

<http://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/10/22/cancer-como-afrontar-diagnostico-167686.html>

Cáncer: cómo afrontar el diagnóstico

original



Juan José Jurado, superviviente de cáncer de vejiga y voluntario de hospitales de la AECC de Madrid y Cristina Ruiz, superviviente de cáncer de mama y voluntaria testimonial de la AECC de Madrid. (FOTO: Luis Camacho).

“Cuando a mí me dijeron que tenía cáncer, me dieron la información en un despacho *chiquitito* y la cabeza empezó a *darse* golpes contra las paredes. Me enteraba de poco”, relató Juan José Jurado, superviviente de cáncer de vejiga y voluntario de hospitales de la **AECC de Madrid**, durante su participación en **#MásQuePacientes**, dedicado al Paciente Oncológico, organizado por **CuídatePlus** en colaboración con la **Fundación Merck Salud**.

Los estudios respaldan que **cuando el paciente recibe el diagnóstico no retiene más del 30 por ciento de la información**, en parte por el impacto de la noticia.

“El primer momento es un shock. Yo lo recuerdo como en las películas, tú te quedas parado y el mundo sigue a tu alrededor, pasa rápido y te preguntas *por qué, por qué a mí, esto no me puede estar pasando a mí, esto tiene que ser un sueño*”, describió Cristina Ruiz, superviviente de cáncer de mama y voluntaria testimonial de la AECC de Madrid. “Sentí mucho miedo y estuve muchos días llorando”.

¿Cómo se puede hacer frente a esa situación? “Cada persona reacciona de una manera diferente, pero en líneas generales, **hay una fase inicial de negación, de incredulidad**, de decir *esto no me puede estar pasando a mí*, sobre todo cuando el paciente está asintomático y le dan una noticia como la de que tiene un cáncer”, explicó María Die Trill, presidenta de la **Sociedad Internacional de Psicooncología (IPOS)**.

Tras este momento inicial entran en diferentes fases: incertidumbre, desconcierto y tristeza. “Se les puede decir muchas cosas: que se informen bien, que obtengan información del médico y que no se pongan a buscar por otras vías. La información más fehaciente se la va a dar su médico y si necesita más, que pida una segunda opinión”, recomienda

<http://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/10/22/cancer-como-afrontar-diagnostico-167686.html>
médico y si necesita más, que pida una segunda opinión, recomienda.

En segundo lugar, la presidenta de IPOS recomienda empoderar al paciente, es decir, **ayudarlo a tomar las riendas de su tratamiento**, de su proceso, en la medida en la que él quiera.

“Hay que ayudarlo a admitir que hay periodos de tristeza que acompañan al proceso, que **no es malo estar triste de vez en cuando. Hay muchas personas que consideran que si se vienen abajo, el cáncer va a progresar y no es verdad.** A la misma vez hay que darles esperanzas realistas de que pueden seguir adelante, especialmente cuando se les está tratando; si es así es porque hay esperanzas”.

Además, Die insistió en tener mucha flexibilidad durante todo el proceso, flexibilidad para ir adaptándose a los cambios que producen tanto el cáncer como los tratamientos y en la situación personal, laboral, familiar.

¿Qué ocurre con la familia?

En este proceso también hay que tener en cuenta a la familia, ya que muchas veces no saben bien cómo actuar con el paciente.

“A nivel familiar hay una nueva situación. No es sólo la nueva realidad del paciente, está también la familia. **Ese miedo o ansiedad aparece también en la familia.**”, María Ángeles Peñuelas, presidenta de la **Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO)**. “Les viene de nuevas, no saben cómo abordarlo... Las tecnologías son buenas para algunas cosas, pero nos estamos encontrando que en ocasiones son contraproducentes porque sacan informaciones erróneas donde lo que provocan es mucho más incertidumbre. Tanto el paciente como la familia se tienen que asesorar por los profesionales que están en el hospital y que son los que realmente les pueden aportar toda la información que ellos necesiten”.

Hay esperanza

El cáncer es una enfermedad larga, dura y en la que las fuerzas muchas veces se vienen abajo. “Después de mi segunda operación, cuando me dieron el alta, tuve un momento clave. La psicóloga me dijo: **¿se está usted preparando para morir? Se tiene que estar preparando para vivir** y aquello significó un cambio brutal”, destacó Juan José Jurado.

Y es que tanto él como Cristina Ruiz insistieron en que hay vida después del cáncer e incluso la enfermedad tiene su enseñanza. “Aprendes a disfrutar el día a día, a vivir el presente y a aprovechar cada momento que la vida nos brinda. **Vuelve todo a la normalidad, aunque el día del diagnóstico parece imposible, la vida vuelve y se recupera**”, afirmó.

Idea en la que coincidió Ruth Vera, presidenta de la **Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)**, “me gustaría es que la sociedad no viera el **cáncer como sinónimo de muerte, porque no lo es**”.

Noticias relacionadas

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google +](#)
- [E-mail](#)
- [Imprimir](#)

<http://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/10/22/cancer-como-afrontar-diagnostico-167686.html>

