



Las respuestas que pacientes y familiares necesitan

4
FEBRERO

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL CÁNCER

4 DE FEBRERO

Día Mundial Contra el Cáncer 2023



Según la **Sociedad Española de Oncología Médica** se estima que a lo largo del año 2023 se diagnosticarán unos

280.000

nuevos casos de cáncer en España.

Los más frecuentes serán los de **colon y recto**, de **mama** y de **pulmón**.

Aunque ya se sabe mucho sobre esta enfermedad, también hay **gran desinformación y desconocimiento**. Nuestra guía te dará respuesta a muchas de tus dudas.

● ¿QUÉ ES EL CÁNCER?

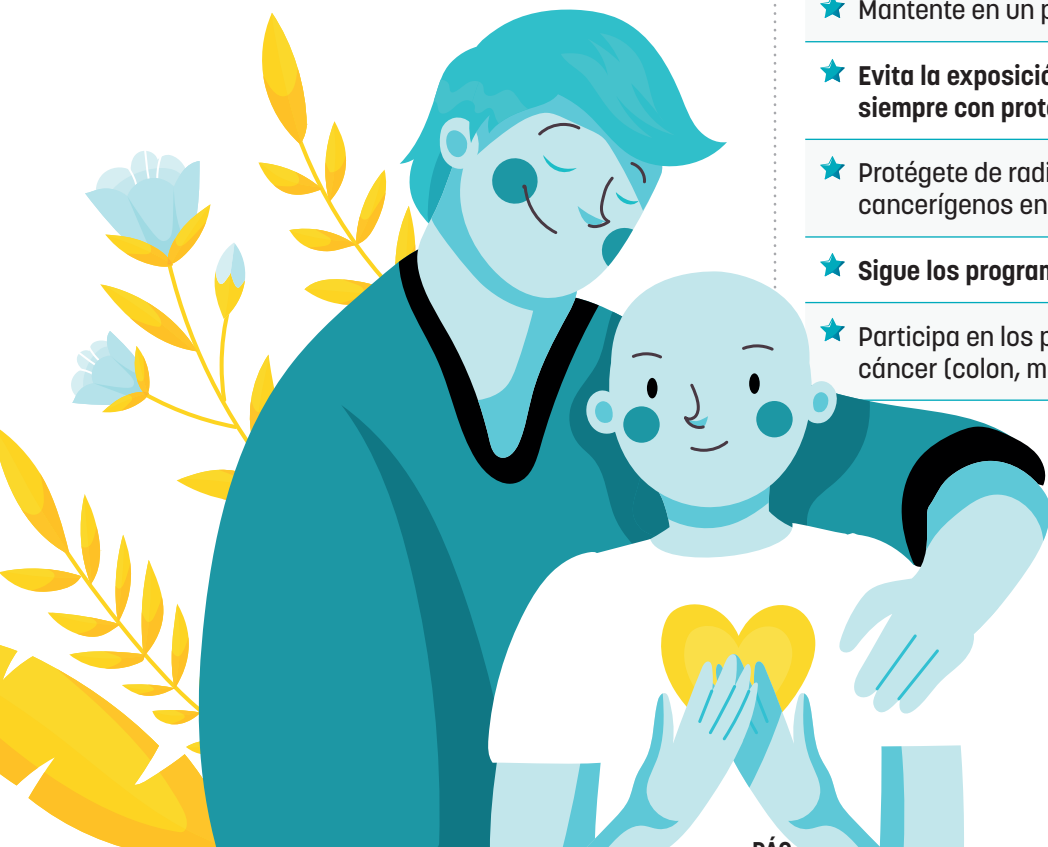
Más que una enfermedad única, el cáncer es un conjunto de procesos muy diversos, que tienen en común la proliferación irregular y descontrolada de células, pero que tienen diferentes factores de riesgo, gravedad, forma de presentación, etc.

Para evitar el desarrollo de un cáncer, **nuestro cuerpo cuenta con una serie de sistemas para controlar el proceso de multiplicación de las células, eliminando las alteradas.** Pero cuando estos sistemas se desbordan, estas células proliferan formando una masa de tejido, que es lo que se llama tumor. Los tumores pueden ser benignos, que muy rara vez ponen en peligro la vida del paciente, o malignos, cuando la proliferación es descontrolada e invade tejido sano. Es en estos casos cuando suele hablarse de cáncer.

● ¿EL CÁNCER SE PUEDE PREVENIR O ES UNA LOTERÍA?

Según la OMS, se pueden prevenir entre el 30% y el 50% de los cánceres que se diagnostican. Aunque de momento no podemos modificar nuestra carga genética, sí se puede incidir sobre otros factores de riesgo en el desarrollo de un cáncer adoptando un estilo de vida saludable.

- ★ No fumes
- ★ Limita el consumo de alcohol
- ★ Mantén una dieta saludable, rica en frutas y verduras, legumbres y cereales integrales
- ★ Practica ejercicio regularmente
- ★ Mantente en un peso saludable
- ★ Evita la exposición excesiva al sol y hazlo siempre con protección solar
- ★ Protégete de radiaciones y agentes cancerígenos en determinados entornos
- ★ Sigue los programas de vacunación
- ★ Participa en los programas de cribado de cáncer (colon, mama, próstata)



● ME HAN DIAGNOSTICADO CÁNCER, ¿Y AHORA QUÉ?

El impacto emocional que habitualmente supone el diagnóstico de un cáncer **se produce por las ideas y experiencias previas que se hayan tenido con esta enfermedad.** En esos momentos surgen preguntas, retos y, en general, se descoloca el proyecto vital de todos los afectados.

No hay una receta única para afrontar un proceso oncológico, que puede durar más o menos tiempo o implicar distintos procedimientos médicos.

★ Lo importante es identificar qué se siente, qué se necesita y qué ayudaría a cada uno.

★ Identifica y cuestiona tus dudas e ideas preconcebidas, no tiene por qué ser tu caso.

★ Divide en pequeñas metas el gran objetivo que es el tratamiento oncológico que te hayan planteado. Así lo harás más asequible, y la sensación de ir avanzando y cumpliendo etapas será más cercana y palpable.

★ Es de gran ayuda recurrir al apoyo de un psico-oncólogo para afrontarlo. Te ayudará a aclarar las dudas iniciales durante el reajuste tras el diagnóstico.

Los tratamientos y medicamentos oncológicos, como la quimioterapia o la radioterapia, no son un veneno. Como todos los fármacos, tienen un umbral de toxicidad, que en este caso es muy superior a otros fármacos.

● ¿TENGO QUE SER POSITIVO?

Estar fuerte, ser positivo, luchar... son algunas de las actitudes que se esperan de alguien que tiene cáncer, que de algún modo se le imponen. Pero ¿cómo se supone que hay que reaccionar ante una enfermedad grave y amenazante como el cáncer?

Este es otro de los grandes mitos en torno al cáncer que, a menudo, más que ayudar, suponen un yugo para los afectados: **el de afrontar, sentirse y mostrarse bien ante el mundo, alegre y esperanzado, como si el miedo, angustia o enfado que se pueda sentir ante la enfermedad y lo que conlleva, no existiera.** A veces, aunque se busque ayudar y facilitar, se puede hacer mucho daño al paciente o a su entorno.

Ayudar o apoyar no consiste en hacer sentir "bien" a otra persona para que deje de sentirse "mal", sino en permitir y tolerar ese malestar y en acompañarle en el proceso.

★ Es tan importante permitir sentir a los afectados como a uno mismo lo que sea que se esté sintiendo (rabia, shock, incertidumbre, etc.).

★ Cada persona lo afrontará con la actitud que más se ajuste a su forma de ser y a su capacidad.

★ Esto no significa bajar los brazos ante el sufrimiento que ocasiona la enfermedad o el proceso médico. Muy al contrario, tolerar ese malestar no está reñido con recibir apoyo y acompañamiento familiar, social y profesional durante el tiempo que se necesite.

● ¿CÓMO SE LO CUENTO A LOS NIÑOS?

Tras el diagnóstico de una enfermedad grave como esta, es habitual que las rutinas en casa cambien, al igual que el ánimo; los padres están más preocupados, tensos o emocionados y los niños se dan cuenta de que algo pasa en casa. Por eso, **los niños necesitan información**. Si no se les da unos parámetros mínimos sobre lo que está ocurriendo, **la sensación de miedo y desamparo es mucho mayor y tenderán a buscar razones o culpables en otra parte, a menudo en sí mismos**.

Nuestra recomendación es que **se le cuente qué está pasando y por qué**, lo que va a implicar en las rutinas, necesidades o aspecto físico; lo que puede cambiar en las relaciones con sus padres y con su entorno, pero también lo que no cambiará. De esta forma, el niño podrá anticiparlo y comprenderlo. Permite también las preguntas y el desahogo de los niños siempre que lo necesiten.

★ **Cuánta información darles y de qué forma es la cuestión que cada padre tendrá que determinar, en función del estilo educativo y los rasgos de cada uno. Pero ten en cuenta que un mínimo de información sí es necesario.**

★ **Es preferible tratar el tema con naturalidad y sin minimizarlo. Puedes utilizar referentes propios del niño como superhéroes, protagonistas de un libro que esté leyendo o permitirle que ponga sus propias palabras.**

★ **Ten en cuenta que el niño, además, aprenderá de sus padres estrategias de afrontamiento de problemas, de gestión de emociones, tolerancia al malestar, etc.**



★ CUANDO EL PACIENTE ES EL NIÑO

De los niños se espera que estén sanos y felices. Por eso, cuando un niño o adolescente sufre una enfermedad compleja como es el cáncer, como padres resultará un gran reto, por el desconcierto, el enfado, la inseguridad... Veamos algunas recomendaciones que pueden facilitar el manejo del cáncer pediátrico:

- **Busca información y orientación, siempre de profesionales acreditados y fuentes oficiales.** Abundan las pseudociencias y pseudoterapias en oncología, y en casos así, puede resultar tentador “agarrarse a un clavo ardiendo”.
- **No olvides que el enfermo sigue siendo un niño, el mismo de siempre, con su personalidad propia, su manera de funcionar, sus necesidades...** Y lo mismo se aplica a sus hermanos, tendrán sus propias necesidades en este proceso.
- **Cuídate para poder cuidar.** No es necesario mostrarse siempre bien y fuerte ante los demás, tampoco ante los hijos. Establece límites, gestiona tus emociones... No dejes de atenderte a ti mismo.

● ¿QUÉ ES LA CONSPIRACIÓN DEL SILENCIO?

Cuando se oculta alguna información sobre el diagnóstico o el pronóstico de una enfermedad se produce la llamada **conspiración del silencio**. Lo más habitual es que sea la familia quien esconda esa información al paciente.

El paciente tiene derecho tanto a saber como a no saber. Debemos permitirle tomar esa decisión. Está recogido en la Ley de Autonomía del Paciente.

Esta situación se suele dar con ánimo de **proteger al paciente, en un intento por cuidarle, aunque suele generar el efecto contrario**. También está detrás el propio miedo y dolor que genera la situación.

★ La conspiración del silencio provoca aislamiento emocional y un gran desgaste para quienes tienen que poner buena cara delante del paciente.

★ **Conforme la enfermedad avanza, es raro que el paciente no sea consciente de ello. Si no puede apoyarse en su entorno, se aísla y sufre en silencio.**

★ Cuestionate si son tus miedos los que bloquean la comunicación, o si realmente tu familiar ha pedido no saber como va el proceso oncológico. Podéis recurrir a un psico-oncólogo para que os ayude.

● ¿LOS CUIDADOS PALIATIVOS SUPONEN EL DESAHUCIO DEL ENFERMO?

Cuando la enfermedad progresa y no tiene cura, **entran en juego los cuidados paliativos**. Estos son una disciplina médica, con sus herramientas y medicamentos, que buscan paliar el malestar que ocasiona la progresión de la enfermedad y proporcionar la máxima calidad de vida posible al paciente y su familia.

Cuando no se puede dar días a la vida, se puede dar vida a los días.

Los equipos de cuidados paliativos **atienden y apoyan tanto al paciente como a su entorno, promoviendo su bienestar físico, así como la comunicación, afrontamiento de asuntos pendientes y otros aspectos relevantes en el entorno familiar**. No se desahucia al paciente. Los cuidados paliativos proveen los cuidados y herramientas médicas, psicológicas y sociales de que se disponen.



● ¿CÓMO APOYAR A ALGUIEN CON CÁNCER?

Es normal encontrarse un poco perdido a la hora de apoyar a alguien que tiene un cáncer. Además, a menudo nos recuerda nuestra propia vulnerabilidad, lo que asusta aún más.

Evita utilizar un lenguaje impositivo y cerrado para permitir que el afectado se exprese.

No hay una respuesta tipo, debemos contar con que cada persona tiene sus propias necesidades y su propio ritmo: escucha, tantea cómo se encuentra o qué puede necesitar, y ofrécele alternativas.



★ Practica una escucha activa. Huye de las ideas, miedos o impresiones propias y céntrate en lo que te está contando la otra persona, verbalmente y también con el cuerpo, el tono de voz, la velocidad del habla, etc. Ser empático no es adivinar o decirle al otro cómo se siente, sino lo que debe suponerle esa situación que está viviendo: mira con las gafas del otro. Por ejemplo: "no me imagino cómo debe ser..."; "me da la sensación de que... ¿es así?"; "parece que..."

★ A menudo cuesta saber cómo está el otro o qué puede necesitar. Utilizar preguntas abiertas puede darte pistas. Por ejemplo, "¿qué necesitas?"; "¿qué te ayudaría?"; "¿quieres hablar de ello?" ... Evita minimizar lo que te esté contando, así como las frases hechas.

★ A la hora de ayudar, podemos caer en la trampa de dar las soluciones directamente, cuando a veces no es lo que el otro está buscando, o simplemente no sabe aún qué quiere. Ofrecer alternativas, sin imponerlas ni ejercer como un experto, es una buena forma de apoyar. Por ejemplo: "¿qué te parece si...?"; "¿quieres que busque información sobre...?"; "¿te apetece...?, podemos hacerlo juntos".

★ A veces no se trata de hacer algo con o para el paciente. A veces lo que quiere o necesita es sentir, estar, desahogarse. Estar físicamente presente, abrazarle, cogerle la mano y dejarle que se exprese según necesite, son las herramientas que puedes utilizar en este caso.

● ¿Y CÓMO ME CUIDO YO?

Cuando atendemos a otras personas enfermas a menudo nos olvidamos de nosotros mismos, o bien, se tiende a pensar que hay que darlo todo por el otro, que no te puedes alejar para nada o que no hay nadie capaz de proveer los cuidados que tú le brindas.

El síndrome del cuidador quemado surge ante el desgaste que produce cuidar a una persona enferma durante un período de tiempo prolongado, sin haber podido recibir apoyo o sin haberlo permitido.

A medio plazo, esta actitud genera un gran desgaste, hasta el punto de no poder más. Para cuidar es importante y necesario también cuidarse. Por uno mismo ya es razón suficiente, pero también si un ser querido te necesita.

★ MÁS INFORMACIÓN

Si quieres más información, te recomendamos nuestra guía práctica **CONVIVIR CON EL CÁNCER. Ayuda psicológica para pacientes y familiares.** Centrada en el aspecto psicoemocional, será de gran ayuda tanto para el paciente como para quienes le acompañan en el día a día.



★ Identifica y cuestiona las ideas o miedos que te pueden impedir recibir ayuda, descansar y desconectar de tu labor como cuidador.

★ **Distribuye roles y rutinas entre tus allegados, de forma que puedas disponer de tiempo para ti mismo.**

★ Algunas actividades te pueden aportar bienestar o serenidad en momentos complicados, como salir a caminar o cocinar, por ejemplo. No dejes de hacerlas.

★ **En la medida de lo posible, reserva tiempo para relacionarte con tus amigos, realizar ejercicio o alguna actividad de ocio.**

★ Procura descansar y alimentarte de forma saludable.

★ **Recurre a un profesional de la salud si te encuentras triste, desanimado, te resulta difícil desarrollar tu labor de cuidador o afrontar el diagnóstico y tratamientos oncológicos.**





¡BIENVENIDO A OCU!

Una comunidad de consumidores decididos
a ser actores del cambio.

Al convertirte en **Amigo de OCU** puedes
disfrutar de una información sin letra pequeña,
de los consejos de expertos independientes y
podrás dialogar con otros consumidores.

www.ocu.org/amigo

Textos: OCU Ediciones, S.A.
C/Albarracín, 21 · 28037 Madrid
tienda.ocu.org

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización de los titulares del copyright,
bajo sanción establecida por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier
medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático y la
distribución de ejemplares de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.