

ESCUELA DE PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

TALLER: AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

CÓMO INFORMAR A MI FAMILIA

Almudena Narváez Arróspide
*Unidad de Psicooncología
Servicio de Oncología Médica*

22 de Abril de 2021



Hospital Universitario
12 de Octubre

A large, stylized pink ribbon graphic is positioned on the right side of the slide, looping around and extending across the top and bottom. The background features soft, wavy pink and white patterns.

Las pacientes con cáncer de mama y sus familias pasan por momentos importantes a lo largo de la enfermedad en los que van recibiendo información.

La comunicación entre ellos ayuda a una buena adaptación y una mejor Calidad de Vida.

La familia ejerce una gran labor escuchando y hablando con la paciente.

En ocasiones, las pacientes intentan sobreproteger a la familia, ocultando información.

Esto es más frecuente cuando hablamos de nuestros hijos.

Una **comunicación fluida** es importante a la hora de adaptarnos a la enfermedad, pero trae consigo miedos y dudas que interfieren directamente.

Beneficios directos de una comunicación fluida:

- Evitar especulaciones
- Desahogo
- Aumento de confianza
- Mayor acompañamiento
- Evitar incomprensión
- Favorecer el cuidado de la familia

DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN

Miedo a una reacción emocional excesiva.

Sobreprotección para evitar el sufrimiento.

No saber qué comunicar y cómo hacerlo



SENTIMIENTOS DE
CULPA.

MITOS Y FALSAS
CREENCIAS SOBRE EL
EFECTO DE LA
COMUNICACIÓN.

La **sobreprotección** puede provocar una **“Conspiración de Silencio”**:

- Ocultar información del diagnóstico y/o pronóstico
- Intención de proteger
- Aislamiento
- Reacciones emocionales desadaptativas
- Requiere mucho esfuerzo

- Desconfianza
- Ante la falta de información, las personas hacemos hipótesis que casi siempre son peores que la propia realidad. Ej: “ya no le importo”; “no quiere venir a verme porque he dicho algo que le ha molestado”, etc.

Mitos y falsas creencias sobre el efecto de la comunicación familiar:

- “Si no informo, mi familia no se preocupa”
- Creemos que nuestra familia no va poder gestionar la información. ¿Quién decide que vosotras si lo podéis gestionar y ellos no?

LA REALIDAD

Las reacciones emocionales son normales y son necesarias tenerlas.

Con una buena comunicación el cuidado es más sencillo.

La enfermedad llega a una persona (paciente), pero afecta a todo el sistema familiar.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

“Me preocupa desbordarme al explicarlo y ponerme a llorar”

- Darnos tiempo para elaborar lo que nos está pasando antes de informar.
- Asumir que puede haber una reacción emocional en ti y/o en el otro y que es normal.

“Me preocupa no saber explicar bien lo que tengo a nivel médico y no saber responder a las preguntas”

- Elegir que nuestro familiar entre en consulta con nosotras.
- Apuntar las preguntas en un papel para hacérselas al médico.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

“No quiero tener que estar hablando de esto con todo el mundo todo el día”

- Comunicar a varias personas a la vez si no queremos repetir varias veces lo mismo.
- Comunicar en cadena.

“No quiero explicarlo porque entonces me preguntarán mucho por ello”

- Esto no tiene por que ser así.
- Hacer uso de la asertividad.

CUANDO HABLAMOS DE NIÑOS

Informar: como los adultos, los niños perciben que algo está pasando y generan hipótesis

No mentirles

Preguntar antes de hablar: qué saben, qué quieren saber

Animarles a preguntar todas las dudas y responder a sus preguntas con sinceridad

Evitar eufemismos y términos ambiguos

CUANDO HABLAMOS DE NIÑOS

Adaptar la información a la edad (desarrollo del niño)

Explicar la enfermedad: qué es, que no es contagiosa, que no son culpables, etc.

No ofrecer explicaciones largas ni complicadas

Ayudarse de material (cuentos, folletos, muñecos, etc.)

Más de 12 años: comprensión adulta de la enfermedad y la muerte

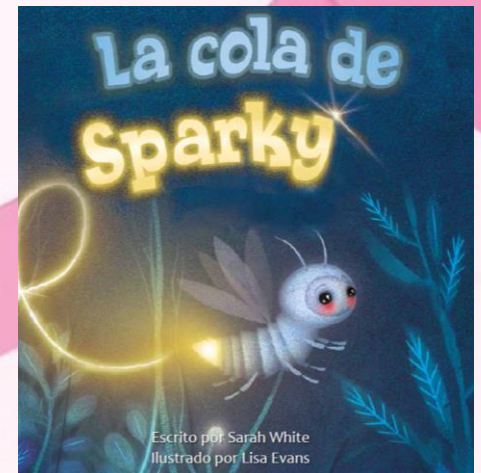
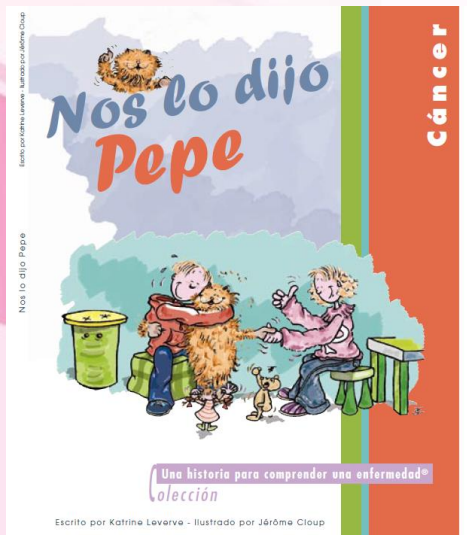
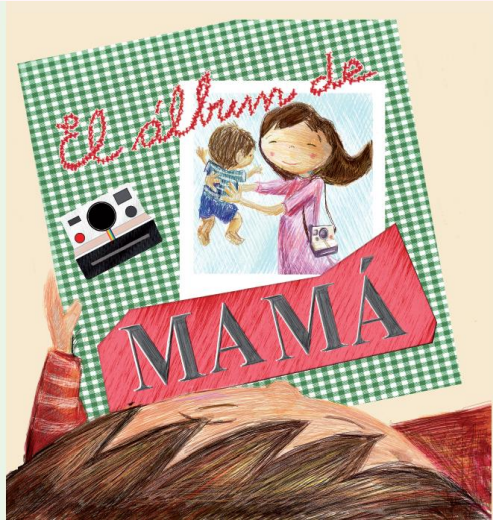
Prepararles para los cambios físicos y de rutina

“A mamá se le va a caer el pelo y va a empezar a llevar un pañuelo”

“Algunos días mamá va a estar un poco cansada y no va a tener tantas ganas de jugar”

“Tus tíos van a llevarte al colegio algunos días porque mamá y papá van a ir al médico”

Algunos recursos



MUCHAS GRACIAS

Email: psiconco@h12o.es



**Hospital Universitario
12 de Octubre**