

APRENDER A VIVIR:

ESCUELA DE **CÁNCER DE PULMÓN** Y OTRAS NEOPLASIAS TORÁCICAS

MÁS ALLÁ DEL TRATAMIENTO
ONCÓLOGICO: ¿QUÉ OCURRE CON
MIS EMOCIONES?

ALMUDENA NARVÁEZ ARRÓSPIDE
UNIDAD DE PSICOONCOLOGÍA
HOSPITAL 12 DE OCTUBRE

ORGANIZADOR
Fundación
OncoSur



PRIMERAS RESPUESTAS A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER:

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!”

NEGACIÓN E INCREDELIDAD

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

RABIA-CULPA

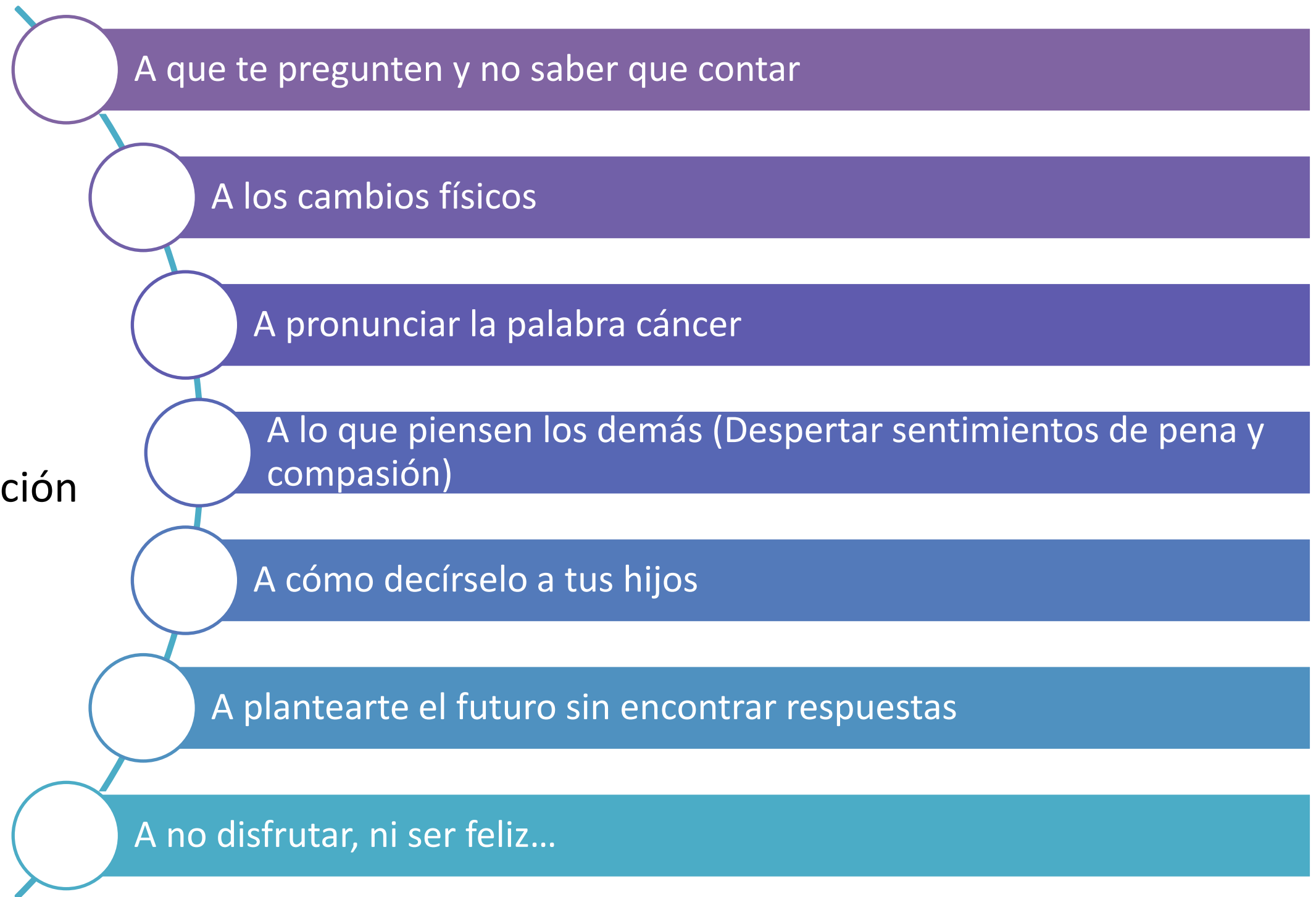
- Hacia uno mismo: ¿Por qué a mi? ¿Qué he hecho mal?
- Hacia los demás
- Aislamiento, cambios de humor, apatía

APRENDER A VIVIR:

ESCUELA DE CÁNCER DE PULMÓN Y OTRAS NEOPLASIAS TORÁCICAS

FASE DE LA CONFUSIÓN:

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



NEGOCIACIÓN

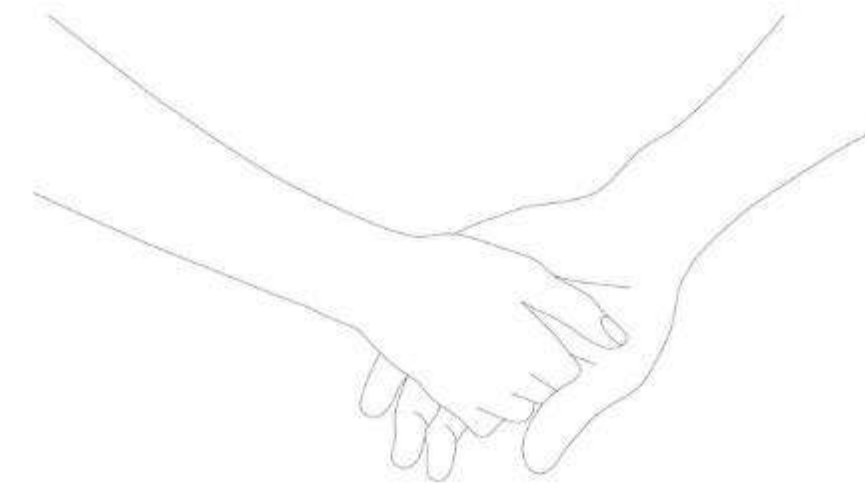
- “Si salgo de ésta, prometo ir a ver más a mi familia“
- “Si me mantengo fuerte por los demás, quizás sea más fácil”

DEPRESIÓN

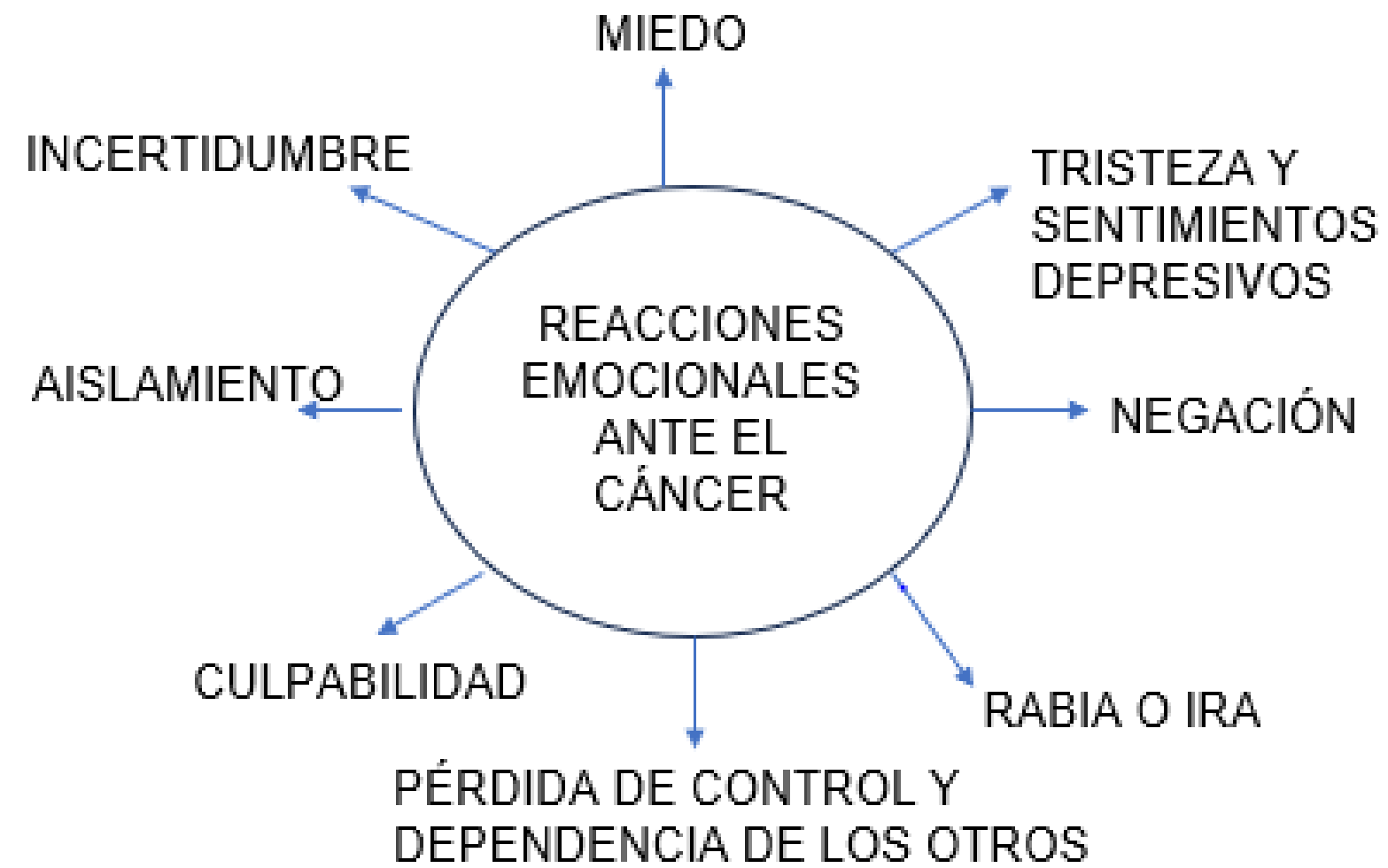
- “No voy a salir de ésta”
- “Todo va mal”
- “Soy una carga”

ACEPTACIÓN

“Sí, tengo una enfermedad, mi vida ha cambiado, pero voy a intentar hacer todo lo que esté en mi mano para estar mejor”



IMPACTO DURANTE EL DIAGNÓSTICO



¿QUÉ PUEDO HACER?

El alivio que supone estar “haciendo algo”

Sustituir los “¿por qué?” por “¿cómo puedo?”.

Buscar información adecuada.

Expresa lo que sientes. Permítete estar triste.

No te sientas culpable.

Comunicación: disminuye el impacto emocional.

Haz participe a tu red de apoyo. Deja que te acompañen en el proceso.

Haz participes a tus hijos desde el principio del proceso.

Lleva un cuaderno con tus dudas a todas tus citas médicas.

PAPEL ACTIVO EN LA TOMA DE DECISIONES.

AUTOEFICACIA.

TRATAMIENTOS

Cualquier tratamiento puede causar estrés físico y emocional.

Incapacidad de predecir acontecimientos

Incertidumbre ante el futuro

Sensación de falta de control

Sensación de dependencia

Cambio de roles

Síntomas físicos que limitan la calidad de vida

CIRUGÍA

- Dolor físico
- Cambios en la respiración y en la calidad de vida
 - Cambios en la rutina
 - Incertidumbre
 - Tristeza
 - Dificultad para dormir
 - Pensamientos negativos

RADIOTERAPIA

- Fobia a los espacios cerrados.
- Fatiga
- Efectos de la radioterapia en algunas partes del cuerpo (Hiperpigmentación, sequedad...)
- Tos
- Dolor torácico
- Dificultad respiratoria y para tragar
- Aislamiento
- Tristeza
- Perdida de interés

QUIMIOTERAPIA

Ventana de entre **7 y 10 días** donde pueden aparecer **efectos secundarios**.

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

INMUNOTERAPIA

Efectos secundarios pueden aparecer **en cualquier momento** y son muy diferentes a los de la QT.

- Tiroiditis, colitis, hepatitis, insuficiencia renal, etc.
- Preocupación
- **Ansiedad:** La incertidumbre sobre la eficacia del tratamiento
- **Miedo:** Miedo a la progresión de la enfermedad
- **Irritabilidad:** Los efectos secundarios físicos, la fatiga y el estrés pueden contribuir a la irritabilidad.

¿QUÉ PUEDO HACER? → PARTICIPACIÓN ACTIVA Y AUTONOMÍA

Buscar información adecuada.

Tomarse el tiempo para ver qué necesitas.

Mantener las relaciones sociales.

Realizar un plan de actividades adaptado a la nueva situación.

Darse tiempo: todo cambio requiere un período de adaptación.

Realizar actividades relajantes: respiración, relajación, yoga....

Vivir la enfermedad y el tratamiento día a día. Evitando anticipaciones.

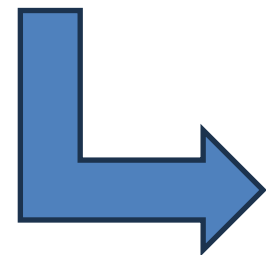
Permitirse estar triste y cansado.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

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

Comunicación fluida:

Importante para adaptarnos a la enfermedad

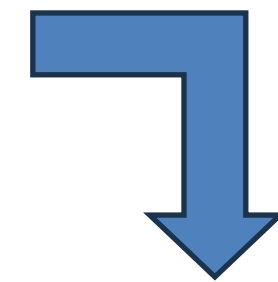


BENEFICIOS:

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

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.**

BARRERAS DE COMUNICACIÓN

- Ocultar información
- 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 a poder gestionar la información”.





REALIDAD

Las reacciones emocionales son normales y necesarias

Con una buena comunicación el cuidado es más sencillo.

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

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **“Me preocupa desbordarme al explicarlo”.** 
 - 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 nosotros.
 - 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.
 - Comunicar en cadena.
- **“No quiero explicarlo porque entonces me preguntarán mucho por ello”.** 
 - Esto no tiene que ser así.
 - Hacer uso de la asertividad.

APRENDER A VIVIR: ESCUELA DE CÁNCER DE PULMÓN Y OTRAS NEOPLASIAS TORÁCICAS

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.

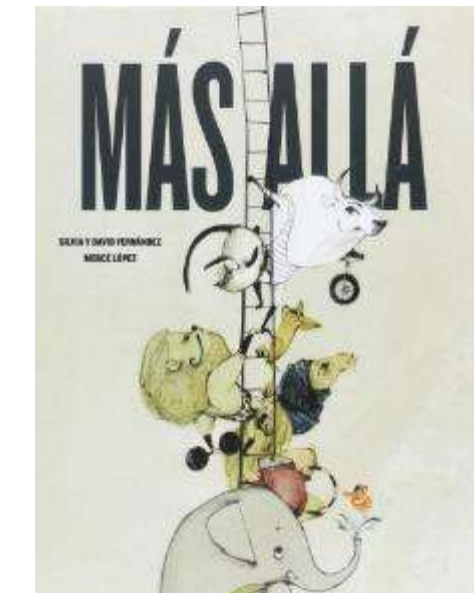
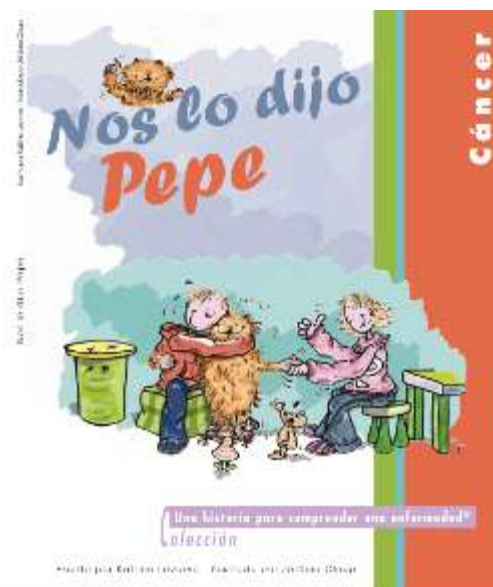
ADAPTARSE A LA EDAD

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



¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Presencia de síntomas físicos persistentes y limitantes:

- Insomnio
- Pérdida o aumento del apetito
- Fatiga
- Dolor

- Tristeza y ansiedad que comprometen las actividades básicas diarias.
- Tratamientos psicológicos previos
- Pérdida reciente de un ser querido.
- Cuando algún familiar cercano ha muerto de cáncer.

- Repentinos cambios de humor, de las funciones mentales o de la conducta.
- Problemas en la relación de pareja/sexualidad.
- Disminución en la autoestima. Imagen corporal.

CONSEJOS PRÁCTICOS → PAPEL ACTIVO DEL PACIENTE → SENTIMIENTO DE AUTOEFICACIA

Solicita toda la información que necesites.

Cáncer no es igual a muerte.

NO te sientas culpable por no tener una actitud positiva

Date tiempo para asimilar el diagnóstico

Confía en ti mismo y en tus propios recursos. Confía en los recursos que te han servido en otros momentos difíciles.

Expresa lo que estas sintiendo y no lo contengas

CONSEJOS PRÁCTICOS

Permite que las personas que te quieren te acompañen en el proceso.

Orienta los problemas en función de la solución

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

Busca satisfacciones en otras áreas de tu vida.

“ IMPORTANTE: PAPEL ACTIVO DURANTE TODO EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD”

APRENDER A VIVIR:

ESCUELA DE CÁNCER DE PULMÓN Y OTRAS NEOPLASIAS TORÁCICAS

DIRECCIONES DE INTERÉS

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)

www.contraelcancer.es

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

www.gepac.es

Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP)

www.afectadoscancerdepulmon.com

Unidad de Psicooncología.

Hospital 12 de octubre,

Edif Materno infantil

2º planta, consulta 36

Tel: 913908499

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



APRENDER A VIVIR:

ESCUELA DE CÁNCER DE PULMÓN Y OTRAS NEOPLASIAS TORÁCICAS

Gracias

A close-up photograph of a hand holding a red marker, positioned as if it has just finished underlining the word 'Gracias'. The word is written in a black, cursive script. The background is plain white.