



MUJERES CON CÁNCER

Psicóloga Helena Terricabras

1. DIAGNÓSTICO DE CÁNCER EN MUJERES



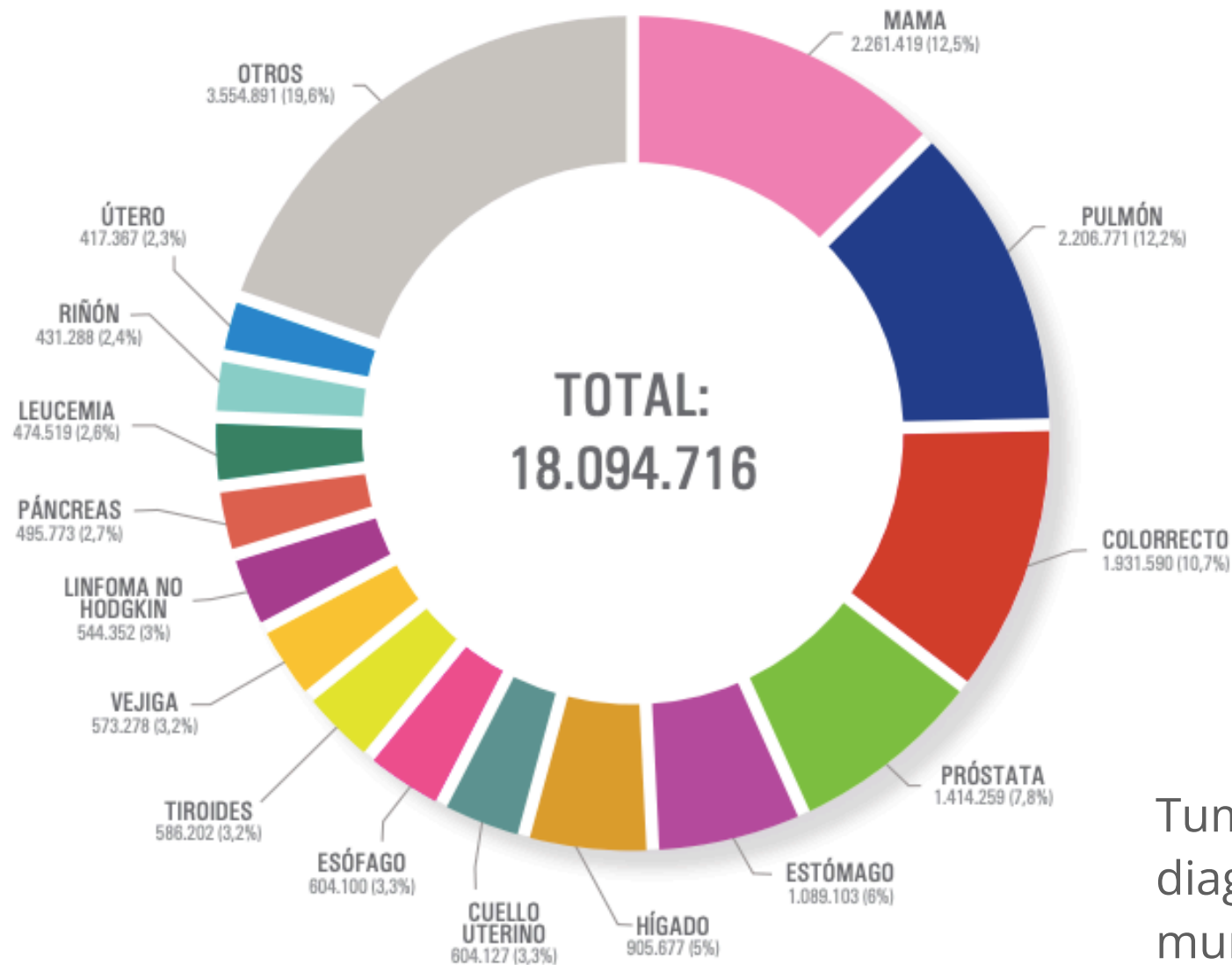


Introducción al diagnóstico de cáncer

El cáncer representa la principal razón de fallecimiento a nivel global: en el año 2020, aproximadamente 10 millones de decesos fueron atribuidos a esta patología, lo que equivale a casi **una de cada seis** defunciones registradas.

El término "cáncer" engloba un conjunto variado de enfermedades capaces de afectar cualquier parte del cuerpo. Una característica distintiva del cáncer radica en la rápida proliferación de células anómalas que traspasan sus límites normales, pudiendo invadir áreas adyacentes del organismo o propagarse a otros órganos, proceso conocido como "metástasis".

La propagación de las metástasis constituye el principal factor que conduce al fallecimiento debido a esta enfermedad.



Tumores más frecuentes diagnosticados en el mundo, ambos sexos.

Causas del cáncer

El cáncer se desarrolla cuando células normales experimentan una transformación hacia células tumorales a lo largo de un proceso. Estas modificaciones son el resultado de la interacción entre factores genéticos inherentes a la persona afectada y tres categorías de agentes externos:

1. Carcinógenos físicos, como las radiaciones ultravioletas e ionizantes.
2. Carcinógenos químicos, como el amianto, compuestos presentes en el humo del tabaco, aflatoxinas que contaminan los alimentos y el arsénico presente en el agua potable.
3. Carcinógenos biológicos, como ciertos virus, bacterias y parásitos.



Causas del cáncer

La incidencia de cáncer experimenta un marcado aumento con la edad, probablemente debido a la acumulación de factores de riesgo específicos para ciertos tipos de cáncer.

A esta acumulación global se suma la disminución de la eficacia de los mecanismos de reparación celular, fenómeno que suele ocurrir con el paso del tiempo.

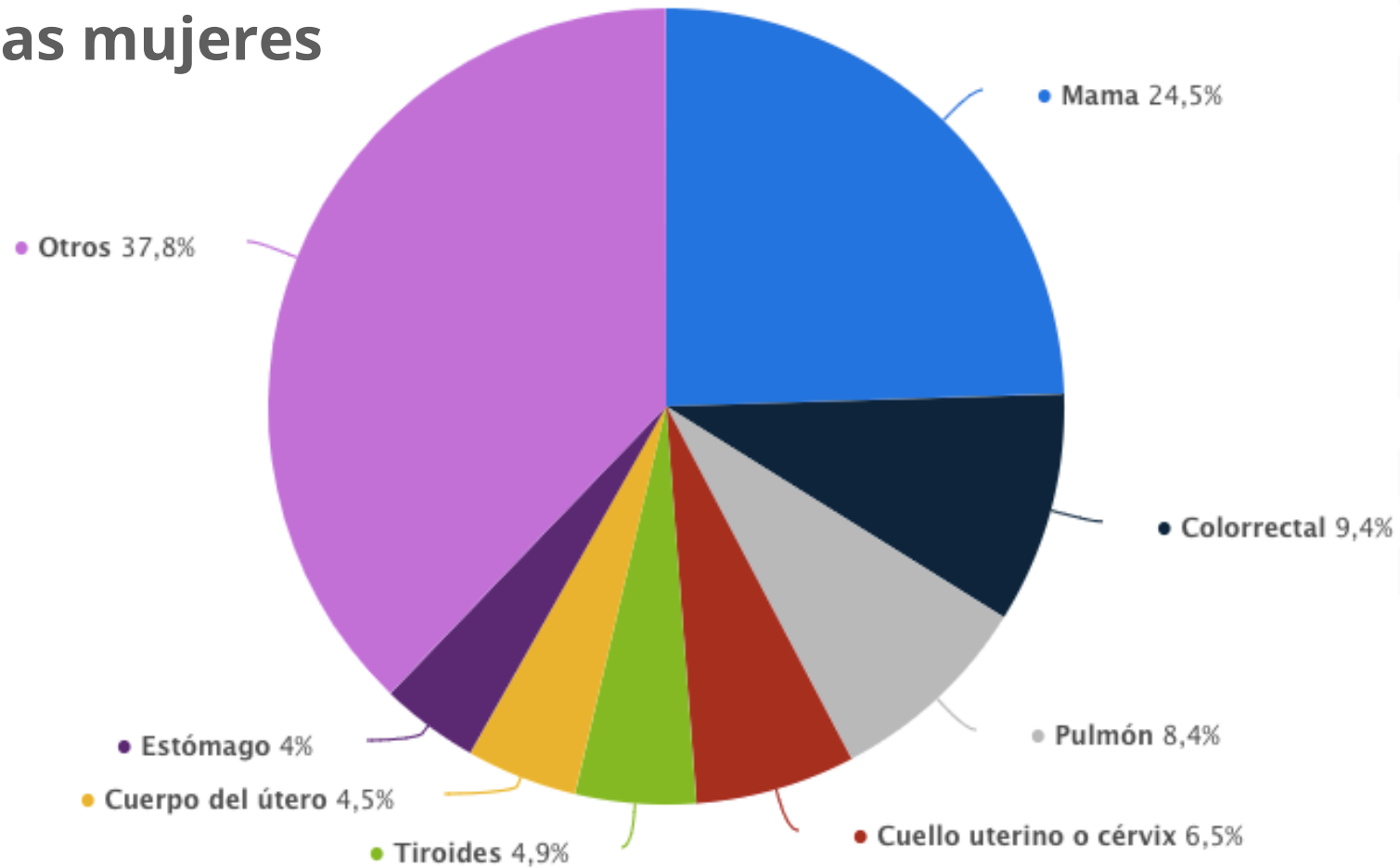


Cáncer en las mujeres

Algunos de los cánceres que se presentan con mayor frecuencia en mujeres incluyen los tumores en la región mamaria, el colon y recto, los pulmones, el cuello uterino, el endometrio, los ovarios y la piel.

La detección temprana no solo aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso, sino que también puede reducir la carga emocional y financiera asociada con el cáncer. Las mamografías regulares, los exámenes pélvicos y las pruebas genéticas en algunos casos específicos son herramientas valiosas para identificar la presencia de la enfermedad en sus etapas iniciales, cuando las opciones de tratamiento suelen ser más efectivas.

Cáncer en las mujeres



Casos de cáncer detectados en mujeres a nivel mundial, 2020.

Detección temprana

La importancia del diagnóstico temprano en el cáncer en mujeres radica en su capacidad para mejorar significativamente las opciones de tratamiento y el pronóstico de la enfermedad. La detección precoz permite identificar la presencia de cáncer en sus etapas iniciales, cuando las células cancerosas aún no se han diseminado ampliamente y son más susceptibles a ser tratadas con éxito.

Cuando el cáncer se diagnostica en una fase temprana, las opciones de tratamiento son **más variadas** y **menos invasivas**. Los tratamientos en estas etapas suelen ser **más efectivos**, permitiendo una mayor probabilidad de curación y reduciendo la necesidad de intervenciones agresivas. Además, el diagnóstico temprano puede **limitar la extensión** del cáncer a otras partes del cuerpo, lo que contribuye a un mejor pronóstico a largo plazo.



DetECCIÓN temprana

La detección temprana se traduce también en una mejora significativa en la calidad de vida de las mujeres afectadas. Los tratamientos menos invasivos y más focalizados minimizan los efectos secundarios, promoviendo una recuperación más rápida y permitiendo a las mujeres continuar con sus actividades diarias de manera más normal.

Además, el diagnóstico temprano reduce la carga emocional y financiera asociada con el cáncer. La anticipación y el abordaje oportuno de la enfermedad pueden disminuir la ansiedad y el estrés relacionados con el tratamiento, al tiempo que limitan los costos económicos asociados a intervenciones más prolongadas y complejas.

2. REACCIONES EMOCIONALES ANTE EL DIAGNÓSTICO



Reacciones emocionales ante el diagnóstico

En el proceso de enfrentar un diagnóstico de cáncer, las reacciones emocionales juegan un papel crucial, impactando la experiencia de la mujer de manera significativa.

Comprender y abordar las reacciones emocionales ante el diagnóstico de cáncer será esencial para proporcionar un cuidado en todos los aspectos de la vida.

Al reconocer la diversidad de respuestas emocionales y ofrecer un apoyo adaptado a las necesidades individuales, se puede contribuir significativamente al bienestar emocional de quienes enfrentan este desafío.

Reacciones emocionales ante el diagnóstico

shock y
negación

miedo y
ansiedad

tristeza

Shock y negación

Tras recibir un diagnóstico de cáncer, es común experimentar una sensación de shock e incredulidad. La mente puede resistirse a aceptar la realidad, manifestando una fase de negación.

Durante este período, las pacientes pueden sentirse abrumadas y desconectadas de la situación. Con el tiempo, estas emociones pueden evolucionar a medida que la persona comienza a asimilar la información y a comprender el impacto del diagnóstico en su vida.

Miedo y ansiedad

El miedo y la ansiedad son reacciones naturales asociadas al diagnóstico de cáncer. Los temores pueden abarcar desde la incertidumbre sobre el tratamiento hasta preocupaciones sobre el futuro y la calidad de vida.

Es vital abordar estos temores de manera proactiva, obteniendo información clara sobre el plan de tratamiento, los posibles efectos secundarios y las opciones disponibles. Además, aprender estrategias para manejar la ansiedad, como la práctica de técnicas de relajación y el apoyo psicológico, contribuye a fortalecer la capacidad de afrontamiento de la paciente.

Tristeza

La noticia de un diagnóstico de cáncer puede desencadenar sentimientos profundos de tristeza y, en algunos casos, llevar a la depresión.

Será fundamental reconocer y abordar estas emociones, ya que pueden afectar la calidad de vida y la adherencia al tratamiento.

La inclusión de un equipo de apoyo emocional, que puede incluir profesionales de la salud mental y grupos de apoyo, se vuelve esencial en este contexto. La expresión abierta de emociones y el acceso a recursos que fomenten el bienestar emocional son pasos clave para ayudar a las pacientes a enfrentar la tristeza y la depresión asociadas al diagnóstico de cáncer.

3. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL TRATAMIENTO



Aspectos psicológicos del tratamiento

El tratamiento del cáncer en mujeres no solo implica intervenciones médicas, sino también un abordaje integral que considera los aspectos psicológicos fundamentales para la salud mental y el bienestar general.

A continuación, se desarrollan dos aspectos básicos relacionados con el tratamiento de las mujeres con cáncer:

Aceptación del tratamiento: Abordar las barreras psicológicas para aceptar el tratamiento y fomentar la cooperación activa del paciente.

Adherencia al tratamiento: Explorar estrategias para mejorar la adherencia al tratamiento, como el establecimiento de rutinas y la comprensión de los beneficios a largo plazo.

Aceptación del tratamiento

Barreras psicológicas que se pueden interponer en la aceptación del tratamiento:

- **Miedo y ansiedad:** Será importante abordar estas emociones de forma activa, pudiendo recibir información clara y apoyo emocional durante el proceso.
- **Negación y resistencia:** La comunicación abierta y la participación en todo el proceso y en su toma de decisiones puede ayudar a reducir la resistencia hacia el diagnóstico y posibilidad de tratamiento.

Adherencia al tratamiento

La **adherencia al tratamiento** se refiere a la capacidad de las pacientes para seguir las indicaciones médicas y participar activamente en su propio proceso de curación. Para fomentarla, se pueden iniciar distintas estrategias:

- Establecimiento de rutinas (creación de hábitos cómo la toma de medicinas, ejercicio diario... e involucración del entorno en estos hábitos diarios).
- Conciencia sobre los beneficios a largo plazo (obtener toda la información referente al tratamiento puede ayudar a comprender la importancia de seguir las indicaciones médicas).
- Apoyo psicológico: Acudir a sesiones de terapia psicológica o a grupos de apoyo donde poder compartir la experiencia, miedos, obtener herramientas...

4. APOYO PSICOLÓGICO Y SOCIAL



Apoyo emocional

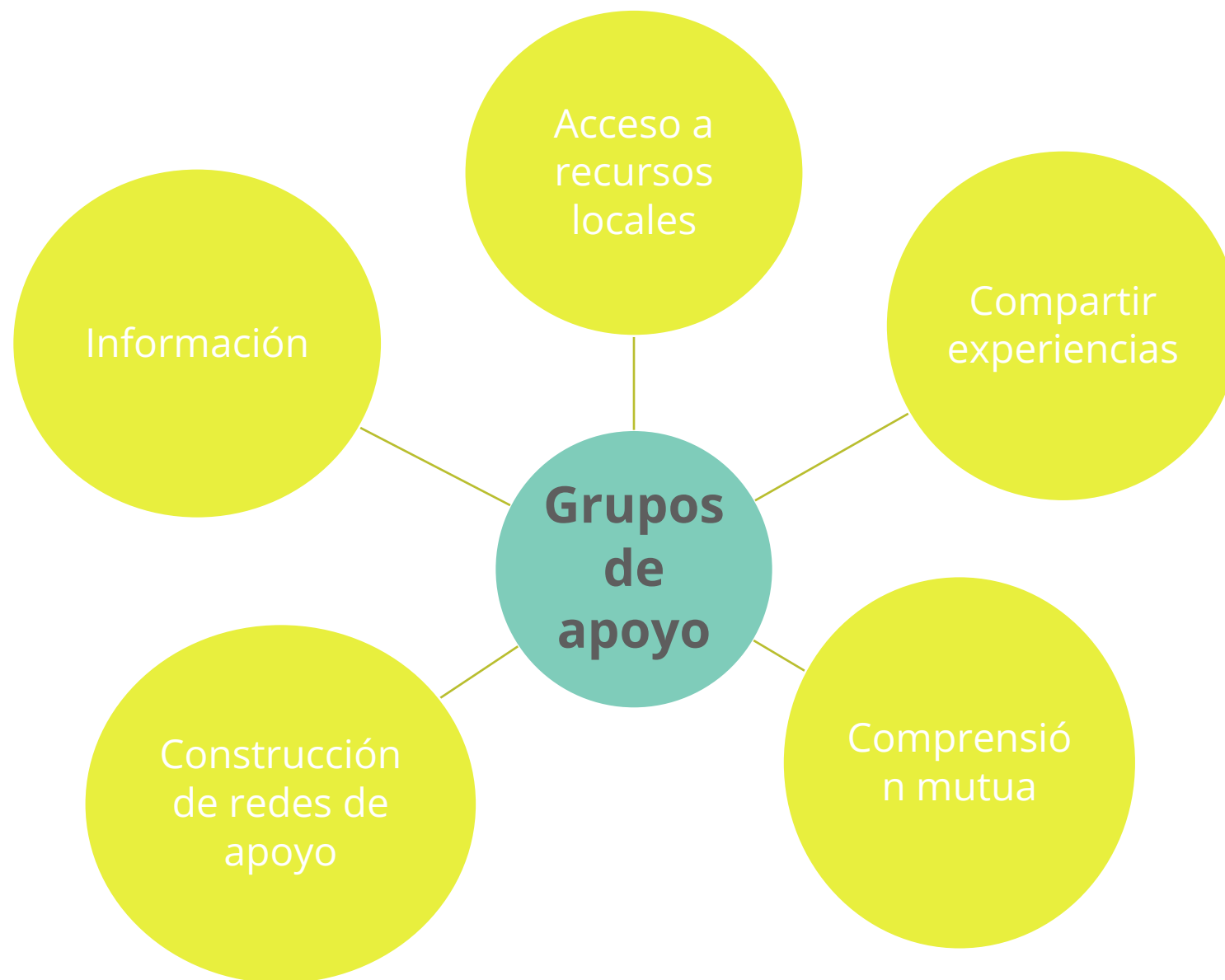
En el proceso del cáncer las mujeres se enfrentarán no solo a dificultades físicas, sino también emocionales. En este aspecto será clave el apoyo emocional ya que proporcionará una mejora en la calidad de vida y fortalecerá su resiliencia ante las adversidades gracias a aspectos como:

- Alivio del estrés y la ansiedad
- Proporciona estrategias para afrontar las dificultades (resiliencia)
- Mejora la adherencia al tratamiento
- Aumento de la calidad de vida



Grupos de apoyo

La participación en grupos de apoyo se presenta como un pilar esencial en el abordaje integral del apoyo emocional para mujeres con cáncer. Estos grupos no solo ofrecen un espacio para compartir experiencias y brindar apoyo mutuo, sino que también se convierten en fuentes valiosas de información práctica.



Importancia de la comunicación efectiva

Consejos para comunicarse de forma abierta y eficaz:

- Comprensión emocional (reconocer y expresar las propias emociones)
- Establecer un espacio para la comunicación (asegurar un entorno adecuado y libre de interrupciones)
- Lenguaje claro y directo (expresar claramente las preocupaciones y las necesidades)
- Empatía
- Expresar las propias necesidades (no esperar que el otro lo sobreentenga)
- Diálogo constante (cuidar la relación y fomentar la comunicación)

5. CAMBIOS CORPORALES Y AUTOESTIMA



Impacto del tratamiento

Algunas modalidades de tratamiento, como pueden ser la quimioterapia o la radioterapia, pueden dar lugar a efectos secundarios que afectan la apariencia física de las mujeres.

La pérdida de cabello, cambios en el peso, cicatrices y otros cambios en la piel pueden tener un impacto significativo en la autoimagen y la autoestima.

Adaptación a los cambios corporales

En el proceso de adaptación a los cambios corporales, se recomiendan seguir las siguientes estrategias:

- Seguimiento de profesionales especializados: Acudir a un profesional especializado en cada una de las necesidades que surjan (por ejemplo, atención psicológica, dermatológica, traumatología...)
- Terapia de grupo: como se ha comentado anteriormente, el apoyo del grupo proporcionará el espacio donde poder compartir la propia experiencia, desafíos a los que se enfrentan, estrategias... donde se fomentará la comprensión mutua y se reducirá la sensación de aislamiento.
- Terapia psicológica: poder trabajar la propia imagen y aceptación de los cambios

Estrategias para una autoestima sana



6. MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



Salud emocional en las mujeres con cáncer

La recepción de un diagnóstico de cáncer se puede convertir en uno de los momentos más difíciles y angustiantes que pueda experimentar una mujer.

Dicho diagnóstico puede llegar a suponer un cambio en la vida personal, pero también familiar y profesional de la mujer. Deberán enfrentarse a situaciones estresantes que afectarán a su salud física y emocional.

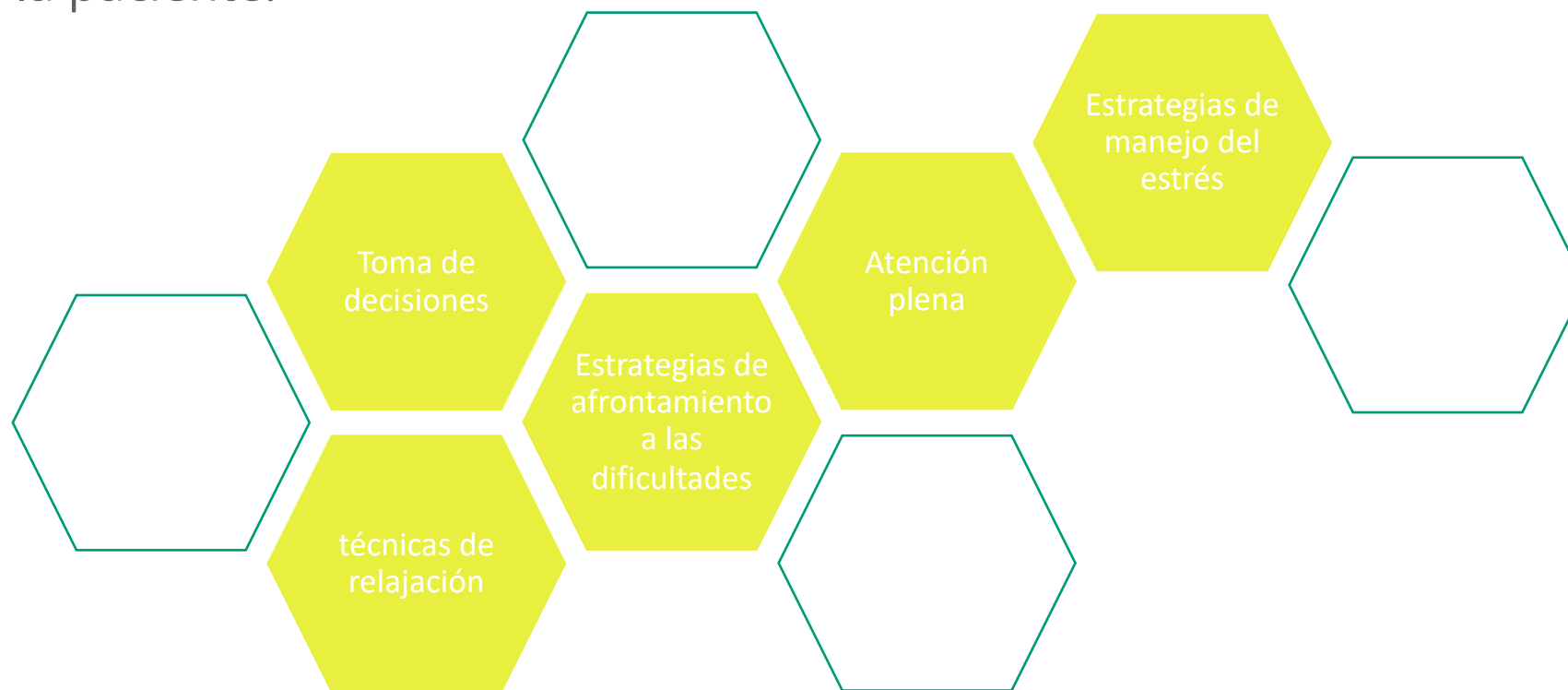
Salud emocional en las mujeres con cáncer

Habitualmente el diagnóstico de cáncer vendrá acompañado de ansiedad, depresión y estrés, factores que pueden perjudicar la salud y el bienestar de la paciente.

Será muy importante obtener un **acompañamiento integral** dónde poder mejorar los distintos ámbitos afectados (salud física, salud mental...) para fomentar el bienestar y la salud de la paciente.

Manejo de la ansiedad y el estrés

Una terapia psicológica puede brindar el acompañamiento necesario durante todo este proceso, además de trabajar distintas herramientas que serán beneficiosas para la salud de la paciente:



7. AUTOCUIDADO





Autocuidado

El proceso de diagnóstico y tratamiento de mujeres con cáncer se presenta como un proceso difícil y con muchos retos en los que transitar, para ello será esencial cuidarse tanto mental como físicamente.

A continuación, se presentan algunas dinámicas que pueden ser beneficiosas. Recordar la importancia de atender las propias necesidades y ver cuál de ellas encaja mejor con la situación personal.

Autocuidado

Descanso y sueño

Movimiento adaptado

Alimentación equilibrada

Gestión del estrés

Hidratación

Cuidado de la piel

Autocuidado

Autoregalos y mimos

Establecer límites

Conexión social

Apoyo profesional

Actividades agradables

Actividades relajantes



Autocuidado

Será muy importante adaptar cada una de las estrategias de autocuidado deseadas a las necesidades individuales de cada paciente, y consultar con profesionales de la salud para asegurarse de que sean seguras y apropiadas en el contexto del tratamiento del cáncer.

Referencias bibliográficas



American Cancer society (s/f). *Information and resources about cancer*. Cancer.org. Recuperado de <https://www.cancer.org/>

González, C. M., Calva, E. A., Zambrano, L. M. B., Medina, S. M., & López, J. R. P. (2018). Ansiedad y calidad de vida en mujeres con cáncer de mama: una revisión teórica. *Psicología y Salud*, 28(2), 155-165.

Martín, E. (2023). Cáncer de mama. *XXIX Congreso Nacional de Medicina General y de Familia y V Jornadas SEMG Andalucía Abstracts Publication*. <https://doi.org/10.48158/semg23-592>

Organización mundial de la salud. (s/f). *Cáncer*. Who.int. de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Sánchez-Pedraza, R., Ballesteros, M. P., & Anzola, J. D. (2010). Concepto de calidad de vida en mujeres con cáncer. *Revista de Salud Pública*, 12, 889-902.

The International Agency for Research on Cancer (IARC). (2022). *Global Cancer Observatory*. Iarc.fr. Recuperado de <https://gco.iarc.fr/en>

Varela, F., del Rocío, M., Valadez Sierra, M. D. L. D., Rivera Heredia, M. E., & Montes Delgado, R. (2017). Evaluación de la imagen corporal en mujeres con cáncer de mama: una revisión sistemática. *Universitas Psychologica*, 16(4), 76-87.



**Muchas gracias
por su atención**

Psicóloga Helena Terricabras