

## Dese un tratamiento integral, no piense sólo en las células cancerosas

Cuando le diagnostican cáncer, lo primero que querrán hacer tanto usted como el médico será deshacerse del cáncer. Ese es, sin lugar a duda, el aspecto más crítico del papel del médico, pero es tan sólo una parte de su tratamiento. Como paciente de cáncer, usted necesita tratamiento para “la persona completa”, lo cual incluye el manejo de los retos emocionales que conlleva el diagnóstico y los desafíos del diario vivir que tienen un impacto en la calidad de su tratamiento y en la calidad de su vida.

### Apoyo emocional

El manejo del cáncer puede ser un recorrido difícil, tanto emocional como físicamente. En los pacientes de cáncer y en las personas que les ayudan a cuidarse es común ver estrés, tensión, y cierto nivel de ansiedad y depresión. A la persona con cáncer le conviene recibir una evaluación de la manera como ha manejado sus sentimientos luego de enterarse del diagnóstico. No olvide pedirle al médico o a la enfermera que evalúe sus síntomas para ver si a usted le convendría participar de un apoyo psicosocial o de intervenciones médicas que se hayan diseñado para tratar esos síntomas.

Si el equipo que lo atiende no le pregunta sobre su bienestar emocional, no dude en tomar la iniciativa y plantear el tema. El tratamiento de sus necesidades psicológicas es un componente esencial de la calidad de la atención que le brindan y es parte fundamental del mejoramiento de su salud integral.

En la mayoría de los centros de tratamiento de cáncer cuentan con especialistas en oncología psicosocial. Pueden ser psicólogos, psiquiatras o trabajadores sociales especializados en negociar los desafíos que el cáncer impone en la vida del paciente. La mayoría de los médicos que tratan el cáncer también trabajan con dichos profesionales, así como con enfermeras, sacerdotes y consejeros especializados en la resolución de problemas relacionados con el cáncer.

El trabajo con un profesional de salud mental generalmente implica una serie de conversaciones en privado en las que se tratan sus sentimientos sobre el cáncer y cómo le afecta la vida, acompañadas o seguidas por una serie de sugerencias de cómo pensar en el tratamiento. Estas pueden incluir, según lo indiquen sus necesidades particulares, sesiones de aconsejamiento, ejercicios de relajación e incluso la administración de ciertos medicamentos.

Usted puede pensar en vincularse con un grupo de apoyo, en el que le pueden dar información y apoyo emocional, y le pueden enseñar destrezas de manejo y técnicas para calmar la ansiedad y los temores. Los grupos de apoyo (los hay en persona y también por Internet), han ayudado a muchas personas con cáncer a obtener el apoyo y la fuerza que necesitan para lidiar con la enfermedad. Es más, las investigaciones han demostrado que los grupos de apoyo para pacientes mejoran la calidad de vida de muchas personas.

### **Las necesidades sociales y prácticas**

En las profesiones dedicadas al cuidado de la salud abundan las personas que entienden que el manejo del cáncer y los desafíos que representa para la vida pueden ser aspectos tan difíciles de combatir como la enfermedad misma. Por ejemplo, el paciente no puede recibir un tratamiento médico de primera si no cuenta con transporte para llegar a las citas. No tomará los medicamentos que le receten si no tiene el presupuesto para comprarlos. Y no puede regresar a un buen estado de salud —y a la calidad de vida deseada— si no puede encargarse de sus necesidades personales cotidianas como bañarse, prepararse sus comidas y realizar los quehaceres domésticos.

Por suerte, hay toda clase de entidades —oficiales, sin fines de lucro, religiosas y comunitarias manejadas por voluntarios— que se dedican a ayudar a los sobrevivientes de cáncer a satisfacer estas necesidades importantes. Muchas veces sus servicios son gratuitos. Si usted necesita ayuda y no sabe cómo encontrarla, pídale consejos y sugerencias al equipo que lo atiende o a la trabajadora social oncológica en el centro de tratamiento.

### **Encárguese usted de usted mismo**

No piense que sus familiares, amistades, personas que le ayudan a cuidarse o incluso el equipo que lo atiende saben lo que usted piensa, siente o necesita. Un componente clave para obtener el tratamiento integral que usted precisa es apersonarse de su situación. Eso significa manifestar lo que usted necesita para poder manejar los efectos físicos y psicológicos del cáncer y su tratamiento, y para salir adelante en su diario vivir.

## Recursos

INSTITUTO DE MEDICINA, OCTUBRE DE 2007

“El cuidado integral del paciente de cáncer: sus requisitos de salud psicosocial—Recursos”  
[www.iom.edu/Object.File/Master/47/604/Whole%20Cancer%20Resource%20List%20and%20Role%20Models.pdf](http://www.iom.edu/Object.File/Master/47/604/Whole%20Cancer%20Resource%20List%20and%20Role%20Models.pdf)  
[sólo en inglés]

COALICIÓN NACIONAL PARA LA SUPERVIVENCIA AL CÁNCER (*National Coalition of Cancer Survivorship*)

“Guía de recursos”  
<http://www.canceradvocacy.org/espanol/resources/>

“El manual del sobreviviente de cáncer”  
[www.canceradvocacy.org/resources/publications/advocacy.pdf](http://www.canceradvocacy.org/resources/publications/advocacy.pdf)  
[sólo en inglés]

“El tratamiento: dolor”

[www.canceradvocacy.org/resources/treatment-issues/pain/](http://www.canceradvocacy.org/resources/treatment-issues/pain/)  
[sólo en inglés]

“El tratamiento: efectos colaterales”

<http://www.canceradvocacy.org/espanol/resources/> [sólo en inglés]

“Ayuda con problemas emocionales”

[www.canceradvocacy.org/resources/special-topics/caregiving/emotional.html](http://www.canceradvocacy.org/resources/special-topics/caregiving/emotional.html)  
[sólo en inglés]

“Temas relativos al corazón y a la mente”

[www.canceradvocacy.org/resources/treatment-issues/heart-mind/](http://www.canceradvocacy.org/resources/treatment-issues/heart-mind/)  
[sólo en inglés]

“Su derecho a tener esperanzas”

[www.canceradvocacy.org/resources/publications/hopeful.pdf](http://www.canceradvocacy.org/resources/publications/hopeful.pdf)  
[sólo en inglés]

THE TRUTH ABOUT CANCER ES UNA PRODUCCIÓN DE CAROUSEL FILMS LLC PARA WGBH BOSTON



LOS FONDOS PARA THE TRUTH ABOUT CANCER FUERON DONADOS POR SUSAN G. KOMEN FOR THE CURE Y LA JOHN WAYNE CANCER FOUNDATION



OTROS FONDOS DONADOS POR LA CORPORATION FOR PUBLIC BROADCASTING Y LOS TELEVIDENTES DE LA TV PÚBLICA



A private corporation funded by the American people

THE TRUTH ABOUT CANCER ES LA TERCERA SECCIÓN DE LA CAMPAÑA DE PBS TAKE ONE STEP PARA LA SALUD

