



El cáncer, una enfermedad que afecta a toda la familia

Las personas cercanas al paciente también sufren y van acumulando un agotamiento progresivo.

“El cáncer es una enfermedad que impacta a toda la familia. Los familiares del paciente sufren igual que él en todas las dimensiones: física, espiritual, psicológica, social e intelectual, y van acumulando un agotamiento progresivo. Temen perder a quien quieren, experimentan angustia, depresión y soledad”.

Estas palabras son de Marcela Valle Cuéllar, psicóloga logoterapeuta y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia, quien ha visto en su consulta cómo los esposos, hijos, padres, hermanos y demás familiares de una persona con cáncer llevan un dolor por dentro al que no siempre se le presta atención, porque el enfermo es la prioridad.

Los familiares enfrentan la incertidumbre de saber si los proyectos que habían planeado juntos serán concluidos, se cuestionan si la forma como cuidan al otro es la correcta, se preguntan por el sentido de la vida y por cómo enfrentar la posible muerte.

Suele suceder que al principio adopten una actitud de negación y quieran huir de lo inevitable, esto prolonga el sufrimiento y retrasa la opción de asumir una actitud constructiva.

Valle considera que resulta útil, para los miembros de la familia, participar en talleres o reuniones con profesionales como psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeros o con algún familiar de un paciente que pueda hablar desde su experiencia. Esto les ayuda a expresar emociones, muchas veces escondidas. También pueden buscar un acompañamiento psicológico personalizado.

En naciones como España y Estados Unidos existen los grupos de apoyo exclusivos para los familiares de pacientes con cáncer. Y en nuestro país, la Liga Colombiana contra el Cáncer, por ejemplo, ofrece espacios especiales para los familiares de pacientes que padecen la enfermedad, como talleres de arte y clases de yoga. Además, los familiares pueden pedir consulta psicológica individual, de pareja o de familia.

María Castellón Pardo, psicóloga de la liga, afirma que es necesario el apoyo psicológico para los familiares no solo para aprender a entender al paciente, sino para que ellos mismos puedan enfrentar la enfermedad. Es tan importante la salud mental de los pacientes y los enfermos que la institución está creando, en alianza con el Colegio Colombiano de Psicólogos y la Asociación Colombiana de Cuidados Paliativos, la Red de



Atención Psicosocial de Oncología y Cuidados Paliativos, para que todas las personas encuentren apoyo emocional de un profesional. Y Castellón es la coordinadora. La salud mental del paciente de cáncer y de sus familiares es cada vez más relevante, tanto que en varias universidades de Estados Unidos y Europa ya existe la especialización en psicología oncológica.

Por ellos mismos

Valle explica que cada miembro de la familia reacciona de una manera diferente según sus propias experiencias y su personalidad, pero es claro que ninguno podrá controlar la enfermedad. Sobre lo que sí pueden decidir es sobre la actitud que asumen frente a esta. “Se trata de aprender a vivir con el cáncer sin que este nos arrebate el control de nuestra vida”, afirma.

Como logoterapeuta –modalidad terapéutica que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano– considera que encontrarle un sentido al sufrimiento es la respuesta.

“Que no sea sencillo no quiere decir que no sea posible”, sostiene, y relata que en su consultorio ha aprendido que el cáncer genera unos cambios profundos.

“Te hace ver la vida y la muerte con otro color, te hace saber quién eres, saber cómo es la gente que te rodea, conocer tus propios límites, aceptar tu vulnerabilidad como ser humano y perder el miedo a la muerte, con lo cual se obtienen grandes cambios en la manera de ver la vida y en la propia escala de valores”. Castellón afirma que lo más importante para los familiares durante el proceso de un cáncer es centrarse en el presente, vivir el aquí y el ahora, pues así se reduce la angustia de sentir que se ha perdido el control, uno de los mayores motivos de consulta de los familiares. Muchos buscan apoyo para aprender a entender sus propias emociones a raíz de esta pérdida de control.

El segundo consejo que les da Castellón a los familiares es permitirse sentir: “No hay emociones buenas y malas. Todas son válidas e importantes dentro del proceso de la enfermedad”.

Los familiares temen dejar al paciente solo, a veces no saben a quién buscar o se sienten culpables por darse el permiso de descansar o de reírse un rato, cuando la verdad es que necesitan estos espacios más que nadie para poder seguir adelante.



Pilar Fernández Santamaría, directora del Área Social de la Liga Contra el Cáncer y quien atendió durante 17 años a pacientes y familiares, explica que la consulta psicológica también les ayuda mucho a las familias a organizarse, a repartirse las cargas.

En su larga trayectoria ha conocido casos en los que, después de esta asesoría, todos los familiares de un paciente han logrado apoyarlo en una distribución equitativa de las responsabilidades. Ella misma acompañó a su pareja con cáncer hasta los últimos momentos, y por eso afirma con total convencimiento: “Uno no puede hacerlo solo”.

Los primeros pasos

La American Cancer Society les recomienda a los cuidadores de un enfermo con cáncer cuidarse también a sí mismos. Para esto da algunos consejos:

Necesitan realizar tres tipos de actividades: aquellas que involucren a otras personas como almorzar con amigos; aquellas que signifiquen un logro, como hacer deporte o terminar un proyecto, y aquellas que le permitan sentirse bien o relajado, como ver una película o dar un paseo.

Deben procurar conservar el contacto con la realidad fuera de la enfermedad, saber qué está pasando en el mundo, ver noticias o leer periódicos o hablar con otras personas de temas diferentes al cáncer.

Participar en grupos de apoyo para cuidadores o visitar un consejo emocional, espiritual o un psicólogo.

Evitar tratar de hacerlo todo solos.

Diario EL TIEMPO, 1 de Febrero de 2018. Página 3.4