

Los enfermos de cáncer piden atención psicológica

Los pacientes oncológicos sufren habitualmente ansiedad, depresión, aislamiento social y pérdida de autoestima y demandan la atención psicosocial que no encuentran en el sistema sanitario público

Antonio Higuera

a.higuera@lacalledecordoba.com

Dicen quienes han sufrido esta enfermedad que a uno le cambia la vida nada más conocer el diagnóstico de un tumor, que plantar cara al cáncer es como participar en una carrera de obstáculos. Citas médicas señaladas en el calendario, pruebas diagnósticas, el desgaste físico de los tratamientos de quimioterapia y radioterapia o la incertidumbre que genera pasar por el quirófano suelen convertirse en una carga emocional demasiado pesada para el paciente y su familia.

Y es que no es fácil asimilar la caída del cabello por culpa de la 'quimio' o la pérdida de un pecho en una intervención quirúrgica. Es más, pocas personas evitan pensar que van a morir mientras padecen la enfermedad, porque la palabra cáncer sigue siendo sinónimo de muerte en el diccionario popular.

Aunque, poco a poco, los mismos enfermos son quienes se están encargando de romper estos clichés. "Cuando me dijeron que tenía cáncer me hundí, porque lo asociaba con la muerte. Pero luego, al llegar a la Asociación Española Contra el Cáncer, puede ver a personas que lo habían superado y comprendí que esta enfermedad tiene cura", comenta Antonia Rada, una cordobesa de 44 años que hace menos de un año fue diagnosticada y operada de cáncer de mama.

Recursos públicos insuficientes

Pese a que este tipo de pensamientos son habituales en los enfermos, el tratamiento de las secuelas psicológicas y emocionales que provoca el cáncer en el paciente y sus familiares sigue siendo una de las asignaturas pendientes del sistema sanitario. Las asociaciones son quienes cubren esta falta de recursos. "Los enfermos llegan con el impacto del diagnóstico, que suele producir ansiedad y depresión debido a lo difícil que resulta para ellos adaptarse a esta nueva situación", apunta M^{ra} José Fernández, una de las tres psicólogas de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC). En su opinión, "no existen recursos suficientes para estos pacientes desde el punto de vista psicológico".

El II Plan Oncológico de Andalucía pretende incrementar el apoyo psicológico a los afectados de cáncer, aunque lo cierto es que los medios públicos siguen siendo escasos y la labor de las asociaciones imprescindible. "Nosotros tratamos de dar respuesta a la demanda de servicios que no cubre la sanidad pública", aclara Leticia Barrera, otra de las psicólogas de la AECC. Así, durante el año pasado, esta asociación concedió 26.643,76 euros en ayudas y el equipo psicológico atendió a un total de 637 enfermos.

Aunque este semanario ha tratado de ponerse en contacto con la delegación de Salud para obtener información sobre los recursos con los que cuenta el Servicio Andaluz de Salud (SAS) para abordar el tratamiento psicológico de los pacientes oncológicos, el cierre de esta edición se llevó a cabo sin obtener respuesta por parte de la Administración.

Aprender a convivir con el cáncer

La labor que realizan las psicólogas y los voluntarios de la AECC comienza con las visitas periódicas que hacen al hospital para informar a enfermos y familiares de los servicios que se prestan en la asociación. Precisamente allí fue donde contactaron hace unos meses con Antonia, que acababa de ser intervenida de una mastectomía. "Cuando me quitaron el pecho me bajó tanto la autoestima que pensaba que yo era un fraude de mujer. Me veía mutilada", recuerda emocionada. Ahora, al cabo de unos meses, "soy otra persona", reconoce.

Los tratamientos de cáncer suelen durar un mínimo de un año y la carga emocional que tienen que soportar los afectados y sus familiares es muy intensa. "Los pacientes pueden presentar estados de ansiedad y tienen una gran necesidad de comunicar emociones, porque muchas veces temen preocupar a los familiares", afirma Leticia Barrera.

Y es que los ingresos hospitalarios y las secuelas físicas que provocan las sesiones de quimioterapia y radioterapia minan con frecuencia la moral de quienes luchan contra el cáncer y de los que están más cerca. En estos casos, la atención psicológica resulta vital. "El estado de ánimo es fundamental para tratar a una persona con cáncer, porque la psiconeuroinmunología ha demostrado que el sistema inmunológico se fortalece si el paciente mantiene su equilibrio emocional", explica Luz Fernández, psicóloga de AECC.

Técnicas de relajación y terapias

Si se pretende dar una atención integral oncológica y mejorar la calidad de vida de estas personas, evitar que los enfermos se derrumben psicológicamente debería ser una prioridad del sistema sanitario. V.S., una joven cordobesa de 27 años que también ha tenido que someterse a una mastectomía, sabe bien cómo el cáncer puede cambiar la vida de una persona y lo que significa tocar fondo.

En la AECC, esta joven aprendió técnicas de relajación y empezó a controlar los pensamientos irracionales que sacudían su mente. "Mucha gente de mi alrededor no se comportaba conmigo como antes de la enfermedad. Como estaba enferma ya no podía ofrecerles lo mismo que antes y mis conversaciones eran monotemáticas porque sólo les hablaba de cómo me encontraba. Yo no quería ir al psicólogo y llegué a pensar de todo, incluso que no quería seguir viviendo con la calidad de vida que tenía. Fue un alivio recibir asesoramiento psicológico en la asociación", de ahí que ahora piense que "la atención psicológica debería ofrecerse a los enfermos en el hospital".

Los especialistas también aseguran que compartir experiencias ayuda a los enfermos a normalizar el cáncer. De hecho, esta es una de las premisas del tratamiento psicológico que se ofrece en la AECC, donde se llevan a cabo habitualmente talleres y actividades para enfermos.

Y lo cierto es que muchos pacientes ganan calidad de vida e, incluso, hay quienes empiezan a tomarse la vida de otra manera. "La enfermedad me ha hecho crecer como persona, porque ahora veo las cosas de otra manera y no le dio tanta importancia a las cosas superficiales. No me importa lo que me pueda pasar dentro de cinco años, sino vivir el día a día", asegura Antonia.

AECC ofrece apoyo a los familiares

Una de las preocupaciones que sacude con frecuencia a los familiares de los enfermos de cáncer es qué pueden hacer para que el paciente se sienta mejor. Y es que, durante el desarrollo y tratamiento de la enfermedad, son muchos los momentos de tensión y estados de ánimo por los que pasa la persona afectada y muchas las dudas que surgen en el seno familiar sobre cómo actuar en cada momento. "Muchas veces intentan animar al enfermo aminorando la enfermedad y eso lo que da lugar es a un sentimiento de incompreensión por parte de quien está padeciendo el cáncer," apunta Leticia Barrera, psicóloga la Asociación Española contra el Cáncer. Por eso, en la asociación orientan a los familiares a empatizar con los enfermos y, en aquellos casos en los que el tumor se torna irreversible, a sobrellevar y afrontar el duelo