

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
PARA PACIENTES CON
CÁNCER DE MAMA

FÁTIMA CASTAÑO,
PSICOONCÓLOGA

En la Fundación GEICAM sabemos que la complicada situación que estamos viviendo en estos momentos, puede estar provocando cierta inquietud en muchos pacientes con cáncer.

Por este motivo, hemos contactado con Fátima Castaño, psicooncóloga en Fundación Tejerina, Quálita Psicología y colaboradora de la Fundación GEICAM, para dar respuesta a algunas preguntas que se plantean los pacientes con cáncer de mama.



Esperamos que sean de utilidad.

- Estoy pasando sola/o el confinamiento y durante el día tengo pensamientos muy negativos acerca de mi enfermedad y su desarrollo, que no puedo compartir con nadie. ¿Qué puedo hacer?

En situaciones de incertidumbre como las que estamos viviendo, es muy frecuente que los miedos se intensifiquen. A veces pensamos que al compartirlo con nuestros allegados, no nos comprenderán o les transmitiremos nuestros miedos, y por eso no lo hacemos.

Busca en tu entorno aquellas personas con las que te sientas más cercana/o y desahógate, te ayudará a que estos días sean menos difíciles y te facilitará sentirles cerca.

En situaciones de incertidumbre es importante retomar el control y centrarse en todo aquello que está en nuestras manos, para poder manejarlo. Recuperar el contacto con nuestros equipos sanitarios, tomar las medidas de protección necesarias y concentrarse en alimentar la confianza (realizando todo aquello que te ayude a aumentarla), será muy positivo.

- Me da mucho miedo contagiarme de COVID-19, y aunque empiecen a aliviar el confinamiento, creo que no me atreveré a salir ¿es normal?

Es totalmente normal que sientas cierto reparo al retomar tus salidas. Vuelve a ser imprescindible que recopiles información por parte de tu equipo sanitario, ellos serán los que te indicarán las medidas apropiadas dada tu situación médica.

No olvides que retomar tus salidas puede reportarte también muchos beneficios como reiniciar tu actividad, tus relaciones sociales,... y esto te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y a disminuir tu ansiedad.

- Han retrasado mi tratamiento/cirugía y me genera mucha ansiedad ¿cómo puedo relajarme y confiar en la decisión de los médicos?

Todos los cambios relativos a los tratamientos oncológicos son decisiones que se han tomado teniendo en cuenta los riesgos y beneficios. Si han decidido retrasar alguno de tus tratamientos siempre ha sido pensando en preservar tu bienestar.

Hacer un esfuerzo por centrarte en todo aquello que te aporta seguridad e informarte sobre las medidas tomadas y el tiempo que permanecerán activas, te ayudará a sentir menos incertidumbre.

Recuerda que si notas cualquier síntoma, tu equipo sanitario sigue activo para atenderte y solucionar tus dudas.

- Tengo insomnio, o me despierto muchas veces durante la noche, con pensamientos *catastrofistas* ¿hay alguna rutina que pueda ayudarme para descansar mejor?

Es muy frecuente que en la noche, con el descenso de la actividad, se reactiven los pensamientos negativos. Normalmente la ansiedad nocturna es un reflejo de la ansiedad diurna.

Es muy útil intentar **controlar tu nivel de ansiedad durante el día** con ejercicios de relajación y respiración, disminución de las anticipaciones negativas, concentración en el presente, atención a tu bienestar... de esta forma facilitarás que el nivel de tensión disminuya y que puedas tener un descanso más reparador.

- Mi familia me sobreprotege y me agobia ese comportamiento. ¿Cómo puedo explicárselo sin que se sientan ofendidos?

El exceso de protección de la familia proviene del deseo de cuidarte y proporcionarte lo mejor durante esta temporada; a veces es tan fuerte este afán por cuidar, que puede llegar a abrumar al paciente.

No olvides que tu eres la dueña/el dueño de tu proceso y debes ser quien oriente los cuidados que necesitas, ya que seguramente irán cambiando con el paso del tiempo.

Te propongo que reflexiones sobre qué es lo que realmente necesitas y qué elementos puedes realizar de forma individual. Una vez tengas estos detalles definidos, podrás indicarlo a tus familiares, recordando que agradeces sus cuidados y que sabes que lo hacen desde el cariño y afecto pero que te harán sentir mucho mejor si se adaptan a tus deseos y necesidades.

- Hasta ahora no he necesitado ayuda psicológica, pero el encierro me genera mucha incertidumbre y las emociones negativas me controlan ¿puede ayudarme hacer terapia a distancia, por teléfono o videollamada?

La terapia a distancia es una estupenda herramienta que los psicooncólogos estamos utilizando para ayudar a pacientes y familiares.

La dinámica es muy similar a la terapia presencial, pero eliminando los traslados y desde la comodidad de tu hogar. Es importante que cuentes con un espacio y un tiempo con privacidad para poder concentrarte en tu sesión.

No dudes en consultar a tu psicooncólogo de referencia para que te indique la forma de proceder.

- Soy familiar de un paciente con cáncer de mama, y me da mucho miedo contagiarle COVID-19 (o cualquier otro virus o bacteria) ahora que los centros sanitarios están saturados o pueden ser focos de infección. ¿Qué puedo hacer para no trasladarle mi angustia?

Estamos viviendo días de mucha incertidumbre social y es normal que todos hayamos estado algo más tensos de lo normal. Una vez que estéis seguros de que estáis tomando las precauciones recomendadas es importante esforzarse por normalizarlas e incorporarlas en vuestro día a día de forma que no dificulten vuestra convivencia, automatizar estos nuevos hábitos os ayudará a disminuir vuestra ansiedad.



www.geicam.org

Avenida de los Pirineos 7, 1ª planta - Oficina 1-3
28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid
+34 916 592 870