

Su mente y sus sentimientos

después del tratamiento del cáncer



Su mente
y sus sentimientos

Su mente y sus sentimientos después del tratamiento del cáncer

Así como el tratamiento del cáncer afecta su salud física, también afecta la manera como se siente, piensa y hace las cosas que le gustan. El tratamiento, además de ocasionar muchas emociones que podrían sorprenderle, puede de hecho cambiar la forma en que funciona su cerebro. Así como necesita cuidar su cuerpo después del tratamiento, necesita también cuidar sus emociones.

La experiencia del cáncer es diferente y exclusiva para cada persona e igualmente exclusivos son también los miedos y las emociones que tenga. Los valores con los que creció pueden afectar la forma en que piense y se enfrente al cáncer. Algunas personas sienten que deben ser fuertes y proteger a sus amigos y familiares. Otras buscan el apoyo de sus seres queridos y de otros sobrevivientes de cáncer, o se respaldan (o amparan) en la fe para seguir adelante. Algunos encuentran ayuda entre consejeros y otras personas ajenas a la familia, mientras otros no se sienten cómodos con esta opción. Cualquiera que sea su decisión, es importante que haga lo que esté bien para usted y no se compare con otros.

He aquí algunos sentimientos comunes que otras personas han tenido después del tratamiento del cáncer.



Miedo de que el cáncer regrese



“No creo que uno olvide nunca que siempre es posible que el cáncer regrese”.

Marcelo, sobreviviente de leucemia, 68 años.



“Mientras estaba en tratamiento, sentía que estaba liquidando el cáncer. Después del tratamiento, me sentía como si estuviera esperando que cayera el otro zapato”.

Cristina, sobreviviente de cáncer de seno y tiroides, 45 años.

Es normal preocuparse por el regreso del cáncer (o sea lo que se llama “recurrencia”), especialmente durante el primer año después del tratamiento. Este es uno de los temores más comunes que tienen las personas después del tratamiento del cáncer. Incluso años después del tratamiento este miedo puede estar siempre presente.

Para algunos el temor es tan fuerte que dejan de disfrutar la vida, no duermen bien, no comen bien y ni siquiera van a las visitas de seguimiento. “¿Qué voy a hacer si me regresa?” decía una mujer. “Nunca pensé que me recuperaría la primera vez”. Por supuesto, no todo el mundo reacciona de esta manera. Como un sobreviviente lo expresaba, “el cáncer forma parte de la vida y siempre tenemos esperanzas”.

Muchos sobrevivientes cuentan que a medida que pasa el tiempo, el miedo a que el cáncer regrese disminuye y cada vez piensan menos en su cáncer. Sin embargo, incluso años después del tratamiento, algunos sucesos pueden hacer que usted se preocupe por su salud. Estos pueden incluir:

- Visitas de seguimiento.
- Aniversarios (como la fecha del diagnóstico, o de la cirugía, o del final del tratamiento).
- Cumpleaños.
- Enfermedad de un miembro de la familia.
- Síntomas similares a los que tuvo cuando descubrió que tenía cáncer.
- La muerte de alguien que tenía cáncer.
- Recuerdos personales. Por ejemplo, una persona dijo que durante la quimioterapia iba a un restaurante en particular, porque las malteadas que servían ahí eran lo único que podía comer. Después del tratamiento tuvo que dejar de ir al restaurante porque le recordaba el tratamiento y se le “revolvía el estómago”.



Sugerencias para manejar los temores de que el cáncer regrese

¿Cómo manejar el miedo de que el cáncer regrese? Aquí le brindamos algunas ideas que han ayudado a otras personas a controlar ese miedo y dar paso a la esperanza.

- **Infórmese.** Aprenda sobre el cáncer, sobre lo que puede hacer por su salud ahora, e investigue acerca de los servicios que tiene a su disposición; eso le puede dar un mayor sentido de control. Algunos estudios sugieren incluso que las personas mejor informadas acerca de su enfermedad y tratamiento tienen más probabilidad de seguir con sus planes de tratamiento y de recuperarse del cáncer más rápidamente que quienes no lo están.
- **Expresa los sentimientos de temor, enojo o tristeza.** La capacidad de comunicar y controlar las emociones ayuda a muchas personas a sentirse menos preocupadas. Muchas personas descubren que cuando son capaces de expresar sus sentimientos fuertes, como el enojo y la tristeza, esos sentimientos se van, desaparecen. Algunos resuelven sus sentimientos hablando con amigos y familiares, con otros sobrevivientes de cáncer o con un consejero. Por supuesto, si usted prefiere no discutir su cáncer con otras personas, no lo tiene que hacer. De todas maneras tiene la posibilidad de expresar sus sentimientos pensando en ellos o escribiéndolos en un papel.

Pensar y hablar de sus sentimientos puede ser difícil. Algunas personas quieren simplemente seguir adelante. Se quitan de la mente la idea del cáncer y todo lo que lo acompaña. Aunque es importante no dejar que el cáncer “controle su vida”, puede ser difícil hacerlo.



A veces por diferencias del idioma y hábitos sociales y familiares es difícil comunicarse con otros. Por ejemplo, para una persona de la comunidad latina le puede ser muy difícil hablar francamente de sus problemas con gente de otra cultura. Por ello sería conveniente que usted buscara recursos latinos en la zona donde vive, si existen. Si no existen, hay recursos a través del teléfono y la Internet.

Si descubre que el cáncer está “dominando” su vida, debería buscar la forma de expresar sus sentimientos.

- **Trate de tener una actitud positiva**, eso le puede ayudar a sentirse mejor. A veces esto significa buscar las cosas buenas incluso en un mal momento, o tratar de sentirse optimista en vez de pensar en lo peor. Emplee su energía para concentrarse en el bienestar y en lo que puede hacer ahora para mantenerse tan sano como sea posible.

No se sienta culpable de su enfermedad. Algunas personas creen que tienen cáncer debido a algo que hicieron o dejaron de hacer. Eso por lo general no es cierto y usted no debería pensar en esas cosas. Recuerde, el cáncer puede ocurrirle a cualquiera.

No necesita estar de buen humor todo el tiempo. Muchas personas dicen que desean tener la libertad de dar rienda suelta a sus sentimientos de vez en cuando. Como decía una mujer, *“cuando las cosas se ponen realmente mal, le digo a mi familia que estoy teniendo un mal día debido al cáncer ... cancelo todas mis citas. Me subo y me meto en la cama”*.

- **Busque formas de relajarse**. Los ejercicios de las páginas 143 a 146 han ayudado a otras personas y podrían ayudarle a relajarse cuando se sienta preocupado.

Vea en las páginas 16-20 la información sobre recursos de apoyo.



- **Manténgase tan activo como pueda.** Salir de la casa y hacer algo que valga la pena puede ayudarle a pensar en otras cosas distintas al cáncer y a las preocupaciones que éste trae.
- **Controle lo que pueda.** Algunas personas dicen que el poner sus vidas en orden las hace sentir menos atemorizadas. Dedicarse al cuidado de su salud, mantener una vida social activa, y hacer cambios en el estilo de vida puede ser muy beneficioso para usted. Incluso establecer una rutina diaria puede darle más poder. Y aunque nadie puede controlar cada pensamiento, algunos dicen que han resuelto no prestarle mucha atención a los que los atemorizan.



Sentirse Estresado

El sentirse estresado es común hoy en día. Cuando a usted le diagnosticaron el cáncer, posiblemente relegó algunos asuntos por un tiempo, como las preocupaciones por su familia, el trabajo o las finanzas. Ahora que el tratamiento terminó, estas presiones pueden empezar a salir a flote de nuevo, precisamente cuando usted ya está cansado y abrumado por otras presiones relacionadas con su enfermedad.

Muchos sobrevivientes de cáncer temen también que el estrés haya desempeñado una función importante en su enfermedad. Es importante recordar que todavía no se conoce la causa exacta de muchos de los tipos de cáncer. Ninguna investigación ha demostrado que el estrés cause cáncer, pero el estrés puede causar otros problemas de salud. Buscar las maneras de reducir o controlar el estrés en su vida puede ayudarle a sentirse mejor.



Sugerencias para reducir el estrés

Muchos sobrevivientes han encontrado útiles actividades como las que se explican abajo para sobrellevar el cáncer y sus preocupaciones después de que el tratamiento termina. El médico debería informarle sobre estas actividades, pero a veces es necesario que usted mismo le pregunte. Se sabe que hablar con otras personas, particularmente aquellas que no son miembros de la familia o del grupo de amigos, sobre el estar deprimido, triste, o estresado, no es fácil. Sin embargo, como en general es muy beneficioso para el espíritu y el cuerpo hablar de estas cosas vale la pena tratar de preguntarle al médico sobre la posibilidad de participar en actividades como éstas.

El ejercicio. El ejercicio es una forma conocida de reducir el estrés y sentirse menos tenso, haya tenido cáncer o no. Como decía un hombre: *“Puedo sentirme un poco abatido, algo muy parecido a la depresión, pero cuando camino durante 45 ó 50 minutos al aire libre, siento que puedo hacerle frente al mundo en cualquier momento”*. Consulte con el médico antes de hacer un plan de ejercicios y tenga cuidado de no sobrepasarse. Si no puede caminar, busque algún tipo de ejercicio que pueda ser beneficioso.

La danza o movimiento. Las personas pueden actuar sus sentimientos acerca del cáncer en clases de drama o danza usando movimientos corporales. Otros compañeros en la clase podrían hablar de los sentimientos que el “artista” trató de expresar.

Compartir historias personales. Contar y escuchar las historias acerca de la vida con el cáncer, puede ayudar a las personas a aprender, resolver problemas, sentirse más optimistas, ventilar sus preocupaciones y encontrar significado en lo que acaban de vivir. Vea en las páginas 73-76 la información sobre los grupos de apoyo.

La música y el arte. Incluso las personas que nunca antes han cantado, pintado o dibujado, encuentran estas actividades útiles y divertidas.



La depresión y ansiedad

Después del tratamiento, es común sentirse enojado, tenso, triste o deprimido. En la mayoría de los casos, estos sentimientos desaparecen o pierden importancia con el tiempo. Sin embargo, para una de cada cuatro personas, estas emociones pueden volverse graves. Los sentimientos dolorosos no mejoran e interfieren con la vida diaria. Estas personas pueden tener una enfermedad clínica conocida como depresión. En algunos casos, el tratamiento del cáncer puede haber contribuido a este problema, al cambiar la forma en que funciona el cerebro.

La depresión, el sentirse decaído, sin fe o esperanza, es común. Mucha gente siente estos males psicológicos en ciertos momentos de la vida. Las causas son variadas pero los síntomas son parecidos en todos los casos. El médico sabe todas estas cosas y se las puede explicar a usted. Pregunte y pídale detalles y ayuda. Hay muchos medios para combatir la ansiedad y la depresión que el médico le puede ofrecer.

Consiga ayuda para la depresión

Hable con el médico. Si el médico diagnostica que usted sufre de depresión, puede referirlo a un especialista. Muchos sobrevivientes buscan la ayuda de terapeutas expertos en depresión y en ayudar a las personas que se están recuperando del cáncer. El médico puede darle también medicamentos para ayudarle a sentirse menos asustado y tenso.

Si le parece difícil hablar acerca de sus sentimientos, puede mostrarle al médico este libro. Le puede ayudar a explicar por lo que está pasando. No sienta que debería ser capaz de controlar estos sentimientos por su cuenta. El buscar ayuda si la necesita, es importante para su vida y para su salud.



¿Cómo sé si necesito ayuda para la depresión o la ansiedad?

Si tiene alguno de los siguientes síntomas por más de dos semanas, hable con el médico acerca del tratamiento.

Síntomas emocionales:

- Sensación de preocupación, ansiedad, melancolía o depresión que no desaparece
- Aturdimiento emocional
- Sensación de abrume, descontrol, inestabilidad
- Sensación de culpa o inutilidad
- Sensación de desamparo o desesperanza
- Irritabilidad y malhumor
- Dificultad para concentrarse, o sentirse con "el cerebro embotado"
- Llorar continuamente
- Enfoque en las preocupaciones o problemas
- No ser capaz de quitarse un pensamiento de la cabeza
- No ser capaz de refrenarse de hacer cosas que parecen tontas
- No ser capaz de disfrutar de ciertas cosas, como las comidas, del sexo o de las relaciones sociales
- Darse cuenta de que evita situaciones o cosas que son inofensivas y usted lo sabe
- Tener pensamientos de suicidio o sentir que "ya no aguanta más"

Cambios corporales:

- Aumento o pérdida de peso no intencional, que no se debe a la enfermedad ni a los tratamientos
- Insomnio o aumento de la necesidad de dormir
- Palpitaciones cardíacas, boca seca, aumento de la transpiración malestar estomacal, diarrea
- Cansancio físico
- Fatiga que no desaparece, dolores de cabeza y otros dolores y molestias. (Éstos síntomas pueden también deberse al tratamiento, o al cáncer mismo. Vea las páginas 143 a 146.)

Cómo enfrentar cambios en la memoria y la concentración

“Yo les digo que es un ‘momento de vejez’, pero noto que tengo más de esos momentos ahora y estoy seguro de que el tratamiento tuvo algo que ver con eso”, señaló un sobreviviente de más de 70 años. “Para mí el peor efecto es no ser capaz de concentrarme en la forma en que solía hacerlo” añadió un sobreviviente joven. “Me preocupa que pueda afectar mi trabajo”.

Las investigaciones muestran una de cuatro personas con cáncer informa problemas de memoria y concentración después de la quimioterapia. Se necesitan más investigaciones para descubrir qué causan estos cambios.

Estos efectos pueden comenzar poco después de la terminación del tratamiento, o pueden no aparecer hasta muchos años después. No siempre desaparecen. Si una persona es mayor, es difícil determinar si estos cambios en la memoria y la concentración se deben al tratamiento, o al proceso de envejecimiento. De cualquier manera, algunos sienten que no se pueden concentrar como antes lo hacían.

Las investigaciones apenas están comenzando a explorar quién puede desarrollar problemas de memoria y de concentración. Parece ser que las personas que han tenido quimioterapia sistémica, o radioterapia en la zona de la cabeza, tienen un mayor riesgo de padecer estos problemas. Las personas que han recibido dosis altas de quimioterapia pueden verse particularmente afectadas por los problemas de memoria, pero incluso quienes han recibido dosis estándar han informado cambios en la memoria.





El médico o la enfermera puede ayudarle con los problemas de memoria y de concentración.

La pérdida de memoria y de la capacidad de concentrarse para pensar, leer algo, o hacer algo, ocurre en muchas circunstancias. Si usted se da cuenta que tiene problemas para recordar cosas o personas, o conversaciones recientes, o donde dejó los anteojos o el diario, o el control remoto de la televisión, dígaselo al médico. Pregúntele cómo usted puede superar esos problemas. Hable con el médico si:

- Cree que un medicamento de los que está tomando causa o agrava el problema.
- Piensa que sufre de depresión o ansiedad. Estos problemas pueden afectar la atención, la concentración y la memoria.
- Está pasando por la menopausia. Algunos de los problemas de memoria y concentración pueden estar relacionados con la menopausia.





Sugerencias para mejorar la memoria y la concentración

Los sobrevivientes de cáncer han encontrado muchos métodos que ayudan a mejorar la memoria después del tratamiento del cáncer. Ensaye estas ideas a ver si le funcionan:

- **Compre un cuaderno (o una agenda)** y úselo para planear su día. Escriba todas las tareas, cuánto tiempo le tomarán y dónde necesita ir. Programe todo el día, incluidas las horas nocturnas. Simplifique el plan y sea realista acerca de cuánto puede hacer en un día.
- **Ponga pequeños letreros por toda la casa**, para recordar lo que tiene que hacer. Úselos para recordar tareas como: 1) sacar la basura y 2) cerrar la puerta con llave. Consejo: ponga sólo dos o tres letreros. Si tiene demasiados, puede que no les haga caso.
- **Agrupe números largos** (como números telefónicos y códigos postales) en “segmentos”. Por ejemplo, el número telefónico 812-5846 puede repetirse como “ocho-doce, cincuenta y ocho, cuarenta y seis”.
- **“Repita en voz alta” algo que tiene que hacer**, para ayudarse a permanecer concentrado. Cuando lleve a cabo una tarea en un cierto número de pasos, como cocinar o trabajar en la computadora, vaya diciendo en voz baja cada paso.
- **Aprenda unas técnicas de relajación** (Vea las páginas 31-32.) Si se condiciona para relajarse, puede permanecer calmado incluso en momentos de estrés. Controlar el estrés puede mejorar la memoria y la atención.
- **Antes de asistir a eventos familiares o actividades del trabajo, practique en voz alta la información** que desea recordar, como nombres, fechas y puntos clave que quiere resaltar.
- **Repita lo que quiere recordar.** Decir las cosas un par de veces puede ayudarle a mantener la mente puesta en la información.



“Las mujeres quieren sentirse como mujeres. Y uno desea verse femenina cuando se mira en el espejo, especialmente si es una mujer soltera”.

Sandra, sobreviviente de cáncer de seno, 53 años



“Sencillamente no sentía que mi cuerpo fuera el mismo después del tratamiento. Ya no puedo jugar brusco con mis nietos y todos extrañamos eso”.

George, sobreviviente de linfoma no hodgkiniano, 71 años

Como enfrentar cambios en su cuerpo

Algunos cambios en el cuerpo son a corto plazo y otros duran toda la vida. En cualquier caso, cómo se vea puede ser una preocupación importante después del tratamiento del cáncer. Las personas con ostomías después de cirugía de colon o recto a veces tienen miedo de salir. Pueden sentir vergüenza o temor de que las rechacen. Pueden sentir miedo de tener un “accidente” y avergonzarse. Otras personas no quieren que la gente vea efectos del tratamiento, como cicatrices en la cabeza o el cuello, cambios en el color de la piel, pérdida del seno o de otros miembros, aumento o pérdida de peso y pérdida del cabello. Aunque su tratamiento no se “vea”, los cambios en su cuerpo pueden preocuparle. Los sentimientos de rabia y pesadumbre son una respuesta natural. Usted ha perdido el “cuerpo de antes” y con eso, su sentido de identidad.

Sentirse mal por su cuerpo puede disminuir también su deseo sexual y la pérdida o reducción de su vida sexual lo puede hacer sentir aún peor consigo mismo.

“Es muy extraño”, dijo un sobreviviente de cáncer de próstata. “Uno se preocupa por su ‘hombría’. Puede que esté escondida en algún sitio en su mente ... pero siempre está ahí”. Las mujeres también tienen esa preocupación. “Me sentía como si fuera la mitad de una mujer”, indicó una sobreviviente de cáncer de ovario.

Los cambios en su apariencia pueden ser duros también para sus seres queridos – y eso puede ser difícil para usted. Los padres y los abuelos a menudo se preocupan de cómo lucen ante un hijo o un nieto. Temen que los cambios en su cuerpo asusten al hijo y lo hagan alejarse.



Sugerencias para enfrentar los cambios físicos

¿Cómo enfrentar los cambios físicos? He aquí algunas ideas que han ayudado a otras personas:

- Ciertos tratamientos, por ejemplo la radiación, producen cambios en el cuerpo. Un ejemplo es el color de la piel que puede alterarse y variar con el paso de tiempo. El médico debe informarle sobre estas cosas. Pero a veces es necesario preguntárselo. Si usted se da cuenta que tiene cambios en la piel, o si quiere saber si le vendrán esos cambios más tarde, pregúntele al médico. También pregúntele sobre cómo mejorar esos cambios corporales.
- Busque nuevas formas de mejorar su apariencia. Un nuevo corte u otro color de cabello, maquillaje o ropa que lo haga sentir renovado.
- Si decide utilizar un postizo en el seno (prótesis), asegúrese de que le queda bien. Es posible que el seguro de salud pague por él.
- Dígase que usted es más que el cáncer. Recuerde que usted vale, sin importar cómo se vea o qué pasa en su vida.
- Lamente las pérdidas. Son reales y usted tiene derecho a sentirse triste.
- Piense en las cosas que lo hicieron más fuerte, más sabio y más realista, mientras le hacía frente al cáncer.

Sentimientos de enojo

Muchas personas se dan cuenta de que están enojadas por haber tenido cáncer o por las cosas que les han pasado durante su diagnóstico o tratamiento. Pueden haber tenido una mala experiencia con un proveedor de salud o con un amigo o pariente que no las ha apoyado.



Sugerencias para sentir menos enojo

Aferrarse al enojo puede interferir con la forma en que usted se cuida a sí mismo, pero en ocasiones el enojo puede darle energía para buscar el cuidado que necesita. Si usted se da cuenta de que está bravo, busque la manera de utilizar esa energía para su propio provecho.

Sentimientos de soledad



“Iba pasando por todas las etapas, por los tratamientos, por las citas con el médico. Nunca me detuve en realidad a pensar en el lado emocional de las cosas. Cuando comprendí por fin con qué me estaba enfrentando, no sentí que tuviera el apoyo emocional que necesitaba”.

Carmen, sobreviviente de enfermedad de Hodgkin, 25 años.

“Fui a la radioterapia todos los días, me dieron tratamiento y éramos como una pequeña familia feliz. Y ahora todo lo que queda es esta separación instantánea”.

Tom, sobreviviente de cáncer de próstata, 70 años.



Después del tratamiento es posible que extrañe el apoyo que le brindaba el equipo médico. Puede sentir como si le hubieran quitado su barrera de seguridad y, ahora que el tratamiento terminó, recibe menos atención y apoyo de los proveedores de salud. También puede sentir que sólo los otros que han tenido cáncer pueden entender sus sentimientos.

Este tipo de emociones es normal siempre que se dejan atrás personas que significan mucho para uno.

También es normal sentirse un poco apartado de las otras personas, incluso de los familiares y amigos, después del tratamiento del cáncer. Con frecuencia amigos y familiares quieren ayudar, pero no saben cómo. Otros tienen miedo a la enfermedad.





Sugerencias para sentirse menos solo

¿Qué puede hacer para sentirse mejor durante esta etapa en que se siente solo? He aquí algunas ideas que han ayudado a otras personas:

¿Es un grupo de apoyo lo adecuado para usted? La información en las páginas 73-76, puede ayudarle a decidir si desea unirse a uno.

- Piense cómo puede reemplazar el apoyo emocional que usted recibía de su equipo de atención médica. Piense en la posibilidad de:
 - Preguntar a las enfermeras o a los médicos si los puede llamar de vez en cuando. Esa llamada podría ayudarle a permanecer en contacto y a sentirse menos solo. El simple hecho de saber que los puede llamar puede ayudar.
 - Buscar servicios de apoyo que se ofrezcan, ya sea por teléfono o por Internet.
 - Buscar nuevas fuentes de apoyo para su recuperación, por ejemplo amigos, familiares, otros sobrevivientes de cáncer, o un sacerdote, un pastor, o un rabino.
- Considere unirse a un grupo de apoyo para personas con cáncer. En un grupo como éste, las personas que han tenido cáncer se reúnen para hablar acerca de sus sentimientos y preocupaciones. Además de ventilar sus propios asuntos, escuchan por lo que han pasado los demás y cómo otras personas han manejado los problemas que ellos están enfrentando ahora. Un grupo de apoyo también puede ayudar a los miembros de su familia a resolver sus inquietudes.

Participe en un grupo de apoyo



“Podía sentir que me estaba hundiendo antes de unirme a este grupo, y ahora la pasamos muy bien. Lloramos, reímos y seguimos adelante”.

Elia, sobreviviente de cáncer de seno, 58 años.



“No busqué ningún tipo de apoyo. Estaban pasando demasiadas cosas en mi vida en ese momento”.

María, sobreviviente de linfoma, 55 años.

Los grupos de apoyo pueden traer muchos beneficios. Usted puede sentirse mejor consigo mismo, encontrar una nueva dirección para su vida, tener mejor control del dolor, hacer nuevos amigos, mejorar su estado de ánimo, soportar mejor el cáncer, aprender más acerca del cáncer y satisfacer mejor las necesidades de las otras personas en su vida.

Los grupos de apoyo pueden:

- Darle la oportunidad de hablar de sus emociones y analizarlas.
- Ayudarle a enfrentar los problemas de la vida práctica, como ir y volver de las visitas al médico, o los problemas en el trabajo o la escuela.
- Ayudarle a sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento.

“¿Se acuerda del viejo dicho: 'A Dios rogando y con el mazo dando'?, pues eso significa que hay que rezar para que Dios nos ayude, pero que hay muchas cosas que uno puede hacer para cuidar de su salud...”



Dr. Elmer Huerta, oncólogo,
Washington, DC

“El doctor le puede dar información médica sobre el cáncer, pero nadie va a entender la parte emocional tanto como una persona que tiene o tuvo cáncer. Le sugiero que contacte un grupo de apoyo”.

La razón principal por la cual las personas se unen a un grupo de apoyo es para estar con personas que “han pasado por lo mismo”, no es porque no reciban apoyo de familiares y amigos. Algunas investigaciones muestran que unirse a un grupo de apoyo específico mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia.

Es común encontrar tranquilidad espiritual dentro de una congregación o comunidad religiosa. Dentro de esta comunidad siempre hay alguien dispuesto a escuchar los problemas de otra persona, darle confort emocional y consejo. Esta persona puede ser un sacerdote, un pastor, un rabino, o alguno de los fieles. También ayuda a distraerse y relajarse el participar en actividades de la comunidad, en el servicio religioso, o el coro por ejemplo.

Otro aspecto importante es que la comunidad religiosa puede informarlo de la posibilidad de utilizar los servicios de personas especializadas (por ejemplo enfermeras y fisioterapeutas) que visitan hogares, o de grupos de apoyo, que hablan español en la zona donde usted vive. Una enfermera, por ejemplo, puede ir a su casa y asesorarlo en cuestiones dietéticas, higiénicas, y cómo hacer ejercicios y masajes. No se olvide de preguntar en su comunidad sobre estos servicios para hispanohablantes.

Todo esto demuestra una vez más cuán importante es la actividad espiritual combinada con una conducta vigilante de la propia salud, por ejemplo haciendo chequeos periódicos para ver cómo sigue la salud.

Tipos de grupos de apoyo y dónde encontrarlos

Existen muchos tipos diferentes de grupos de apoyo. Algunos pueden ser para un tipo de cáncer solamente, otros pueden estar abiertos para quienes tienen cualquier cáncer. Otros pueden ser sólo para mujeres o para hombres y otros más pueden estar dirigidos a personas de determinados grupos étnicos o raciales. Algunos de esos grupos se dedican a personas que hablan español y hacen sus reuniones en español. Los grupos de apoyo pueden estar dirigidos por profesionales de la salud o por sobrevivientes de cáncer.

Los grupos de apoyo no son solamente para personas que han tenido cáncer. Pueden ser útiles para los miembros de la familia o para los hijos de los sobrevivientes. Estos grupos de apoyo se concentran en las preocupaciones de la familia, como cambio de funciones, cambios en las relaciones, preocupaciones financieras y en la forma de apoyar a la persona que tuvo cáncer. Algunos grupos incluyen tanto sobrevivientes de cáncer como miembros.



¿Es un grupo de apoyo adecuado para usted?

Algunas personas se sienten peor cuando oyen los problemas de otros. “Fui a las reuniones del grupo durante un tiempo”, decía una mujer. “Pero cuando salía me sentía tan deprimida.... ¿Por qué? Porque uno cree que está enfermo y cuando escucha esas historias le parece a uno que son historias de horror. Ya bastante lloraba suficiente en casa, así que no quería ir a un grupo a llorar más”.

¿Podría ayudarle un grupo de apoyo? Si responde “sí” a la mayoría de las siguientes preguntas, es probable que le convenga intentarlo. Para conseguir grupos que se reúnan cerca de su casa, pregunte al médico, a la enfermera, al trabajador social o a la organización local del cáncer.

- ¿Le gusta pertenecer a un grupo?
- ¿Está listo para hablar de sus sentimientos con otros?
- ¿Quiere oír a otras personas contar sus historias de cáncer?
- ¿Le gustaría recibir consejos de otros que han pasado por el tratamiento del cáncer?
- ¿Tiene consejos y sugerencias prácticas para ofrecer a otras personas?
- ¿El hecho de ayudar a otros sobrevivientes de cáncer le haría sentir mejor?
- ¿Sería usted capaz de trabajar con personas que tienen maneras diferentes de tratar los asuntos del cáncer?
- ¿Quiere aprender más acerca del cáncer y los asuntos relacionados con el postratamiento?

¿Cómo escoger un grupo de apoyo?

Si no está contento con el grupo de apoyo al que se unió, puede tratar de buscar otro grupo con miembros o intereses diferentes. Los grupos de apoyo varían enormemente y una mala experiencia no significa que no sean una buena opción para usted.

Si no le interesa un grupo de apoyo, considere la posibilidad de buscar otro sobreviviente de cáncer con quien pueda intercambiar experiencias. Muchas organizaciones pueden ponerlo en contacto con alguien que ha tenido su mismo tipo de cáncer. En ese caso, trate de contactar un grupo o persona de la comunidad latina que casi seguro tendrá sus mismas ideas y gustos, así usted se sentirá mejor cuando hable de sus cosas.

Descubra el sentido de la vida después del tratamiento del cáncer



“Cuando desperté en la sala de recuperación después de mi cirugía ... sentí que había regresado del otro lado y eso no era tan malo. Era realmente el primer día del resto de mi vida y ahora de mí dependía que este comienzo tuviera sentido. Pronto comprendí que lo mejor que podía hacer por mí mismo era ayudar a otros a realizar el ‘viaje’ que yo había hecho”.

Miguel, sobreviviente de cáncer de próstata, 50 años.

“Empecé un proceso de evaluación de los ‘valores’ de mi existencia pasada. No quería permanecer en el mundo de los ‘enfermos’, pero mi mundo anterior parecía demasiado superficial”.

Adriana, sobreviviente de cáncer de colon, 62 años.



Los sobrevivientes a menudo expresan la necesidad de entender ahora lo que significa para sus vidas el haber tenido cáncer. De hecho, muchos descubren que el cáncer los hace mirar la vida de manera diferente. Es posible que reflexionen sobre la espiritualidad, el propósito de la vida y las cosas que más valoran.

Esos cambios pueden ser muy positivos. *“Después del tratamiento para el cáncer de seno supe que mi vida había cambiado para siempre... Nada podía volver a ser igual. Estaba muy triste por lo que había perdido, pero sentí que me habían dado el regalo de una nueva vida”*, dijo una señora. Otros informan que se sienten afortunados o “bendecidos” de haber sobrevivido el tratamiento y disfrutan plenamente de cada nuevo día.

Para algunos el significado de la enfermedad se hace claro sólo después de haber vivido con el cáncer por mucho tiempo, para otros el significado cambia con el tiempo. También es muy común ver la experiencia del cáncer en forma positiva y negativa al mismo tiempo.

A menudo las personas hacen cambios en su vida para reflejar lo que es más importante para ellas ahora. Es posible que ahora pasen más tiempo con sus seres queridos, le den menos importancia a su trabajo, o disfruten de los placeres que les brinda la naturaleza. O que descubran que pasar por una crisis como el cáncer les confiere un nuevo poder y un motivo de orgullo.

“Me complace haber encontrado formas para salir adelante”, dijo un sobreviviente de cáncer de colon. *“También me siento más capaz para enfrentar cualquier problema futuro que se pueda presentar. Tengo nuevas destrezas y ahora sé que soy fuerte”*.

Los sobrevivientes de cáncer cuentan a menudo que ahora miran su fe o su espiritualidad en una nueva forma. Para algunos puede haberse vuelto más sólida o parecer más vital. Otros pueden cuestionar su fe y preguntarse cuál es el significado de su vida. La sección sobre la fe (las páginas 80-83) analiza cómo se conectan algunos sobrevivientes con su espiritualidad y en qué forma eso los ha ayudado a salir adelante. También es común pensar sólo en el presente. *“Me gustaba tener una meta, saber lo que estaba haciendo y lo que quería lograr durante un período determinado”* explicaba un sobreviviente de cáncer de próstata. *“Y ahora eso es historia, tomo la vida día a día”*.



Sugerencias para descubrir el sentido de la vida después del cáncer

¿Cómo encontrarle un nuevo sentido a su vida después del cáncer? He aquí algunas ideas que les han funcionado muy bien a otros sobrevivientes de cáncer.

- **Hable con un sacerdote u otro miembro del clero.**

Ya hemos hablado de lo bien que hace el pertenecer a una comunidad unida por la misma fe religiosa. Si usted ya es miembro de una de esas comunidades, por ejemplo una parroquia católica, trate de hablar con un sacerdote. Usted puede contactar al sacerdote directamente o a través de algún miembro de la comunidad parroquial con el cual usted tiene confianza. Vea en la sección sobre la fe (las páginas 80-83) las maneras de ponerse en contacto con miembros de la comunidad religiosa.

- **Lleve un diario.** Anote lo que piensa de las cosas que le dan sentido a su vida ahora.

- **Piense en ayudar a otros que han tenido cáncer.**

“Creo que después del tratamiento, demasiados sobrevivientes del cáncer quieren poner todo en el pasado”, dijo un sobreviviente de leucemia. *“Pero estas personas podrían ser de gran ayuda y apoyo a otros sobrevivientes de cáncer”.*

Muchos grupos que tratan con cáncer, locales y nacionales, necesitan la ayuda de voluntarios. O, también es posible que usted prefiera ayudar a las personas que conoce o a los amigos de sus amigos. Por supuesto, no necesita sentir que es su “obligación”, pero muchos dicen que ayudar a otros les ayuda a encontrarle sentido al hecho de haber tenido cáncer.





- **Desarrolle una nueva perspectiva de la vida.** Algunos sobrevivientes dicen que el cáncer les dio una “llamada de alerta” y una segunda oportunidad de convertir su vida en lo que querían. Pregúntese: ¿Le satisface la función que usted desempeña en su familia?, o ¿siente que hace lo que la gente espera que haga? ¿Qué NO ha hecho y le gustaría tratar? ¿Qué piensa de su trabajo, profesión, o empleo? ¿Está satisfecho en su empleo o le parece que hace su trabajo simplemente por rutina o necesidad? Si fuese así, anímese, busque alternativas más satisfactorias. Esta búsqueda le dará un incentivo muy grande para vivir.
- **Piense en la posibilidad de tomar parte en un estudio de investigación.** Los estudios de investigación están tratando de identificar los efectos del cáncer y su tratamiento sobre los sobrevivientes. La participación en un estudio de investigación es siempre voluntaria y tanto usted como otros podrían beneficiarse con ello. Si desea conocer más acerca de los estudios que incluyen sobrevivientes de cáncer, hable con su médico.

Descubra el sentido de la vida a través de la fe, la religión o la espiritualidad

El tenernos que enfrentar a una enfermedad grave puede afectar nuestras raíces espirituales, sea que nos sintamos conectados o no con las creencias religiosas tradicionales. Después del tratamiento, usted y sus seres queridos pueden seguir tratando de entender por qué el cáncer entró a sus vidas. Es posible que se pregunte por qué tuvo que pasar por esa dura experiencia.

Al mismo tiempo, muchos sobrevivientes han descubierto que su fe, religión o espiritualidad, son una fuente de fortaleza que les permite enfrentar la vida después del tratamiento del cáncer. Muchos sobrevivientes dicen que gracias a la fe han podido encontrarle un significado a sus vidas y han podido asimilar su experiencia del cáncer. La fe o la religión puede ser también una forma de que los sobrevivientes entren en contacto con otros en su comunidad que puedan haber pasado por experiencias similares, o que puedan brindarles apoyo. Muchos sobrevivientes han descubierto que las asambleas religiosas los ayudaron a conocer gente nueva y a encontrar apoyo en un momento difícil. Los estudios han demostrado también que para algunas personas la religión puede ser una forma importante tanto de enfrentarse al cáncer, como de recuperarse de él. Como decía un sobreviviente, *“Mi fe en Dios me ayudó a mantenerme en pie. Me habría sentido perdido, asustado y a la deriva sin ella. Sé que estoy en las manos de Dios y eso me ayuda a sentirme seguro.... Él me da fuerzas”*.

La forma en que el cáncer afecta la fe o la religión es diferente para cada uno. Algunos se apartan de la religión porque sienten que han sido abandonados. Es común cuestionar la propia fe después del cáncer. *“No cesaba de preguntarme por qué un Dios amoroso dejaba sufrir a las personas así”*, dijo un sobreviviente de cáncer de cerebro. *“Simplemente sentía que Dios me había fallado”*. Estas son cuestiones difíciles, pero para algunos, la búsqueda de respuestas y de significado personal a través de la espiritualidad los ayuda a salir adelante.



A continuación encontrará algunas formas en que puede encontrar consuelo y respuestas a través de la fe o de la religión:

- Leer materiales religiosos que sean edificantes y le ayuden a conectarse con un poder superior.
- Rezar o meditar para sentirse menos atemorizado o angustiado.
- Hablar de sus preocupaciones o temores con un líder religioso.
- Ir a asambleas religiosas para conocer gente nueva.
- Hablar con otras personas en su lugar favorito de oración, que hayan tenido experiencias similares.
- Buscar en un sitio de oración recursos para personas que se enfrentan a enfermedades crónicas como el cáncer.



Sugerencias para buscar apoyo a través de la fe

¿Cómo puede encontrar en su comunidad apoyo basado en la fe? Éstas son las cosas que han ayudado a otros sobrevivientes de cáncer:

- **Póngase en contacto con un líder religioso en su comunidad.** La mayoría de los líderes espirituales están capacitados para aconsejar a personas que tienen enfermedades graves.
- **Póngase en contacto con el capellán del hospital local o de la institución donde le hicieron el tratamiento.** La mayoría de los hospitales tienen un capellán que puede proporcionar apoyo a personas de diversos cultos y religiones, así como a quienes no se consideran “religiosos” en absoluto. Estos capellanes también están capacitados para proporcionar apoyo a pacientes y familias en crisis.
- **Hable con el personal del hospital, con el equipo de atención médica o con el trabajador social.** Ellos pueden conocer organizaciones religiosas en su comunidad que brinden servicios especializados para sobrevivientes de cáncer.