

# Cuando el cáncer es un compañero más del equipo

ANA ISABEL GONZÁLEZ NOGALES

PSICOONCÓLOGA Y RESPONSABLE DEL  
ÁREA ATENCIÓN AL PACIENTE Y USUARIO

asociación española contra el cáncer



# Misión y Visión: Tres pilares fundamentales



Educar en salud



Apoyar y acompañar



Fomentar la investigación

**Educar a la sociedad en todas las medidas y mecanismos posibles para prevenir la enfermedad.**

**Estar cerca de los enfermos y de sus familias, ofreciéndoles aliento y soporte para disminuir su sufrimiento.**

**Promover una investigación oncológica excelente, sirviendo de puente entre la sociedad y la comunidad científica.**

# Recursos de la Asociación

- Todos los recursos son de carácter **GRATUITO** y **UNIVERSAL** para pacientes, familiares, amigos...
- Existen recursos para:
  - Pacientes y familiares
  - Población general



# Recursos de la Asociación.

## Atención social

1. Valoración integral: entrevista de valoración e información. Se evalúan e identifican las necesidades para posteriormente derivar a los servicios de la Asociación.



2. Orientación social: sobre gestiones o trámites que puedan surgir durante el proceso de la enfermedad (discapacidad, incapacidad laboral, servicio jurídico - laboral...).



3. Gestión de ayudas económicas: para gastos derivados de la enfermedad (medicación, alimentación, alquiler...).



# Recursos de la Asociación: Atención social

4. Ayudas técnicas: préstamo de material (pelucas, pañuelos, prótesis, camas articuladas, sillas de ruedas, grúa...).



5. Servicio de alojamiento: para pacientes y sus familiares que se desplacen para recibir tratamiento dentro o fuera de su comunidad autónoma.



# Recursos de la Asociación

- Atención psicológica: Las **emociones** desempeñan un papel fundamental en la adaptación a la enfermedad, pudiendo ser factores de riesgo o de protección. El soporte emocional debería iniciarse en el primer momento del diagnóstico y evitar un proceso desadaptativo de la enfermedad. Disponemos de terapia **individual** y **grupal**.
- Atención social: orientación social, gestión de ayudas económicas, ayudas técnicas, servicio de alojamiento.
- Voluntariado: en el **domicilio**, en el **hospital**, **testimonial**. Acompañamiento al paciente y a sus cuidadores principales para favorecer su estancia en el domicilio, en el hospital, yendo a consultas o a tratamiento.



# Recursos de la Asociación: Atención psicológica

- Atención psicológica: Las **emociones** desempeñan un papel fundamental en la adaptación a la enfermedad, pudiendo ser factores de riesgo o de protección. El soporte emocional debería iniciarse en el primer momento del diagnóstico y evitar un proceso desadaptativo de la enfermedad. Disponemos de terapia **individual** y **grupal**. Atención a población adulta e infanto – juvenil.



## Recursos de la Asociación: Voluntariado

- De domicilio: acompañamiento en el domicilio, a consultas médicas, tratamientos... Respiro del cuidador.
- En el hospital: acompañamiento, desahogo, gestión de citas...
- Testimonial: personas que han pasado por el proceso oncológico y cuentan su historia a personas que lo están pasando en la actualidad.
- Acompañamiento no presencial: acompañamiento telefónico, videollamada o modo chat.

# Recursos de la Asociación

- Servicio de nutrición y fisioterapia: servicio de orientación.
- Talleres: para evitar el aislamiento y compartir un momento de ocio. Manualidades, cine, fotografía, autoestima, gimnasia, mindfulness...
- Infocáncer: teléfono de atención **gratuito** las 24 horas del día, los 365 días del año.



¿Qué pasa  
cuando  
llega un  
diagnóstico  
de cáncer?



# ¿QUÉ LE PASA A UNA PERSONA CUANDO LE DIAGNOSTICAN UN CÁNCER?

- Miedo: “¿me voy a morir?”
- Incertidumbre: “¿qué va a ocurrir a partir de ahora?”
- Tratamientos: malestar físico, limitación física
- Cambios de imagen: “no me reconozco”
- Cambio de roles: “¿dejo de ser madre, trabajadora, hija, pareja, amiga para ser una enferma?”
- Cambio de rutinas: “mi vida por visitas al hospital, pruebas, tratamientos..”
- Tristeza: “mi vida ya no es como antes”

Todas las reacciones emocionales que transitan durante el proceso oncológico son **NORMALES**, necesarias para que podamos poner en marcha mecanismos que nos permitan **ADAPTARNOS** a la nueva situación y no podemos **EVITALAS**

## LA TIRANÍA DEL POSITIVISMO

Tendencia de la sociedad a poner en valor las emociones “positivas” sin dejar lugar a las “negativas”, restando la función adaptativa que tienen.

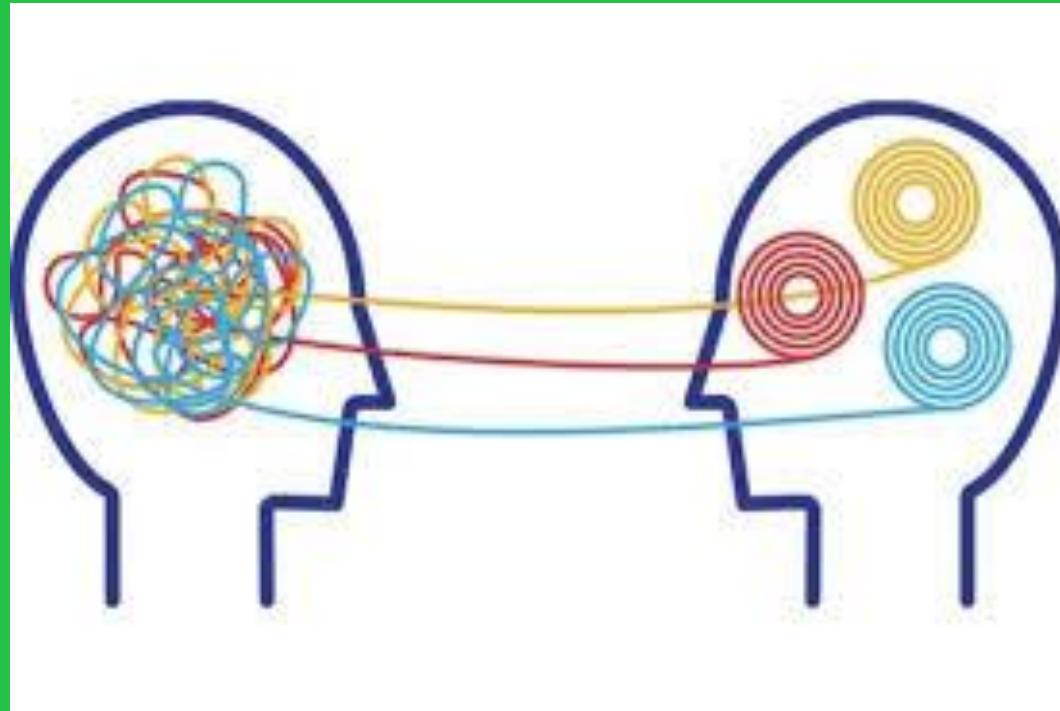
Las emociones en el proceso oncológico son como una barca

El remo derecho simboliza el miedo, la rabia, la tristeza...

El remo izquierdo simboliza la calma, la alegría, la esperanza...

¿Qué ocurriría si para mover la barca usaras solo un remo?

NECESITAMOS MOVER AMBOS REMOS PARA AVANZAR



## ALGUNOS MITOS

# "Tienes que ser fuerte"

¿Qué significa ser fuerte?



**"El ánimo es lo más importante en esta enfermedad"**



# Culpa

# Soledad

**"Tienes que ser fuerte por tu familia"**



# Culpabilidad

# Aislamiento

**"No te preocupes. Hoy en día hay muchos adelantos. Mucha gente se cura...."**



# ¿Nosotros no nos preocuparíamos?

**"¡Eres valiente, una luchadora!"**



# El cáncer como una batalla

**"Estas muy guapa. El pelo crece"**



# Incomprensión soledad

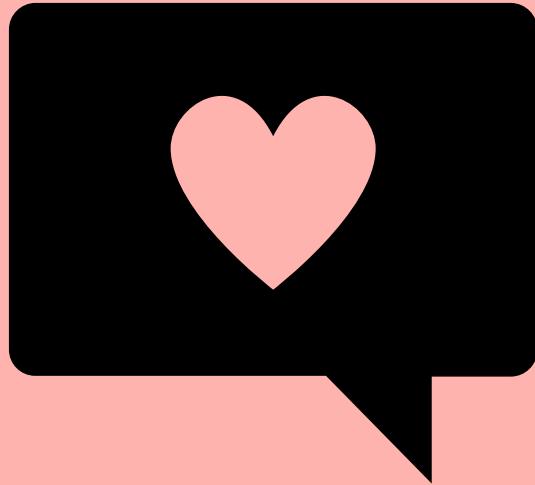
**"Te veo muy bien. ¿Cuándo vuelves a trabajar?"**



# Culpa

# Vergüenza

# Aislamiento



# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Preguntar. No dar por hecho lo que la persona necesita

¿Me gustaría acompañarte, pero no sé cómo, qué necesitas?

¿Quieres que te llame, que te escriba mensajes, que llame a otra persona?....

¿te apetece hablar de la enfermedad o prefieres distraerte?

tal vez estés cansada, ¿nos vemos cerca de tu casa?

pensar en qué cosas puedo ayudar: con los niños, comprando, cocinando, acompañando a los tratamientos....

Respetar

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

### Permitir el malestar

No interrumpir el llanto. Permanecer al lado de la persona.

El llanto tiene una función liberadora y permite pasar a otro estado emocional.

Evita frases como:

- No te preocupes
- Todo va a salir bien.
- Tu eres muy fuerte
- Tienes que ser positiva

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Ojo!!!

No contar nuestra historia ni la de otra persona cuando estamos acompañando

“Pues yo también estoy fatal porque.....

“A una amiga le diagnosticaron un cáncer también y le hicieron, le pasó....

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

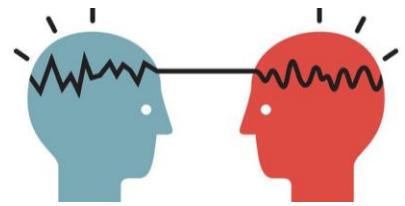
Un momento clave: “la vuelta a la normalidad”

La vuelta al trabajo ayuda a retomar la rutina anterior, pero no todo es como antes

Es un punto de inflexión difícil:

- Todo el mundo me va a preguntar: dosificarse, identificar un solo interlocutor. Poco a poco, mostrar interés.
- El cambio de imagen. A veces coincide con la retirada de la peluca. Naturalizar
- La adaptación suele ser difícil. Dar tiempo y apoyo

# EN RESUMEN



Empatizar



Escuchar



Permitir



Estar  
disponible

# MUCHAS GRACIAS

INFOCÁNCER 900100036