

# Intervención psicológica en el enfermo de cáncer

2010-07-09 19:41:24



La persona enferma de cáncer se encuentra en una situación sumamente estresante. Las pruebas y exploraciones médicas, la confirmación del diagnóstico y los tratamientos médicos suponen una fuente de estrés tanto para los pacientes como para los familiares. Según los estudios realizados, al menos la cuarta parte de los enfermos de cáncer necesitan tratamiento psicológico.

Las intervenciones psicológicas dependen de la fase en la que se encuentre el paciente o los familiares, pudiendo distinguirse diversas fases que describimos a continuación:

.

.

## Fase de diagnóstico

.La confirmación del diagnóstico de cáncer supone un fuerte impacto emocional. Pueden aparecer reacciones de miedo, ansiedad, depresión e incredulidad. Estas personas se enfrentan de repente con su propia mortalidad. Algo que veían como muy lejano en el tiempo aparece de repente ante sus ojos como más cercano y real.

Por lo general, las personas en esta fase tienen una gran necesidad de información. Han de tomar decisiones importantes respecto a los tratamientos. También es habitual que se hagan preguntas acerca del por qué de la enfermedad, por qué les ha pasado a ellos, si podrían haberlo evitado, etc. Por este motivo, la intervención psicológica en esta fase está orientada en gran parte a proporcionar información al paciente o ayudarle a buscar fuentes fiables de información. Por ejemplo, ayudarle a establecer una adecuada comunicación con el médico que lo trata, animarle a buscar otras fuentes de información y ayudarle a resolver las preguntas de tipo “por qué a mí”, sentimientos de culpa, ansiedad o depresión y ayudarle a adoptar un enfoque orientado hacia la lucha y búsqueda de soluciones.

La información adecuada acerca de las opciones de que dispone, eficacia de los tratamientos disponibles, porcentaje de curación de casos similares, etc., puede ayudarle a adoptar un enfoque adecuado de la situación.

Así mismo, en esta fase se ayuda al paciente a anticipar situaciones y planear estrategias de afrontamiento.

## Fase de tratamiento médico

En esta fase, los pacientes se sienten más esperanzados que en la fase de diagnóstico, porque ven que se está haciendo algo por ellos. Los principales problemas suelen estar relacionados con los efectos secundarios de los tratamientos médicos. Dichos efectos secundarios varían ampliamente de una persona

a otra, lo cual indica posiblemente que los factores psicológicos ejercen una gran influencia. En ese sentido, ayudar al paciente a mejorar su capacidad de adaptación y enseñarle estrategias de afrontamiento, puede servirles de ayuda para disminuir los efectos secundarios.

Es habitual que aparezcan náuseas condicionadas ante la quimioterapia. Es decir, a las náuseas producidas por la quimioterapia, se añaden las producidas por el condicionamiento, que puede hacer que aparezcan incluso antes de entrar al hospital para recibir la sesión de quimioterapia.

Los pacientes sometidos a tratamientos tan agresivos como sucede en el caso del cáncer, suelen sentirse peor tras comenzar el tratamiento, lo cual supone una situación paradójica y una fuente adicional de estrés y malestar. Por otra parte, el miedo, la depresión, la fatiga, o la ansiedad pueden estar presentes y requerir atención psicológica.

Así mismo, es importante identificar y tratar otras fuentes de estrés presentes en la vida del paciente ya antes de la aparición de la enfermedad. Debido a los efectos nocivos que el estrés crónico puede tener en el organismo, es importante enseñar al paciente a reducir y afrontar adecuadamente el estrés en su vida. También es posible que el paciente necesite revisar su vida y tal vez realizar algunos cambios. Por ejemplo, puede ser el momento adecuado para abandonar un trabajo estresante e insatisfactorio o plantearse cómo desearía realmente que fuera su vida o qué cambios necesita y qué puede hacer para lograrlo una vez recuperado de la enfermedad.

Esto puede aportar un nuevo y más amplio sentido a su enfermedad y a su lucha por recuperarse. No son pocos los casos de personas que deciden dar un giro importante a sus vidas a raíz de una grave enfermedad que los lleva a replantearse muchas cosas en las que antes no se habían detenido a pensar.

## **Fase libre de enfermedad**

Una vez acabado el tratamiento y superada la enfermedad, suele quedar el miedo a una recurrencia. En esta fase, los pacientes se vuelven más conscientes de las secuelas de los tratamientos (por ejemplo, los efectos de las intervenciones quirúrgicas, como puede ser el caso del cáncer de mama) y pueden requerir apoyo psicológico para afrontarlas.

Con frecuencia, los valores de la persona han cambiado tras la enfermedad, y puede resultarle duro volver a la misma rutina y responsabilidades de siempre. Por este motivo, lo comentado en el apartado anterior puede aplicarse también a esta fase, pues algunas personas necesitarán reestructurar sus vidas o hacer algunos cambios en ellas, mientras que otras personas necesitarán ayuda para volver a adaptarse y la vida de antes.

## **Fase de recidiva**

El diagnóstico de una recurrencia de la enfermedad suele provocar aún más ansiedad que el diagnóstico inicial. Los pacientes presentan más miedo y preocupaciones por su futuro y su vida y mayores sentimientos de tristeza y depresión. Algunos pacientes se sienten abatidos, aunque otros piensan que si vencieron la enfermedad una vez pueden volver a hacerlo.

En esta fase, el tratamiento psicológico se orienta a los problemas emocionales de depresión o falta de deseos de luchar, así como a la frustración, ira o sensación de injusticia que muchas personas sienten.

## **Fase de enfermedad avanzada**

Cuando la enfermedad está ya en una fase muy avanzada, algunos pacientes se rinden y esperan

pasivamente la muerte, otros se sienten frustrados y se hacen reproches a sí mismos o al sistema, otros se muestran agresivos, otros sienten la necesidad de despedirse de seres queridos o lugares, hacer testamento, etc. Muchas personas sienten un miedo intenso y una sensación de fracaso, mientras que otros siguen luchando sin descanso, buscando nuevos tratamientos o recurriendo a las medicinas alternativas.

El apoyo psicológico en esta fase suele centrarse en ayudar al paciente a revisar sus valores y el sentido de su vida, expresar y manejar sus miedos y mantener la esperanza de que podrá controlar el sufrimiento. En muchos casos también es necesario ayudar al paciente a aceptar su dependencia de los demás y no verse como una carga, sino como una persona valiosa a pesar de su enfermedad.

## **Fase terminal**

En esta fase es importante que el paciente no se sienta abandonado. Tal vez ya nada puede hacerse por curarlo, pero se puede mejorar su calidad de vida teniendo en cuenta pequeños detalles que le sirvan para proporcionarle el mayor confort posible y bienestar emocional.

Así mismo, el tratamiento ha de estar centrado en el control del dolor. Es esencial para el bienestar psicológico del paciente que sepa que se va a evitar el dolor. Hay que tener en cuenta que las personas en esta fase suelen tener más miedo al sufrimiento físico que pueden llegar a padecer, que al hecho mismo de que van a morir.

Los familiares también suelen necesitar apoyo psicológico en esta fase, debido a que suelen llegar emocionalmente agotados y con sentimientos contradictorios, deseando, por un lado, que todo se acaba lo antes posible para evitar un mayor sufrimiento, y temiendo la pérdida de su ser querido al mismo tiempo.

## **Duelo**

Los familiares que han estado al lado del paciente durante mucho tiempo (tal vez años) en su lucha contra la enfermedad, pueden necesitar apoyo psicológico tras la muerte de esta persona.

En esta fase pueden servir de gran ayuda los grupos de apoyo formados por otros familiares de fallecidos de cáncer, conducidos por un psicólogo. Estos grupos pueden ayudar a manejar el dolor, aportar reflexiones sobre el sentido o falta de sentido de estas experiencias y manejar la ansiedad o depresión.

## **Remisión**

Una vez superada la enfermedad, muchos pacientes necesitan seguir de algún modo en contacto con ella. Consideran que deben ayudar a otras personas a superarla o piensan que no darle la espalda a la enfermedad es el mejor modo de seguir manteniéndola a raya. Otras personas, en cambio, prefieren olvidarlo todo y no volver a hablar más del cáncer. Los pacientes más jóvenes pueden tener más miedo al futuro y ser más conscientes de las secuelas del tratamiento muchos años después que cuando el tratamiento acaba de finalizar.

[Cepvi.com](http://Cepvi.com)