

[APOYO EMOCIONAL]

La salud mental es tremendamente importante **cuando se diagnostica la enfermedad**

Escuchar un diagnóstico como el cáncer puede generar un fuerte golpe a la salud mental. Por eso es fundamental que los equipos y especialistas indaguen en este ámbito, para sugerir tempranamente apoyo de unidades especializadas que puedan acompañar al paciente desde el inicio del proceso. **Por: Germán Kreisel**

Cuando una persona es diagnosticada de cáncer el impacto de esta enfermedad y los efectos del tratamiento, provocan un estado mental difícil de sobrellevar. Es un proceso en el cual los miedos, la incertidumbre y la tristeza, se contraponen a la energía, a las ganas de superación y al optimismo para poder enfrentar la enfermedad.

En esa línea, la psicooncóloga jefa de la Unidad de Salud Mental de la FALP, Daniela Reinhardt, sostiene que la pérdida de salud es de las vivencias de crisis más difíciles de asimilar y afrontar, "y si le sumamos, además, que la enfermedad es oncológica, y que por esto se detonan otra serie de

emociones como miedo a lo desconocido, temor a la muerte y al sufrimiento, estas características la convierten en un evento muy difícil de sobrellevar y que suele vivirse con mucha angustia".

Coincide Paula Repetto, académica de psicología UC, quien señala que "la noticia de un cáncer es difícil para las personas independiente si tienen algunas sospechas, nunca es una situación fácil. Hay una connotación social respecto al cáncer, qué es una enfermedad grave, que puedes fallecer y que no tiene un tratamiento fácil ni agradable".

El momento de recibir la noticia marca un antes y un después, es por esto, que es importante la

empatía con el paciente e informar de manera clara y gradual lo que significa la enfermedad y los tratamientos a los que se debe someter. "Por ejemplo, en un inicio será la incertidumbre al hacerse la biopsia y la angustia en esta espera (a veces muy larga); después pueden surgir dificultades en asimilar el diagnóstico, o también para algunos pacientes, lo más difícil es enfrentar los efectos del tratamiento (varios pacientes relatan que es más duro de afrontar el tratamiento que la enfermedad misma)", detalla Reinhardt.

A su vez, la especialista de la FALP indica que la enfermedad oncológica suele vivirse también como un duelo, donde se pierde lo más valioso que tenemos, la salud. Y donde además está en juego perder la propia vida en el proceso de tratamiento. Por esto, los desafíos que se suelen presentar, van a ir surgiendo en las diversas etapas de la enfermedad.

Además, es fundamental comprender que cada caso es un mundo, el impacto psicológico de las o los pacientes siempre estará

determinado por su experiencia de vida, su nivel socioeconómico, su círculo de apoyo, edad, entre otros. No es lo mismo descubrir la enfermedad y contar con los tratamientos a tiempo, que vivir con la incertidumbre de entrar a una lista de espera para poder recibir atención.

Estrés, ansiedad y depresión

¿Cómo pueden influir en la evolución de un cáncer? La presencia de trastornos de salud mental previo a la enfermedad, o que surja durante la misma, es catalogada como un factor de riesgo de malestar y adaptación, ya que aumenta la probabilidad de que la vivencia de un cáncer sea significativa o vivida con más temores, menos recursos y una interferencia emocional que dificultará el ajuste y afrontamiento. Por ello es fundamental que los equipos de salud indaguen en este ámbito, para sugerir tempranamente apoyo de unidades especializadas que puedan acompañar al paciente desde el inicio del proceso.

El apoyo que puede prestar el círculo cercano debe ir orientado a contener emocionalmente a la persona con el diagnóstico y estar disponible, pero siempre respetando los tiempos para hablar si es que es lo que necesita, o acompañar en el proceso sin referirse a la enfermedad. En ese contexto, Daniela Reinhardt dice que es fundamental subrayar que las herramientas que le sirven a algunos pacientes, no son útiles para otros.

"Algunos recursos que hacen sentido a los pacientes son la cercanía espiritual, independiente del credo que tenga; el apoyo social y activar redes de apoyo significativas; aprender a pedir ayuda y delegar en otros ciertas tareas o responsabilidades para poner el foco en el proceso mismo de enfermedad, y por supuesto, solicitar el apoyo profesionales de equipos de salud mental y de terapias complementarias, que lo que buscan es acompañar e intentar mitigar el sufrimiento que esta enfermedad suele generar en el paciente y la familia", explica.

"Cuando el tratante emite una interconsulta a salud mental, es más probable que el paciente siga la indicación. No es muy frecuente en nuestra sociedad que el paciente espontáneamente solicite apoyo, aunque puede hacerlo".

DANIELA REINHARDT, SICOONCÓLOGA JEFA DE LA UNIDAD DE SALUD MENTAL DE FALP.

