

Por Mercè Quesada Amador
Asesoramiento: Eva Rodríguez Bruzos,
psicooncóloga de la Junta de Barcelona de la
Asociación Española Contra el Cáncer; Lalo
Saralegui, paciente de cáncer de mama

Vivir con cáncer: no lo hagas sola

Fotos: PURESTOCK

Cuando se tiene cáncer de mama, o de cualquier otra naturaleza, suelen recorrerse tres fases psicológicas muy duras y complicadas: la de asumir que se tiene la enfermedad; la de adaptación a los tratamientos; y la ligada a la supervivencia –en el caso de cáncer de mama hay un 80% de posibilidades de superarlo-. Este reportaje te explica cómo son y cómo se puede convivir con la enfermedad y con el miedo para afrontar ambos y darles la cara para combatirlos.

En España los médicos diagnostican cáncer de mama a 22.000 mujeres al año. En algunos casos la noticia viene de nuevo: por ejemplo, ante una operación estética de mamas, en la que se siempre existe análisis de muestra, se ha llegado a conocer la existencia del cáncer, o cuando se entra en un cribado en el que una mamografía y una ecografía mamaria, con posterior biopsia afirmativa, dan noticia de un carcinoma del que la paciente ni siquiera había notado bulto o sintomatología alguna. En esos casos la noticia es como una bomba que te ensordece. Para Lalo (Rosario) Saralegui no fue así: “En mayo de 2010 empecé el tratamiento de quimioterapia, así que lo tengo todo muy reciente. Para mí la noticia de que tenía cáncer no fue lo peor. De hecho fue una confirmación. Yo me había notado un bulto y de ahí a saber con certeza que tenía cáncer de mama todo fue muy rápido. La misma agilidad de la sanidad pública, el cómo te tratan las enfermeras... todo te da a entender que algo no va bien, que tu intuición es certera...”. “Esa vorágine de pruebas a la que se somete a la paciente para salvar su vida hace que las sensaciones que se dan ante el hecho de ser conocedora de la patología sean numerosas y estén mezcladas entre sí”, confirma Eva Rodríguez, doctora en psicología y psicooncóloga de la Junta de Barcelona de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Rabia, tristeza, incredulidad, negación,

angustia, miedo... “Todo forma parte de una amalgama emocional muy frecuente en el momento del diagnóstico. Estas emociones siempre están presentes pero van variando y a la vez se mezclan. En cualquier caso las pacientes necesitan un margen de días para asimilar el hecho y la angustia que produce el saber que se tiene cáncer pero que aún no se conoce con exactitud el alcance o extensión de la enfermedad”, añade Eva. “Yo lo viví como si estuviera viendo una película”, comenta Lalo”. Y prosigue: “Primero pasé por una operación y cuando hacía 15 días de ésta y

Es vital tener una actitud optimista sobre la enfermedad. Se consigue con apoyo psicológico y terapia grupal

empezaba la quimioterapia tuvieron que hacerme una mastectomía radical del pecho. Ése fue, para mí, el peor momento porque no veía el fin de este infierno; me derrumbé por completo. Hasta que encontré una asociación, en mi caso fue GAMIS (Grupo Ayuda Mama y Salud) donde encontré ayuda profesional y a mujeres que estaban pasando lo mismo que yo. Fue increíble: recuerdo que >>

>> acudía derrotada a GAMIS, en el Hospital Clínic (Barcelona), y cuando salía de una sesión en grupo volvía a mi casa riéndome yo sola en el autobús de las cosas que allí habíamos comentado. Aconsejo a todas las mujeres que pasen por esto que no lo hagan solas”. Evidentemente, hasta que no se solicita su intervención el equipo de psicooncología no entra en funcionamiento. Es precisa la petición activa de la paciente, que suele producirse tras ese período de adaptación. “En primer lugar realizamos una entrevista personal para conocer a la paciente”, comenta Eva Rodríguez. “Solicitamos datos clínicos y médicos y posteriormente entran en juego las variables psicológicas para trabajar según las necesidades de cada persona, pues la manera de asumir la patología puede ser muy diferente. Hay mujeres que se sienten abrumadas ante la pérdida del pecho. Otras no le conceden a esto tanta importancia porque saben que pasarán por una reconstrucción o porque simplemente no es tan prioritario para ellas, pero en cambio no soportan la pérdida del cabello, por ejemplo”. El que se vean o no apoyadas por la familia, el que sean personas con antecedentes de trastornos depresivos, las expectativas sobre la enfermedad, si tienen o no sensación de control sobre ella... Todas estas variables psicológicas son tenidas en cuenta por los psicooncólogos a la hora de trabajar con las pacientes. “Ofrecemos un espacio y un tiempo para que puedan ventilar sus emociones y preocupaciones así como estrategias para que aumenten su sensación de control sobre la enfermedad, algo muy importante porque sienten que no sólo dependen de los demás, sino que también su implicación, su actitud ante el cáncer, es muy importante”, explica Eva Rodríguez. Dependiendo de la fase en la que esté la paciente el equipo de psicooncología decide si la terapia es individual o grupal.

Convivir con el miedo

Cuando se pasa por un cáncer, sea de mama o de cualquier otra parte del organismo, ya no se vuelve a ser la misma persona. “Los valores cambian; ya no tienes las mismas prioridades; físicamente la experiencia y los tratamientos pueden dejar secuelas como, por ejemplo, la fatiga”, apunta Eva Rodríguez. El proyecto vital y de familia pueden verse modificados –mujeres jóvenes, por ejemplo, a las que la quimioterapia les impedirá ser madres- y el laboral también, pues quizás, según el trabajo desempeñado hasta el momento, no se pueda realizar lo mismo que se estaba haciendo a causa de ese debilitamiento o bien de la aparición de linfedema –inflamación del brazo a causa de la extirpación del vaciamiento de los ganglios axilares. Ello causa que el sistema linfático no realice sus funciones depurativas y de defensa como debiera en esa zona del cuerpo-. Todo ello convierte esta nueva fase en otra etapa también muy difícil a la que las pacientes deben enfrentarse. “Una mastectomía es una operación grave y grande. Físicamente estás débil y la quimioterapia aún te debilita más. Yo tuve náuseas, se me cayó el cabello, me inflé... Me miraba al espejo y no me reconocía. No te identificas para



nada con quien eras antes”, comenta Lalo Saralegui.

“Posteriormente, cuando se ha sobrevivido a la enfermedad, el miedo a la recaída es tan poderoso como el miedo que surge al conocer el diagnóstico; continuamente te estás escuchando y eres muchísimo más sensible a cualquier indicio que sientes en tu cuerpo. Sin embargo, es muy importante saber aprender a vivir con ese miedo a la recaída. Ese trabajo, desde nuestro equipo, se realiza de manera grupal”, comenta Eva Rodríguez, quien subraya algo que quizás desde fuera no se conozca: “Puede parecer que la recuperación psicológica requiere más tiempo que la física. Cuando se está en la fase del tratamiento médico, las preocupaciones son a corto plazo y la paciente está en todo momento acompañada por profesionales sanitarios: sesiones de quimioterapia, análisis, rehabilitación, etc. Cuando el tratamiento termina –operación, quimioterapia y radioterapia suelen durar un año- y se pasa al tratamiento hormonal –cinco años posteriores- la paciente se queda sola con su pastilla, si bien no todas las mujeres con cáncer de mama realizan los mismos tratamientos. Entonces ya es una superviviente, pero le han quedado secuelas y asumir que su vida social, familiar, sexual, laboral... puede cambiar resulta muy difícil. Por eso, al compartir con otras personas su experiencia se sienten aliviadas, de ahí la terapia grupal”, considera la psicooncóloga. “Yo tenía que haber asistido a mi asociación mucho antes... Ahora, un año y medio después de haber iniciado el tratamiento, me encuentro muchísimo mejor. Procuero no compararme con la Lalo de antes, sino con la que estaba enferma. He descubierto que las mujeres tenemos muchísima empatía y que juntas tenemos una fuerza que por separado no poseemos”, concluye, serena, Lalo. ▾

Más información:

Asociación Española Contra el Cáncer
www.aecc.es

Grupo Ayuda Mama y Salud (GAMIS)
www.gamisassociacio.org

Terapia mediante técnicas teatrales
www.descabelladas.com

Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)
www.fecma.org