. Quizás viaje ya a nuestro lado a lo largo de la vida. La incertidumbre se presenta cuando no podemos tener un control sobre la situación y realmente no sabemos qué va a ocurrir en el futuro. En unos momentos, se percibirá más cerca e intensa, como cuando nos hacemos pruebas y estamos en espera de resultados o visitas médicas. En otros, será más lejana y sutil, cuando todavía quede lejos la siguiente revisión.

### **Frente a la incertidumbre, ¿qué hacer?**

Aceptarla como una compañera que no nos gustaría tener pero que va a estar ahí. Rechazarla o querer que desaparezca no nos ayudará en absoluto. Asumir que caminará con nosotros/as, que la incorporemos a nuestra vida, y que en algunos momentos se dejará ver un poco más y otros muchos apenas se notará, la hará más manejable. Desarrollar una actitud proactiva, estar informado/a para conseguir sensación de control, no dará más seguridad.

Sentir **vergüenza** también nos puede suceder, es algo que, sobre todo, está relacionado con los cambios físicos que llevan asociados los efectos secundarios de los tratamientos o las secuelas, como son caída de cabello, las cicatrices, los cambios de imagen o de peso... Sentirse distinto/a a como nos percibíamos antes, o sentirse diferente de los demás, puede

disminuir nuestra autoestima.

### **Frente a la vergüenza ¿qué hacer?**

Los cambios físicos ocasionados por los tratamientos o la propia enfermedad no son elegidos libremente por la persona, han sido una imposición forzada y además con el agravante que nos recuerdan continuamente la situación que vivimos. Por lo tanto, legitimizar estos sentimientos en nosotros/as nos da más capacidad para poder mirar y focalizar en lo que "si" conservamos y en potenciar aquello que nos guste o nos haga sentir mejor. No dejando que la enfermedad nos quite más ni dar poder a los demás sobre nosotros/as.

Las **preocupaciones** acompañan el proceso oncológico. Unas veces, están más presentes; otras, más distanciadas. Una cuestión a remarcar es que si soy una persona con tendencia a la preocupación "dándole muchas vueltas", en estos momentos voy a usar ese modo de pensar con mucha carga y más frecuencia.

### **Frente a las preocupaciones, ¿qué hacer?**

No sería adecuado decir que ante un cáncer no aparecieran preocupaciones en nuestra mente. Por tanto, entra dentro de la normalidad pensar sobre qué está pasando y cómo irá. Pero hay que tener en cuenta que un exceso de

preocupaciones o intentar resolver la situación desde la rumia mental, con pensamientos sin cesar y sin pasar a la acción, al modo de soluciones de problemas, no nos ayudará.

La manera más adaptativa de afrontarlas es intentar ver cuáles son esas preocupaciones reales que nos vienen, averiguar si existe algo que se puede hacer para solventarla y ponerse a ello.

**Durante el paso por la enfermedad, habrá momentos de todo tipo. Nos ayudará mucho identificar todas esas emociones que vamos sintiendo, explorarlas, ver para qué nos sirven y buscar la manera adecuada de expresarlas y regularlas, sin reprimirlas.**



---

*No nos olvidemos de que la persona enferma puede adoptar distintas actitudes ante la situación de enfermedad. El entorno no debe hacer que se sienta mal o culpable porque no pueda afrontar la enfermedad como la familia, o en los tiempos que a ellos/as les gustaría. De ahí nace la gran importancia de escuchar cuáles son las necesidades para entender y ayudar de verdad. Eliminar los juicios nos acerca al otro/a.*

---

# Afrontar y manejar la situación durante el cáncer: ¿Qué depende de mí?

## ¿Qué me ayuda?

Desde el principio y como buen punto de partida es importante conseguir desarrollar un vínculo adecuado con nuestro **equipo médico-sanitario**. Generar confianza en él, tener sensación de seguridad y de que estamos en las mejores manos, que van a poner todo su conocimiento al servicio de nuestra recuperación va a ser fundamental en el afrontamiento de la enfermedad para desarrollar esperanzas. Crear un espacio con ellos/as donde compartir la información que vayamos demandando, consultar dudas e inquietudes y expresar necesidades. Serán

quienes nos pueden indicar dónde buscar más información en fuentes fiables. Huyamos de usar internet sin ningún control.

Buscar **apoyo en las personas** del entorno, rodearnos de la gente que nos quiere y que están disponibles para nosotros/as, estar cerca de quien nos hacen sentir bien y alejarse de quien no, será otro factor para desarrollar un buen afrontamiento. Una cuestión a tener en cuenta es pedir ayuda; si no estamos acostumbrados/as a ello, nos pondremos el reto de intentarlo y aprender a hacerlo. Las personas que nos aman, quieren y necesitan tener la ocasión de poder ayudar: déjate ayudar. Establece adecuados canales de comunicación con tu entorno cercano. Habla de lo que necesites compartir y lo que necesites decir para sentirte escuchado/a. Expresa cuando quieras estar solo/a o no hablar

de ciertos temas. Siempre hay que priorizar nuestro bienestar.

Desarrollar **autocuidados** es un aspecto básico, pero cobra mayor importancia en un proceso oncológico: no caigamos en el descuido. Tenemos que colocarnos en un lugar predominante en la escala de prioridades:



**Mantente activo/a**, realiza actividades o ejercicio físico. Si eres de las personas que siempre han hecho algún deporte o ejercicio, procura mantener alguna rutina que te mantenga conectado con ellos, o incorpóralos ahora, adaptándolos a tus energías y a tu condición física actual.



**Pon el foco en cuidar tu alimentación**, con una dieta sana, variada y equilibrada ajustada a lo que tu cuerpo necesita. Cocina y come los alimentos con conciencia y atención plena.



♥ **Procura un sueño reparador** por la noche para disponer de la energía necesaria al día siguiente y realiza los periodos de descanso que necesites durante el día. Establece y sigue siempre las mismas rutinas antes de ir a la cama.

♥ **Realiza actividades de relajación** que te ayuden a la desactivación fisiológica, a manejar las situaciones más complicadas y a gestionar el estrés de una forma adaptativa, equilibrando los recursos que disponemos con las demandas que nos vienen.

♥ **Identifica las preocupaciones y los pensamientos catastrofistas** y rumiativos que aparecen en la mente. Escucha y observa cuáles son las emociones que nos provocan esos pensamientos, para así poder abordarlos de una manera alternativa adaptativa que proporcione menor malestar emocional.

♥ **Cuida el aspecto físico,** y usa todos los recursos que te hagan sentir mejor.

Encontrar la mejor opción para ti es una manera de tomar el control y mejorar la autoestima.

♥ **Incorpora más abrazos, risas y potencia el sentido del humor así como, la creatividad e intelectualidad,** que sean fuentes de energía que llenen tus días.



**¿Qué actividad física me puede ayudar?**

**¿Qué puedo hacer para mejorar mi alimentación?**

**¿Qué puedo hacer para descansar y dormir mejor?**

**¿Qué puedo hacer para estar más relajado/a?**

**¿Cómo puedo mejorar mi imagen corporal?**

**¿Cómo me pueden ayudar los demás?**

Esta información sirve para orientarnos a elaborar un **plan de autocuidados diario**, donde puedas ejercer influencia en las cuestiones que sí dependen de ti:

PLAN DE ACCIÓN DIARIO								
	acciones	L	M	X	J	V	S	D
Cuidados físicos								
Cuidados nutricionales								
Cuidados psicológicos-emocionales								
Cuidados de descanso								
Cuidados estéticos								
Cuidados de sociabilidad								

Continúa **conectado/a con tus proyectos personales**. Si bien es verdad que al principio el cáncer lo para todo, poco a poco podemos ir reconectando con nuestros planes, buscando pequeñas acciones o cosas que nos ilusionen, que sean gratificantes. La enfermedad o el proceso de los tratamientos ha de ser una parte más de la vida de la persona: **no le cedamos todo el tiempo al cáncer**. Podemos seguir adelante con las demás parcelas, en la medida que podamos. Ajustando los tiempos y los momentos, manteniendo una actitud de aceptación. Y sobre todo, estando centrado/a en el presente, en el aquí y ahora, alejando las anticipaciones negativas de futuro, que son generadores de incertidumbre y ansiedad. Estar enfocados/as en el día a día.

## ¿Cómo me comunico?

### Con mi equipo médico

Decíamos antes que es muy importante promover un vínculo adecuado con nuestro equipo médico, para ello hay que establecer una buena comunicación, basada en la confianza mutua y la colaboración.

Eres tú quien ha de dirigir la comunicación con la información que desees o necesites saber en cada momento. El personal sanitario siempre está dispuesto a responder a las preguntas que tengas.

Acudir a una cita médica es un momento estresante, incluso días antes lo percibimos en nuestro

cuerpo sintiéndonos más alterados/as, preocupados/as, angustiados/as. Esto es algo absolutamente normal, es una respuesta que sucede en todas las personas. Preparar esa cita con tiempo nos dará mayor sensación de control y seguridad, saber que no nos vamos a olvidar de nada que tengamos interés en preguntar. Incluso es recomendable acudir acompañados/as a la hora de recibir las respuestas para entenderlas mejor y sentir más apoyo.

♥ Días antes de la consulta, prepara la cita realizando una lista con todas las preguntas y cuestiones que necesitas resolver.

♥ El día de la consulta es conveniente avisar al profesional médico de que hay asuntos que preguntar, para que se reserve ese espacio de atención final. Exponer nuestras dudas e inquietudes y expresar que deseamos que se tenga en cuenta nuestra opinión. Remarcar que el uso del lenguaje sea el adecuado a nuestro entendimiento y que no queden cuestiones que no se entiendan. Recuerda que nunca hay preguntas sin importancia, nosotros/as no somos médicos/as, no sabemos sobre estos asuntos y es común que preguntemos. También no podemos olvidarnos de que, en alguna ocasión, es normal que nuestros médicos/as no sepan contestar en ese momento a todas las preguntas demandadas.

♥ Puedes llevar una nota con todas las aclaraciones que necesites preguntar, y llevar a mano un bolígrafo para hacer anotaciones sobre lo que te informen.

♥ Recuerda que es importante decirle a nuestro equipo médico todas las medicinas que nos tomamos, incluidos suplementos y complementos naturales, ya que podrían interferir en el tratamiento y resultar peligroso.

### Preparar la cita médica

Dr/a.....  
.....

Día: Hora:

Lista de cuestiones que quiero tratar en la consulta:

.....  
.....

Síntomas o efectos secundarios que he tenido desde la última cita médica:

.....  
.....

Información recibida en la consulta médica:

.....  
.....

### Cómo me comunico con mis hijos/as.

Los/as niños/as son muy sensibles a los cambios que puede haber en el entorno familiar, y enseguida detectan que algo está pasando. Por lo tanto, hay que comunicarse pronto con ellos/as.

Si observan que hay algún tipo de problema y se les está ocultando la información, tenemos el riesgo de que lo que se imaginan sea incluso peor que la situación real que se está viviendo.

Cuando vayamos a hablar con nuestros/as hijos/as, debemos cuidar cuándo, cómo y qué le decimos, eligiendo el momento propicio, adecuando nuestro lenguaje e información a la edad que tienen. La cantidad de información estará marcada por dicha edad evolutiva y por el nivel de comprensión, dando siempre mensajes cortos y claros. El concepto de enfermedad varía según la edad y, al igual que cada miembro de la familia, pueden reaccionar de maneras distintas.

Es importante no mentirles y transmitir desde un primer momento que la enfermedad no es contagiosa, que nadie es culpable de la misma, que los/as médicos/as saben lo que hay que hacer y sobre todo, abrir canales de comunicación para que se sientan libres de poder hacer preguntas en todo momento y compartir qué sienten, expresando sentimientos, generando confianza y sinceridad. Una de las cosas que más les va a ayudar es mantener las mismas rutinas y actividades, en la medida que podamos, ya que les aporta sensación de seguridad.

Tengamos también en cuenta que las reacciones de los pequeños/as pueden estar muy influenciadas por las nuestras.

## **Cómo comunicarse conmigo.**

El uso y manejo de la comunicación como herramienta de mejora de las relaciones interpersonales es un tema necesario a tener en cuenta.

El lenguaje usado en relación con el cáncer ha de ser mejorado por toda la sociedad. **No ayuda nada en absoluto la comparación bélica que se sigue haciendo aún hoy en día del cáncer.**

Hay que aprender a referirnos de manera apropiada sobre la enfermedad de cáncer y a expresarnos empáticamente al dirigirnos a una persona que está pasando por un proceso oncológico.

Entre los pacientes existe una necesidad generalizada y legítima de no querer dar lástima o pena, ya que todos/as necesitamos seguir siendo tratados/as de la misma manera que antes.

Socialmente hemos incorporado una serie de palabras y expresiones que repetimos una y otra vez cuando estamos en presencia de un paciente oncológico, que lejos de ayudarlo, muchas veces lo que hacen es generar mayor malestar. Siempre desde nuestra buena intención, desde luego, pero no por ello acertada comunicación. Es común ir regalando consejos no solicitados.

Todos los seres humanos necesitamos ser acogidos y escuchados, siendo validados en nuestras emociones y sentimientos. Por lo tanto, esto nos da la primera pista, **hay que escuchar más, hablar menos.**

Y más que buscar y rebuscar en nuestra mente palabras de ánimo, lo que más ayuda a la persona enferma es dejarla que exprese: lo que siente, lo que le preocupa y lo que necesita. Y a partir de ahí, construir el modo de ayuda a seguir. Respetando de qué se quiere o de qué no quiere hablar, acogiendo silencios y palabras por igual. En ocasiones, solamente la presencia comprensiva es suficiente.

El tiempo que a cada persona le lleva para comunicar su diagnóstico y situación es variable y ha de ser respetado. Se hará cuando la persona se sienta preparada para ello, no cuando las demás creamos conveniente.

## Frases que dicen y NO ayudan

*"Tienes que ser fuerte"*

*"No te preocupes"*

*"No llores"*

*"Tienes que ser positivo/a"*

*"Qué valiente eres"*

*"Tienes que hacer..."*

*"Qué bien se te ve"*

## Frases que Sí ayudan

*"Permítete momentos de sentirte más vulnerable y sentir ese malestar, es normal y necesario, luego busca que es lo que sí depende de ti y qué puedes hacer"*

*"Claro que es natural estar preocupado/a. Y también puedes intentar aprender a no focalizar solo en esas preocupaciones"*

*"Desahogarse es necesario y alivia, hay que hacerlo pero que no ocupe todo tu tiempo"*

*"El miedo y la incertidumbre están presentes, vamos viendo la información que nos transmite el médico y las pruebas"*

*"Es un proceso difícil y complicado, ¿en qué puedo ayudarte?"*

*"¿Qué es lo que necesitas ?¿Qué piensas si...?"*

*"¿Cómo estás? ¿Cómo te encuentras hoy?"*

## Cómo me enfrento a la sexualidad.

Debido al impacto emocional del diagnóstico, a las dificultades de los tratamientos y sus efectos secundarios, la afectividad y la sexualidad se pueden ver alteradas. Lo primero a tener en cuenta es que una adecuada y recíproca comunicación sobre estos temas nos va a

facilitar la situación, tanto a nivel de pareja como con los profesionales sanitarios.

Tenemos que estar abiertos/as y dispuestos/as a hablar y, sobre todo, a escuchar. No hacerlo nos alejará más. Acogiendo y validando lo que cada uno/a siente y quiere, compartiendo, desde la honestidad y la mutua comprensión, pensamientos y sentimientos. Puede

ser difícil o pensar que es innecesario hablar de sexualidad en estos momentos, pero más complicado es gestionar las situaciones que se producen por la incomunicación o el distanciamiento.

En la sexualidad están implicados distintos aspectos: biológicos, psicológicos y conductuales, lo que conlleva a que se pueda hacer más costoso mostrar afectividad a la pareja en esta etapa por la revolución que se vive. Se podría producir una pérdida de libido, debido a los cambios que se dan por los tratamientos y cirugías, afectando y alterando la respuesta sexual.

Hay que decir que mantener la expresión de una afectividad mutua nos va ayudar a no distanciarnos. Nos acerca a la pareja, nos hace sentir mejor (aunque siempre hay que tener en cuenta las formas de relacionarnos que teníamos antes del diagnóstico y actitudes). Es cierto que todavía existe un mito que limita la sexualidad al coito y no es así. Las expresiones sexuales pueden ser muy distintas y variadas, siempre y cuando exista comunicación y ambas personas estén de acuerdo.

## Abordar la etapa tras el cáncer: ¿Qué pasará?

### **Cómo retomo mi (nueva) normalidad.**

La vuelta a la normalidad tras haber superado un cáncer o haber dejado atrás los tratamientos es un momento de alivio y de respiro porque te alejas de la enfermedad. Pero, a la vez, nos encontramos con sentimientos de desamparo, incluso en los primeros momentos podemos experimentar sensación de abandono, ya que hemos estado bajo control médico muy frecuente durante meses y ahora esto se espacia en el tiempo. Se pierde seguridad y aparecen dudas y otros temores, pues se abre ante nosotros/as un nuevo camino donde hay que retomar las rutinas y la cotidianidad que había antes del diagnóstico, pero nosotros/as no estamos como entonces.

Normalmente, cuando los pacientes pasan a esta fase expresan que no se sienten tan alegres o felices como se supone que deberían o como su familia o entorno les dice o estos están.

Esto es normal, ya que ha pasado una avalancha que lo ha alterado todo y aún queda muy cerca, la presencia de la incertidumbre nos sobrevuela. Poco a poco nos iremos distanciando de esas sensaciones y sentimientos.

Es importante entender que la recuperación emocional en el paciente oncológico va más despacio que la recuperación física, se requiere de más cantidad de energía y de tiempo.

A veces sucede que una persona ha afrontado adecuadamente la parte aguda, la de los tratamientos activos y después, cuando llega el momento de la incorporación a los quehaceres y rutinas diarios y/o a la vida laboral, es en este momento cuando aparece ese malestar psicológico o esas dificultades en el afrontamiento. Esto pasa porque lo urgente al principio, en tiempo real, es ocuparse del proceso médico tal cual, este no puede parar, y en consecuencia, no hay energía para otra cosa. En ese caso ocurre que el tiempo para hacernos cargo de la elaboración mental puede quedar detenido. Para la persona, mientras dura la enfermedad y los tratamientos, no se hace visible una vulnerabilidad psíquica o no se percibe como tal y a la finalización de estos, sí, es cuando se ponen de manifiesto todas esas alteraciones emocionales de una intensidad significativa.

Ve paso a paso, aun cuando desees con mucha intensidad que todo vuelva a lo que era antes de la enfermedad. La incorporación al trabajo ha de ser cuando te sientas que estás preparado/a para ello, según las necesidades que tengas, el desempeño y tipo de tareas que tienes que realizar. Recuerda que algo ha pasado en ti y, por tanto, algo ha cambiado.

Cada vez que tengamos un control médico, una revisión de seguimiento o una prueba, nos sentiremos alterados/as e inquietos/as, incluso con más ansiedad e irritabilidad, y esto es perfectamente normal. De repente la sombra de la amenaza aparece y se sitúa tras nosotros/as, recordándonos aquello que vivimos y

sufrimos. El paciente oncológico convive con la incertidumbre en su vida, esto es así y así hay que entenderlo. Pero pasada la revisión, todo volverá a recolocarse.

Superar un cáncer significa poder seguir hacia adelante con nuestra vida, no es sólo sobrevivir.

En algunas ocasiones puede darse la situación de que el cáncer vuelva de nuevo, que haya recaída; hay que volver a empezar. Esto es uno de las grandes preocupaciones y miedos presentes una vez superada la enfermedad. Si llega esta situación, hay que entender que es un momento más delicado y complicado de gestionar. Llevará su tiempo volver a recolocarse y aceptarlo. Pero siempre se abrirá un nuevo camino terapéutico a seguir con la ayuda de la medicina y el personal sanitario.

Durante y tras el cáncer tenemos la opción de preguntarnos “para qué” ha sido esto que hemos vivido, para qué ha servido en nuestra vida. La enfermedad no ha sido elegida, pero sí podemos elegir darle un sentido, reflexionando más allá de las causas que la han producido, ahondando en cómo se ha experimentado y cómo influye en la propia historia de vida. Nos puede servir para reevaluar ciertos aspectos vitales, sobre la vulnerabilidad y las limitaciones del ser humano, para establecer prioridades y valores que nos guíen, para instaurar cambios y transformaciones que nos ayuden a mejorar y alcanzar mayor crecimiento personal. En definitiva, para reflexionar sobre nuestro propósito en la vida.

**En AYAC caminamos a tu lado**

♥ **Información y asesoramiento**

♥ **Ayuda psicológica y psicosocial**

♥ **Apoyo de otros pacientes y familiares**

♥ **Actividades y ejercicio físico**

♥ **Voluntariado**

**ASOCIACIÓN DE YECLA DE  
AFECTADOS DE CÁNCER**  
C/ Arcipreste Esteban Díaz, nº 44, 1º planta  
Yecla (Murcia)  
ayac.es  
693 065 668

