



**Diagnóstico:
cáncer**

¿QUÉ HACER AHORA?


No dejarse llevar por la desesperación y tampoco reprimir las lágrimas; cumplir el tratamiento del oncólogo y buscar la ayuda del psicólogo; seguir adelante... El 4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer, recuerda que **plantarle cara ya es una forma de ganar y que hay motivos para la esperanza: el 69,76% de los enfermos sobrevive.** por TONI A. NEILA  ilustración MARTÍN TOGNOLA



FOTO: GETTY IMAGES.

El cáncer se está convirtiendo más en una enfermedad crónica que en una tragedia: el 79% de la población, según el Oncobarómetro 2010, ha tenido contacto (directo o indirecto) con ella. Eso sí, por muy frecuente que sea, enfrentarse con 'la noticia' sigue siendo un mazazo. Estos son los pasos que, según los expertos, hay que dar para pasar el trago lo mejor posible.

Consulta otra opinión. "Los TAC (escáner que detecta el crecimiento anormal de las células) son claros, pero yo recomiendo una segunda opinión cuando al paciente le queda alguna duda sobre el tratamiento a seguir, o incluso si no hay buen *feeling* entre el paciente y su oncólogo", afirma Juan Antonio Virizuela, portavoz de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y oncólogo médico del Hospital Virgen Macarena de Sevilla.

Piensa a quién (y cómo) decirlo. "Los profesionales de la psicooncología (psicólogos especializados en enfermos de cáncer) recomendamos incluir en los procesos de comunicación incluso a los hijos pequeños y a los padres ancianos, porque ocultar las emociones representa un desgaste extraordinario de energía (necesaria para afrontar los tratamientos) y porque la verdad siempre acaba sabiéndose y los demás pueden sentirse excluidos, con el sufrimiento que esto conlleva", explica Sonia Fuentes, psicóloga clínica de la Unidad de Psicooncología del ICO Badalona, que recomienda "dosificar la información para ayudar a digerir mejor las emociones". Algo que corrobora el oncólogo: "Según mi experiencia, cuando el entorno del paciente lo sabe, éste es capaz de luchar y hablar con más sinceridad y tranquilidad".

Organízate con el trabajo. "Un diagnóstico de cáncer no tiene por qué ser una baja médica inmediata (aunque si es tu voluntad, el médico te la dará), todo depende del tumor", explica Virizuela. "Yo aconsejo baja durante la quimioterapia, para que los pacientes estén más tranquilos y concentrados; pero luego es bueno que quien pueda trabajar lo haga".

Gestiona ayudas. Aparte de tu baja, encontrarás muchos cursos subvencionados y actividades en la sede de la Asociación Española Contra el Cáncer de tu comunidad autónoma. Los padres con niños enfermos ya pueden pedir baja médica por esta razón y dedicarse a cuidar de sus hijos; además, existen pisos de acogida para enfermos que no tienen quien les cuide, residencias oncológicas específicas, ayuda domiciliaria... El trabajador social del equipo oncológico puede informarte de todas tus opciones. También, en el telf. 900 100 036.

Habla con un psicooncólogo. "Es imprescindible ante síntomas de ansiedad y/o depresión persistentes o muy intensos y en el caso de pacientes con antecedentes psicopatológicos o personas con falta de apoyo sociofamiliar", explica Fuentes.

Enfréntate con el futuro. "Al inicio de algunos tratamientos que pueden afectar a la fertilidad, puede ser necesaria la congelación de células germinales (óvulos o esperma). Esta información la transmiten, normalmente, los médicos del equipo", aclara la experta. También debes preguntar si sería mejor hacer testamento vital (en el que explicas cómo quieres que te traten médicamente si no estuvieras consciente) o testamento económico. "En cualquier caso, estos trámites no hay que hacerlos desde el principio; van encuadrados dentro del proceso del cáncer dependiendo de la gravedad de éste", señala Virizuela.

Lucha contra el rechazo. Lo vivirás en alguna de sus formas (exclusión de las actividades de tus amigos, sentimientos de compasión exagerados). "La mejor estrategia es recordar que el cáncer es una enfermedad que puede afectarnos a todos. Hablar de ella, desmitificarla, volver a la cotidianidad cuando los tratamientos y sus efectos lo permitan y recuperar la confianza en la vida", señala la psicooncóloga. Y ten en cuenta que mucha gente no sabe qué actitud debe adoptar con un enfermo. Sé clara y di lo que prefieres: que te pregunten por tus pruebas, que no, que habléis a menudo de la enfermedad, que no saquen el tema... Les ayudará y te ayudará.

Busca apoyo en otros enfermos. Viene muy bien poder compartir tu experiencia con alguien que está pasando por algo parecido. En muchos hospitales se organizan reuniones con grupos de enfermos. Y, si no te encuentras con ánimo de ir, en la Red siempre habrá un foro o un *chat* que te conecte con personas que están viviendo una situación semejante (www.aecc.es). ■

Más información:
www.lavidasigue.com

CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD

"Tras el diagnóstico de cáncer, quien lo sufre no se plantea qué cambios debe realizar en su vida. El paciente invierte toda su energía y confianza en los tratamientos. Pero, una vez finalizada esta fase, vemos en la práctica diaria que las personas que han vivido esta experiencia modifican sus prioridades", señala la psicooncóloga Sonia Fuentes. En este duro proceso, recuerda que **la enfermedad no puede convertirse en el centro de tu vida**. Aunque tengas cáncer, primero eres persona, y luego paciente. El cáncer no es tu identidad; se trata, simplemente, de una enfermedad que estás empezando a superar.