

Cómo afrontar un diagnóstico de cáncer

Recibir la noticia de que se padece de cáncer puede ser devastador, pero es posible afrontarlo de una mejor forma.



Se ha demostrado que quienes tienen un buen apoyo familiar y social se adaptan mucho mejor a la enfermedad.
Imagen: Pexels

4 de febrero, 2022 - 13h14

Pese a que las tasas de supervivencia están aumentando en muchos tipos de cáncer, esta sigue siendo **una de las principales causas principal de muerte en el mundo**, según una [publicación](#) de la Mayo Clinic. Debido a esto, **recibir la noticia de que se padece de cáncer puede ser devastador.**

Cada 4 de febrero se celebra el **Día Mundial contra el Cáncer**, fecha que tiene el objetivo concientizar y movilizar a la sociedad para avanzar en la **prevención y control de esta enfermedad.**



Cáncer de próstata y de mama, los más frecuentes en Ecuador, según Observatorio Global



Hábitos cotidianos relacionados con c



El cáncer se refiere a cualquiera de un gran número de enfermedades que **se caracterizan por el desarrollo de células anormales que se dividen sin control** y tienen la capacidad de infiltrarse y destruir el tejido corporal normal. A menudo, el cáncer tiene la capacidad de propagarse por el cuerpo, se menciona también en el artículo de la Mayo Clinic antes mencionado.

El [portal](#) web *Alivia tu dolor* señala que los pacientes con enfermedad oncológica **pueden padecer dolor en cualquier estadio de su enfermedad:** en el inicio, durante el tratamiento, post tratamiento, en fase paliativa o incluso con la enfermedad curada.

PUBLICIDAD



[Día Mundial Contra el Cáncer, la enfermedad que está entre las principales causas de muerte en el mundo](#)

Ase agrega que **el 80% de los pacientes con cáncer tendrán dolor en algún momento de su evolución** y un 50 a 60% de ellos, lo tendrán en una intensidad de moderada a severa. Un tercio de los pacientes presentarán más de cuatro tipos de dolor.

En definitiva, enfrentarse a todo lo que implica un diagnóstico de cáncer puede ser muy complejo. Tania Estapé, profesora de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Oberta de Catalunya, indica al [sitio](#) de internet *Infosalus* que **no anticiparse a los hechos, aceptar las emociones negativas y compartirlo con el entorno más cercano** son algunos de los consejos a seguirse en estos casos.

Las principales noticias de salud, belleza y bienestar

Regístrate sin costo al boletín Salud.

Correo electrónico*

Escriba aquí su c

REGISTRARME

A continuación, algunas de las **recomendaciones de la especialista:**

No anticiparse a los hechos

Entre las principales reacciones que las personas pueden experimentar durante la espera de los resultados de una prueba son **ansiedad, nervios, sudores, temblores, palpitaciones y problemas digestivos.**

PUBLICIDAD

“El paciente se encuentra ante un motivo real por el que temer, y es inevitable que prevea qué ocurriría ante la confirmación de unos resultados compatibles con una enfermedad cancerosa”, afirma Estapé. Ante esta situación es

importante **intentar relajarse y tratar de no anticiparse a futuros escenarios,** recomienda.



[Cáncer de próstata y de mama, los más frecuentes en Ecuador, según Observatorio Global](#)

Aceptar las emociones negativas

Tras conocer la noticia pueden haber emociones como **miedo, ansiedad y rabia, además de incredulidad.**

“Hay una sensación de que la vida se descontrola, porque de golpe se pasa a tener **un circuito vital diferente** de lo que hasta entonces se había vivido”, asegura la experta.

Se debe tener precaución con este tipo de emociones debido a **pueden llevar a la persona a tomar decisiones o acciones erróneas,** motivada por sensaciones negativas.



Compartirlo con el entorno más cercano

Hay casos en los que es difícil compartir esta noticia, **incluso con familiares cercanos**. Estapé indica que esto depende de la edad del paciente, el ciclo vital personal y familiar, el tipo de cáncer, el pronóstico y las relaciones sociales y familiares.

“Cada paciente es un mundo y **cada cual debe hacer lo que le haga sentir mejor, dado que hay personalidades más extrovertidas y otras más introvertidas**”, agrega. No obstante, se ha demostrado que quienes tienen un buen apoyo familiar y social se adaptan mucho mejor a la enfermedad.



Imagen: Pexels

No obligarse a ser positivo y estar animado

“Hay **una falsa creencia** que hace que casi sea obligatorio que las personas que contraen la enfermedad se sientan alegres e ilusionadas **para asegurarse la**

curación”, afirma la experta.

Pese a que seguir las instrucciones médicas y someterse a los tratamientos indicados implica una actitud positiva y proactiva, **eso no significa que con esta actitud la enfermedad se cure**, ni que el paciente deba esforzarse y exhibirse en todo momento, aunque no se sienta así.

PUBLICIDAD

El papel de los familiares

Según la especialista, el cáncer es un asunto familiar. Agrega que los datos demuestran que **“los familiares de enfermos tienen las mismas repercusiones psicológicas que el paciente”**, por lo que es normal recurrir a la ayuda de un profesional.



[Hábitos cotidianos que están relacionados con el cáncer](#)

“Lo más importante es que **la familia apoye al enfermo y que no huya de él** en situaciones en las que expresa miedo, tristeza o rabia”, indica Estapé.

Combatir el insomnio

Antes de ir a dormir pueden surgir pensamientos negativos que no permitan que la persona concilie el sueño, en este caso la especialista **sugiere salir de la habitación.**

“Lo que va muy bien es buscar una actividad que **no sea muy elaborada pero que requiera atención**, como ordenar fotografías y clasificarlas o coser, hasta que vuelva a coger el sueño”, menciona como ejemplo.

Vida laboral

Pese a la situación de la salud en la que se encuentra, **la experta asegura que es importante que la persona lleve una vida más o menos normal**, porque es como mejor se sentirá. Así que si disfruta de su trabajo lo mejor es que intente seguir haciéndolo.



Cinco puntos en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de estómago

“Todo depende de lo que signifique la vida laboral para la persona: hay quien disfruta del trabajo porque se encuentra en un espacio satisfactorio, y también hay quien lo vive como una actividad negativa o difícil”, apunta. (I)