



El diagnóstico de cáncer cambia la vida de la noche a la mañana. La Psicología ofrece un apoyo importante para mejorar la calidad de vida y estado de ánimo. La AECC atendió el año pasado a 20.000 personas

Un apoyo para afrontar el cáncer

PILAR QUIJADA
MADRID

Tristeza, no saber qué hacer, sentirse perdido y abatido son algunas de las reacciones que experimentan las más de 200.000 personas que cada año reciben un diagnóstico de cáncer en nuestro país. Uno de cada tres varones y una de cada cuatro mujeres pasarán por esa experiencia en algún momento de su vida. Y según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) presentados ayer, el 35 por ciento de los afectados y sus familiares padecen por esta causa alteraciones emocionales y psicológicas. Un porcentaje que se eleva hasta el 40 por ciento cuando es necesaria la hospitalización o reciben quimioterapia, un tratamiento en ocasiones agresivo y largo. Dos situaciones difíciles de llevar que dan lugar a síntomas de depresión y ansiedad.

En lo que va de año, más de cuatro mil enfermos de cáncer, tres mil familiares y veintitrés niños han pasado por los servicios de psicooncología de la Asociación contra el cáncer. El 77 por ciento de quienes demandan asistencia son mujeres, frente al 23 por ciento de hombres, y la edad media de los usuarios es de 49 años.

El año pasado fueron más de veinte mil las personas que recibieron esta ayuda psicológica que ofrece de forma gratuita la AECC, una labor

que llevan desarrollando desde hace tres décadas, porque como señala el tesorero de la asociación, Santiago Ruiz-Morales, «el cáncer es una enfermedad que se debe abordar de forma integral». Este servicio está atendido por 187 psicólogos especialistas en oncología y está presente en todas las provincias. A él pueden acudir tanto pacientes como familiares para recibir terapia individual o de grupo, así como asesoramiento para problemas puntuales.

Mejorar la calidad de vida

El objetivo de la intervención psicológica es mejorar la calidad de vida del paciente en una situación tan difícil: «El diagnóstico de cáncer supone un impacto en quien lo recibe y en su entorno. Es una experiencia difícil y compleja que supone gran incertidumbre para el futuro. Cada persona necesita un tiempo diferente para asimilarlo, dependiendo de su personalidad. Hay que experimentar estas sensaciones y expresarlas porque ayudará en el proceso de aceptación de la enfermedad, un paso fundamental para seguir con los tratamientos y revisiones que exija la enfermedad. Es uno de los aspectos que más se trabaja y da mejores resultados», explica Vanesa Jorge, psicooncóloga de la Asociación contra el Cáncer.

Las intervenciones más frecuen-



Diagnóstico

Cada persona necesita un tiempo diferente para asimilarlo, dependiendo de su personalidad. Expresar las emociones ayuda a aceptar la enfermedad

tes van encaminadas a resolver alteraciones que sufre el paciente desde que recibe el diagnóstico hasta el proceso de recuperación, cuando se retoma la vida normal. Otras van dirigidas a controlar el estrés, resolver problemas y afrontar situaciones difíciles. Y una tercera intervención tiene como objetivo mejorar la comunicación del enfermo con su entorno. Como explica Vanesa Jorge: «les resulta difícil comunicar cómo se sienten, qué necesitan en ese momento, qué les gustaría y qué no. Todo esto es complicado transmitirlo, pero hay que aprender a hacerlo para que los demás puedan actuar en consecuencia, porque nadie es adivino».

Las relaciones con los amigos y compañeros de trabajo también sufre un vuelco, resalta la psicóloga: «Les cuesta comunicarse con ellos y en especial se plantean cuándo y cómo decirlo, y también a quién. Pueden tender a aislarse del medio so-

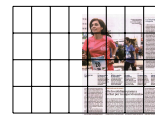
Intervenciones frecuentes

Encaminadas a ayudar al paciente, a aceptar la enfermedad, controlar el estrés, resolver problemas y afrontar situaciones difíciles

cial, por miedo o porque no quieren comunicar ciertas cosas».

La aceptación del tratamiento, la relación de pareja o la comunicación con los profesionales sanitarios son otras áreas que mejoran a lo largo de la terapia. Atención especial merecen también los cambios de imagen como consecuencia de las intervenciones quirúrgicas o de la quimioterapia: «Es importante que los pacientes no tengan que ir descubriendo por sí mismos lo que va a ocurrir paso a paso, como la caída del pelo. Es más fácil asumirlo si alguien te explica previamente lo que va a pasar y qué medidas puedes tomar para que te impacte menos», asegura Carmen Milans del Bosch desde su experiencia personal como afectada de cáncer de mama en dos ocasiones.

Mejorar el estado de ánimo supone un logro importante para seguir el tratamiento, explica la psicóloga. «La persona que está motivada para cu-



Carmen nos propone sacar delantera al cáncer desde la página www.tesientabien.com

La Psicología, relegada

A diferencia de lo que ocurre en otros países europeos, en España la Psicología no se considera una profesión sanitaria. Quedó excluida de la Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (LOPS) y aún sigue en situación irregular. El consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos lo considera un «arbitrismo legal que se hace a espaldas de la realidad, obviando los intereses generales». Un contrasentido de la Administración, que ante atentados terroristas, catástrofes o situaciones de malos tratos se apresura a poner en marcha programas de atención psicológica. Una medida ajena a la demanda de la sociedad, que ante la creciente incidencia de trastornos mentales ha incrementado exponencialmente la demanda de servicios psicológicos para mejorar su salud, como demuestra el hecho de que todas las principales empresas de seguros sanitarios privados hayan incluido el tratamiento psicológico entre sus prestaciones.

El cáncer en cifras

Primera causa de muerte

En España el cáncer representa la primera causa de muerte en ambos sexos, seguido de la cardiopatía isquémica.

Millón y medio de afectados

Cada año se diagnostican 200.000 nuevos casos, el 57 varones. Cada año la incidencia aumenta pero disminuye la mortalidad

Los más frecuentes

Hombres: el de próstata, seguido del de pulmón. Mujeres: el de mama y los ginecológicos. El tercero en ambos, el de colon.

Perspectivas

En 2015 en España afectará cada año a 222.069 personas. El más frecuente será el cáncer colorrectal, por delante de los de pulmón y mama.

Asistencia Psicológica

En 2009 la AECC prestó atención psicológica a 20.000 personas, el 77% mujeres. La edad media se sitúa en 49 años.

rarse, con estado de ánimo más positivo, tiene una mejor calidad de vida y lleva mejor la enfermedad. Eso no implica, o no tenemos constancia, de que influya también en la curación».

Según los datos recogidos por la AECC desde 2007, el 90 por ciento de los usuarios de este servicio declaraban estar satisfecho o muy satisfecho con la ayuda recibida. El 94 por ciento experimentaron una importante mejora en la calidad de vida fundamentalmente en tres áreas: aceptación de la enfermedad, comunicación con la familia y relaciones con los amigos.

A pesar de sus beneficios, la asistencia psicológica no se ofrece de forma generalizada en la Sanidad Pública. Vanesa Jorge ve lejano aún el día que esto llegue. «El principal obstáculo es que la Psicología no está reconocida como profesión sanitaria. Además las plazas ofertadas cada año en Sanidad son insuficientes».

CARMEN MILANS DEL BOSCH

«De lo cotidiano pasas a luchar por tu supervivencia»

Carmen, a sus 42 años ya lleva 11 de lucha. Le diagnosticaron cáncer de mama en el 1999. Pasó por una mastectomía radical y seis sesiones de quimioterapia. En 2001 se descubrió otro bulto que resultó ser maligno y vuelta a empezar: «Todos sabemos que el cáncer es una realidad, pero cuando te toca a ti y pasas a formar parte de las estadísticas es un mazazo. De lo cotidiano —los niños, la pareja, el trabajo— pasas a luchar por tu supervivencia. La vida sufre un parón y te metes en una vorágine de médicos y pruebas. Las actividades diarias pasan a segundo plano. Entrar en un mundo que te altera y te

supera por completo. Y todo esto en 15 días, en los que te cambia la vida. Pocos pueden procesar toda esta información de forma tan rápida», señala. No tuvo la suerte de recibir asistencia psicológica y tal vez por eso valora más la tarea que se lleva a cabo desde la AECC: «Lo que yo me encontré hace 11 años es que, a pesar de que los protocolos de tratamiento están muy bien definidos, la persona pasa a segundo plano y queda un poco perdida. Después del paso por el quirófano o las sesiones de quimio tienes que aceptar un cambio drástico en tu imagen. Me hubiera gustado tener esa ayuda. La asisten-

cia psicológica debería formar parte de los protocolos, porque en muchos casos eres incapaz de buscarla, o no sabes que existe». A pesar del apoyo de su familia, en ocasiones la apenaba desahogarse con ellos y aumentar sus preocupaciones. «Me ayudaba conocer el testimonio de alguien que hubiera pasado por una situación parecida y lo hubiera superado, me daba muchas fuerzas. Ahora lo veo desde el lado, de dar yo ese testimonio». Se ha convertido en la protagonista de «El reto de Carmen», una iniciativa de Buckler para recaudar fondos para el apoyo psicológico que presta AECC. Pretende conseguir 50.000 mujeres —y un euro por cada una— para que corran con ella cinco kilómetros en la carrera de la mujer 2010. Ya han participado más de 30.000 en Madrid, Santiago, Vitoria y Gijón. Las próximas citas serán en Sevilla, Barcelona y Zaragoza. www.tesientabien.com