



ESCUELA PARA  
PACIENTES CON  
**CÁNCER DE MAMA**

**AFRONTAMIENTO DE  
LA ENFERMEDAD.  
IMPACTO FAMILIAR Y  
SOCIAL**



Almudena Narváez Arrospide  
Psicooncología – Hospital 12 de Octubre

COLABORADORES



ORGANIZADO POR



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

*El médico me dijo: “ El tumor es maligno. Tenemos estos posibles tratamientos a seguir....” Pero yo apenas podía oír ni una palabra de lo que decía. Durante todo el tiempo sólo pensaba: “¡Dios mío, tengo cáncer. Puedo morir!”*



## **PRIMERAS RESPUESTAS A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER:**

### NEGACIÓN E INCREDELIDAD

*“Esto no puede ser verdad”. “No puede estar sucediéndome a mi”*

- Rabia-Culpa
  - Hacia uno mismo: ¿Por qué a mi? ¿Qué he hecho mal?
  - Hacia los demás
- Aislamiento, cambios de humor, apatía



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## FASE DE LA CONFUSIÓN:

- Impotencia
- Desesperanza
- Calma difusa
- Problemas de sueño y concentración
- Falta de apetito
- Incertidumbre y miedos



- A que te pregunten y no saber que contar
- A pronunciar la palabra cáncer
- A los cambios físicos
- A lo que piensen los demás (Despertar sentimientos de pena y compasión)
- A sentirte incapacitado para realizar AVD
- A plantearte el futuro sin encontrar respuestas
- A no disfrutar, ni ser feliz...
- A cómo decírselo a los hijos

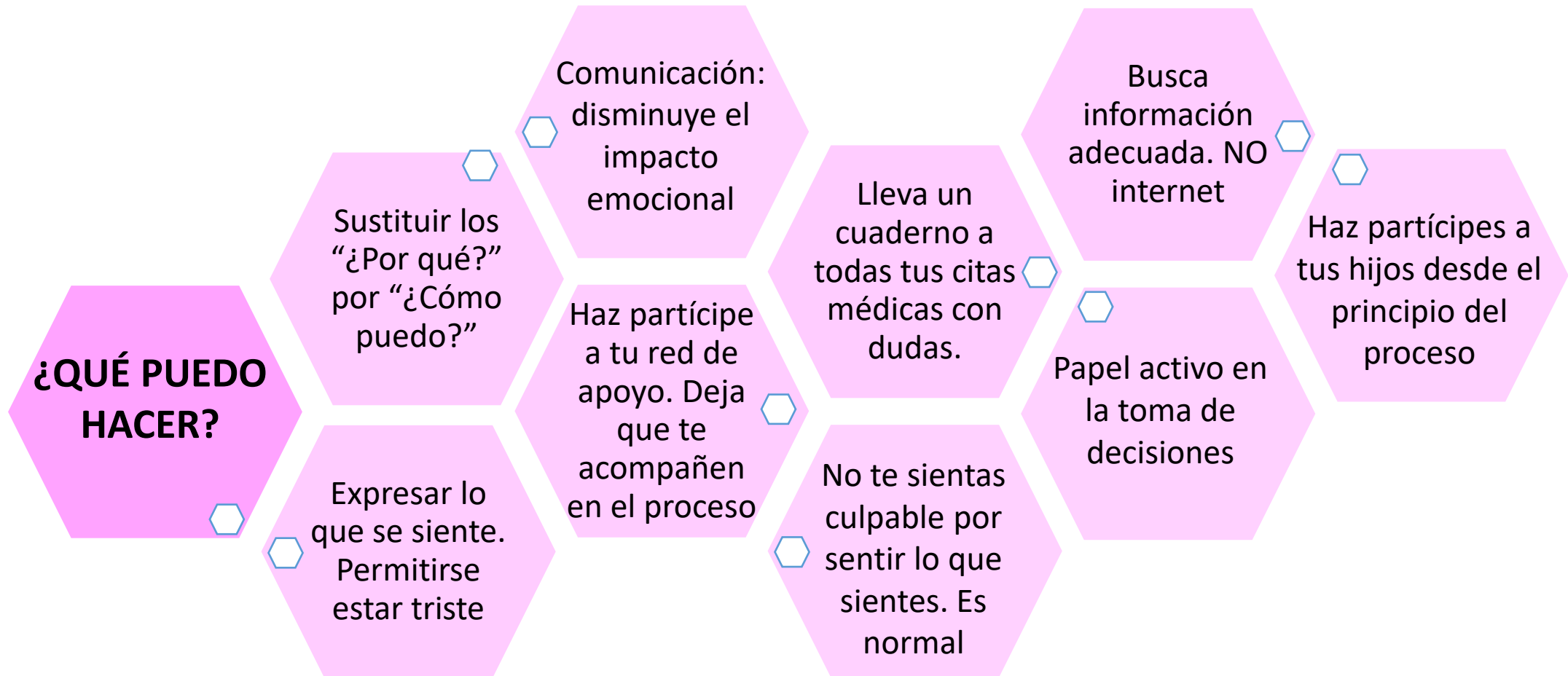


# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

EL ALIVIO QUE SUPONE ESTAR "HACIENDO ALGO"

Menos inseguridad

Posición activa frente a la enfermedad



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## EL TRATAMIENTO

### CIRUGÍA



- La relación con el cirujano
- La preparación para la cirugía (tipo de cx)
- Miedo a la anestesia
- Miedo al dolor
- Miedo a la operación en si misma
- Miedo a volver a casa
- Miedo a cambios físicos

### QUIMIOTERAPIA

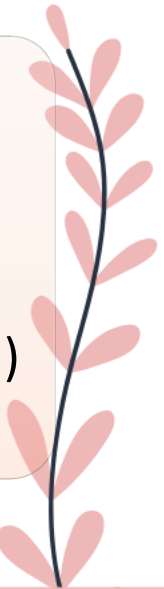


- Miedo a los efectos secundarios (Alopecia, vómitos, fatiga, neuropatías...)
- Altibajos en el estado de animo
- Irritabilidad
- Dificultades en la concentración

### RADIOTERAPIA



- Fobia a los espacios cerrados
- Fatiga
- Efectos de la radioterapia en algunas partes del cuerpo (Hiperpigmentación, sequedad...)



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

CUALQUIER TRATAMIENTO PUEDE CAUSAR:  
ESTRÉS FÍSICO Y EMOCIONAL

- Incertidumbre ante el futuro
- Incapacidad de predecir acontecimientos
- Sensación de pérdida de control
- Sensación de dependencia

## CONSEJOS PRÁCTICOS:

Realiza un plan de actividades adaptado a tu situación física

Orienta los problemas en función de la solución

Mantén tus relaciones sociales

Cáncer no es igual a muerte.

Planifica a corto plazo tus objetivos. "Un día detrás de otro".

Busca satisfacciones en otras áreas de tu vida.

No te culpes por tener cáncer ni por no mantener siempre una actitud positiva

Date tiempo para asimilar el diagnóstico

Confía en ti mismo y en tus propios recursos..

Expresa lo que sientes. Estar triste y cansado no hace que la enfermedad vaya mal



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## CÓMO INFORMAR A MI FAMILIA:

La familia ejerce una gran labor escuchando y hablando con la paciente. En ocasiones, las pacientes intentan sobreprotegerles, ocultando información, sobre todo cuando hablamos de los hijos.

### BENEFICIOS:



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

### Comunicación fluida:

importante para adaptarnos a la enfermedad

### DIFICULTADES:



- 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.**



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## CONSPIRACIÓN DEL SILENCIO



- Ocultar información
- 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.

### MITOS:

- “Si no informo, mi familia no se preocupa”
- “Creemos que nuestra familia no va poder gestionar la información”

### 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 , pero afecta a todo el sistema familiar.





# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

**“Me preocupa desbordarme al explicarlo”**

- Primero, darnos tiempo para elaborar lo que nos está pasando
- 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

**“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



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## INFORMACIÓN A NIÑOS:

Informar: los niños perciben que algo está pasando y generan hipótesis  
No mentirles  
Preguntar antes de hablar: qué saben, qué quieren saber  
Animarles a preguntar y responder a sus preguntas con sinceridad  
Evitar eufemismos y términos ambiguos

## ADAPTARSE A LA EDAD

Explicar la enfermedad: qué es, que no es contagiosa, que no son culpables, etc.  
No explicaciones largas ni complicadas  
Ayudarse de material  
Más de 12 años: comprensión adulta de la enfermedad y la muerte

“A mamá se le va a caer el pelo”  
“Algunos días mamá no va a tener tantas ganas de jugar”  
“Tus tíos te llevarán al colegio porque mamá y papá van a ir al médico”

## PREPARARLES PARA CAMBIOS FÍSICOS Y DE RUTINA



# ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

MUCHAS GRACIAS

Email: [psiconco@h12o.es](mailto:psiconco@h12o.es)



**Hospital Universitario**  
**12 de Octubre**

