



Impacto emocional del cáncer de mama

Rosario Morales

Psicóloga clínica

Servicio Oncología Hospital Clínico Universitario Valencia



IMPACTO EMOCIONAL

LA ESPERA

**Primeros síntomas:
consulta médico**



Pruebas médicas



**La espera de los
resultados**



COMPORTAMIENTOS INADECUADOS MÁS HABITUALES

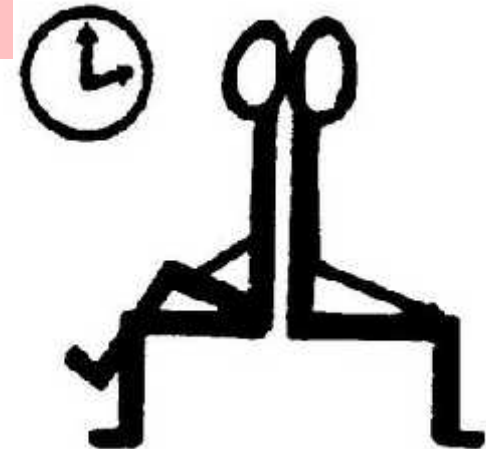
- ❑ Anticipar, adelantar acontecimientos
- ❑ Aislamiento social
- ❑ Consultar “Doctor Google”
- ❑ Enfadarse con uno mismo
- ❑ Descuidar los hábitos saludables
- ❑ Buscar testimonios de pacientes, comparaciones
- ❑ Disminuir nuestras actividades gratificantes
- ❑ Sobreprotección por parte de la familia
- ❑ Represión emocional, ocultar las emociones
- ❑ Obligarse a estar bien, bloquear el lloro
- ❑ “Monotema”, las pruebas médicas son el centro de nuestras conversaciones
- ❑ Hipervigilancia de los síntomas físicos
- ❑ Aumento de la ingesta, del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias



RECOMENDACIONES GESTIÓN TIEMPOS DE ESPERA

DISTRACCIÓN

- ✓ Sigue trabajando
- ✓ Haz planes con los amigos
- ✓ Permítete llorar
- ✓ Evita consultar internet
- ✓ Haz ejercicio físico
- ✓ Lleva la atención a ese día, al presente
- ✓ Pide ayuda cuando la necesites
- ✓ Parar los “chequeos físicos” (analizar cada cambio de tu cuerpo)



VIDA “NORMAL”

IMPACTO DEL DIAGNÓSTICO







“Tienes que ser fuerte”

“El ánimo es muy importante”

“No pienses en eso, es lo de menos”

“No te preocupes”

“No llores”

“Piensa en positivo”

~~**PENSAMIENTO
POSITIVO**~~

**PENSAMIENTO
RACIONAL**

Psyciencia.com

“

Necesitamos dejar de etiquetar a nuestra tristeza y ansiedad como síntomas incómodos, y apreciarlas como saludables, parte adaptativa de nuestra biología.

”

Julie Holland - Psiquiatra

FASES



SHOCK

NEGACIÓN

ENFADO

NEGOCIACIÓN, PACTO

DEPRESIÓN

ACEPTACIÓN O RESIGNACIÓN

MIEDOS Y PREOCUPACIONES PACIENTE



›Las 6D, los principales temores del paciente:

MUERTE DESFIGURACIÓN DEPENDENCIA
MOLESTIAS INCAPACIDAD RUPTURA RELACIONES SOCIALES

AFECTACIÓN EN EL DÍA A DÍA



PROBLEMAS

TRABAJO

ejemplo: cuándo coger la baja, quejas y presiones del jefe...

FAMILIA

ejemplo: reestructurar roles, marcar límites visitas...

ECONÓMICO

ejemplo: menos ingresos por estar de baja...

HIJOS

ejemplo: cómo comunicar la noticia, sus cuidados, menos energía



PAREJA

ejemplo: irritabilidad, sexualidad, dificultades organización tareas...

PERSONAL

ejemplo: inseguridades, miedos, cambios imagen

OCIO

ejemplo: actividades deportivas, viajes...

AMISTADES

ejemplo: menos apoyo o demasiado apoyo de amigos...

CÓMO PODEMOS AYUDAR



FAMILIA

AMISTADES

PERSONAL
SANITARIO



TRATAMIENTOS Y CIRUGÍA



Modificación de la vida cotidiana

Pérdida de control

Hospitalización

Sentimientos de ineficacia

Modificación del funcionamiento profesional

Amenazas a la autoestima

Dificultades en las relaciones sexuales



ES ESENCIAL LA COMUNICACIÓN PACIENTE-EQUIPO SANITARIO



8/01/16

DIAGNÓSTICO

EMOCIONES NEGATIVAS

Afrontamiento pasivo

Evitaciones, tirar la toalla

Percepción de no control,
indefensión

Percepción de no ser capaz

Emociones negativas

Empeoramiento de la calidad
de vida

Afrontamiento activo

Aceptación, búsqueda
soluciones

Control, manejo emocional

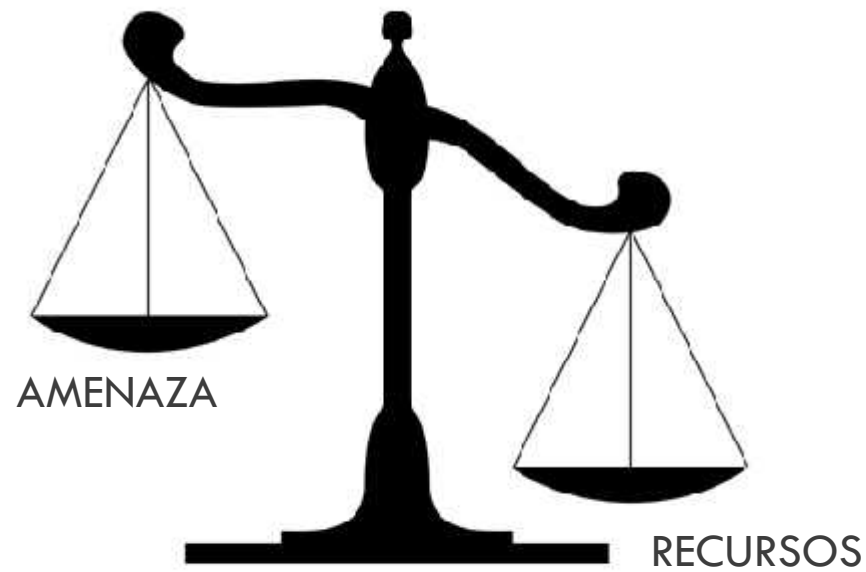
Percepción de ser capaz

Serenidad, esperanza...

Mejora de la calidad de vida

NUESTRO OBJETIVO

DISMINUIR EL SUFRIMIENTO





“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes el sufrimiento”

Victor Frankl



MUCHAS GRACIAS