



CÁNCER

El cáncer, es una put., una mier., una faena, y además asusta. Pero es una enfermedad y éstas se curan, o se convive con ellas, y hoy día con la calidad de nuestros médicos y con los medios que tenemos, se cura.

El psico-oncólogo es un psicólogo especializado en abordar las necesidades del paciente oncológico y sus familiares que nos puede ayudar.

Cómo informar: La mayoría de las personas diagnosticadas de cáncer sufren un 'shock' emocional al recibir el diagnóstico. Por ello hay que dar tiempo a asimilar la noticia de la enfermedad, las malas noticias mejor en pequeñas dosis. Cada uno tiene su ritmo, respétalo.

¿Cómo se siente? Es natural preguntarse «¿por qué yo?», o que sienta tristeza, enfado y miedo.

Muy probablemente experimente muchas emociones distintas conforme se vaya informando más sobre su diagnóstico y tratamiento. Y diferentes etapas psicológicas: shock, negación, rabia, tristeza, miedo y aceptación.

Los cambios físicos y químicos relacionados con el tratamiento o con la enfermedad directamente también afectan sus emociones. El primer paso es reconocer cómo se siente, y todas las emociones son respetables, y deben ser aceptadas.

Cómo hablar con otras personas sobre el cáncer. Sólo tú puedes decidir cuándo hablar sobre tu enfermedad. La mayoría de la gente necesita tener a alguien con quien hablar cuando se encuentra en esta situación. Habla con las personas cercanas sobre cómo te sientes. En ocasiones esto es difícil, pero informar a los demás sobre tu tristeza, ansiedad, enfado u otras tensiones emocionales es sano.

Piensa qué información deseas compartir: el tipo de cáncer, tratamientos y su pronóstico. Puede que desees asegurarles que harás todo lo necesario y a su alcance para combatir el cáncer, y que le gustaría contar con su apoyo.

Al tratarse de familiares y amigos, resulta común que las personas tengan muchas preguntas sobre el cáncer y cómo es el tratamiento. Está bien explicar todo a uno o dos familiares cercanos, pues puede ser agotador tener que informar de tanto detalle a mucha gente una y otra vez.

Respetar la privacidad es muy importante. Si la persona te confía que tiene cáncer, no se debe decir a nadie más sin su permiso.

Cómo escucharlos. No tener prisa. Dar tiempo a la persona enferma para que asimile la noticia. Es normal sentir que no se sabe qué decir a una persona que tiene cáncer. A veces, tan sólo escuchar es el mayor apoyo. Dejar que la persona tome la iniciativa. Si quiere hablar, escucha atentamente.

El silencio puede ayudar a enfocar sus pensamientos. A veces el silencio conforta y permite al paciente expresar mejor lo que está pensando y sintiendo. Las miradas, caricias y sonrisas logran vencer las barreras de la enfermedad para el paciente.

No digas: «sé cómo te sientes». La persona puede enfadarse porque realmente no sabes cómo se siente.

Si empiezas a tener dificultad en contener tus lágrimas, díselo. Sé breve en su explicación. Si lo prefieres, mantente aleja-

do por un tiempo hasta que puedas estar cerca sin que el paciente tenga que consolarte. Deja que tus palabras y actos salgan del corazón.

¿Qué podría decirle a la persona que tiene cáncer? Es mejor no contar historias acerca de parientes o amigos que lo han padecido. Todos son diferentes.

Espera que la persona con cáncer tenga días buenos y malos, emocional y físicamente. Sentir que la familia y los seres queridos comprenden la situación, supone un apoyo importante para el enfermo y amortigua las emociones negativas.

Algunas frases que ayudan: Intenta no dar nada por supuesto, pregúntale. Es importante escuchar las necesidades de la persona enferma. Puedes hacerle preguntas del tipo: «¿cómo te encuentras hoy?», «¿qué es lo que te preocupa?», «¿en qué te puedo ayudar?». También ayuda: «no estoy seguro de qué decir, pero quiero que sepas que sí me preocupo por ti».

«Lamento saber que estás pasando por esto». «Si quieres hablar de ello, aquí estoy». «Por favor avísame si te puedo ayudar».

¿Cómo pueden ayudar los familiares y amigos? El cáncer nos obliga a enfrentar nuestros propios temores. Esto puede provocar que evitemos a la persona afectada. Sin embargo, el aislamiento puede ser un problema para la gente con cáncer. ¡Haz un esfuerzo por no dejarlo solo!

Mantén su relación tan normal como sea posible. Tratar de hacer juntos tantas cosas como sea posible. Si ibais juntos al cine con frecuencia, puedes ver películas juntos en casa. Usando el criterio de respeto del nivel de energía del paciente. Evita la sobreprotección. Procura no imponer a la persona enferma lo que debe hacer.

Intenta no culpabilizarle. No digas frases como: «ya te dije que deberías haberte hecho antes esas pruebas» o «deberías haber ido antes al médico», «no puedes continuar con esa actitud», etc.

Evita dar consejos utilizando frases hechas del tipo: «hay que ser fuerte» o «esto no es nada, hay otras personas que están peor». La mayor parte de las veces suelen provocar incomodidad.

Qué no hacer, los demás: Tomar las cosas demasiado personales. Es

normal que la persona con cáncer esté más callada de lo normal, que necesite tiempo para estar solo, y que a veces manifieste enfado.

Tener miedo de hablar de la enfermedad. Tener miedo de abrazar o tocar a su amigo.

¿Qué hacer ante la ira y el enfado? Espera a que se calme. Intenta no decir frases tales como: «cálmate, escúchame, estás exagerando...». Cuanto más intentemos decirle que se calme, mayor puede llegar a ser su ira.

Mantén una actitud tranquila, permanece a su lado y espera a que su enfado vaya descendiendo. Muéstrate disponible. Ofrece la oportunidad de que se exprese y se desahogue contigo, si así lo desea. Ponte en su lugar. Trasmítele que le comprendes, que le entiendes y que compartes su sufrimiento. Una vez haya descendido su ira, muestra interés por cómo se encuentra.

¿Qué hacer ante el llanto? Déjale que llore. El llanto actúa como «válvula de escape», permite liberar la tensión acumulada ante una situación difícil y ayuda a que la persona se encuentre más serena para afrontar la enfermedad. Intenta no interrumpir el llanto o hacer comentarios como: «no llores», «no es para tanto».

Si no sabes qué decir, no te sientas mal por ello. Utiliza el contacto físico (una caricia, un abrazo...). Transmítenle lo que no podemos decir con palabras.

¿Qué hacer cuando la gente dice cosas que no ayudan? Cuando le dicen que se anime, a alguien que lo está pasando mal, el mensaje que recibe es que está siendo débil o que no tiene derecho a sentirse así. Y si a algo tiene derecho es a sentirse como quiera.

Puede que necesites pensar sobre maneras para decirles a los demás que no desea hablar de sus asuntos personales. En muchos casos decir «gracias por tu interés, pero prefiero no hablar sobre ello en estos momentos», es suficiente, o ser más directos con un «prefiero no dar detalles» o «no quiero hablar sobre mis asuntos privados de salud».

Qué no hacer el que lo padece. Poner una fachada falsa o cara de felicidad cuando realmente no se siente así. Aunque actúes lo más alegre posible para tratar de proteger a sus seres queridos, sería mejor para ambos que compartan sus verdaderos sentimientos.

Cuidados para la familia: Organizar tu tiempo y dormir lo suficiente. Si el enfermo necesita atención por la noche: Hacer turnos y buscar ayuda externa. Si hay un exceso de tareas. Priorizar y dedicar tiempo al descanso.

Buscar tiempo para relacionarte con otras personas. Evitar el aislamiento. Realizar actividades fuera de casa.

Cuidar a una persona enferma también puede ser una experiencia enriquecedora y puede ayudarnos a crecer y a madurar como personas. Hoy se habla del crecimiento post-traumático, refiriéndose a lo que se puede aprender después de un grave problema.

Tus seres queridos necesitan hacer cosas por ti y quieren apoyarte. Eso les ayuda a sentir como si fueran parte de tu vida. Permite que tus familiares y amigos te ayuden.

Detállales lo más necesitas: indícales el momento en que requerirás que te lleven al médico, o si pudieran ayudarte con las labores domésticas o con la atención de los niños.

