

**Más allá del diagnóstico:
el impacto emocional del cáncer
en la vida del paciente,
la familia y su entorno**

- En 2022, hubo aprox. 20 millones de casos nuevos de cáncer en el mundo (OMS, 2024)
- Según SEOM / REDECAN, en 2024 se estima que los nuevos diagnósticos en España fueron de aprox. 286.664 casos
- **Enfermar es una experiencia humana que no nos debería resultar ajena**



Reacciones emocionales frecuentes ante el diagnóstico

IMPACTO EMOCIONAL

- Shock, bloqueo, agobio mental
- Sensación de amenaza y pérdida de equilibrio
- Necesidad de construir una nueva “normalidad”

EL MIEDO

- Reacción natural ante la incertidumbre
- Función: preparar escenarios posibles, pero sin quedarse “viviendo en el futuro”
- Cómo acompañar: escuchar sin minimizar

LA TRISTEZA

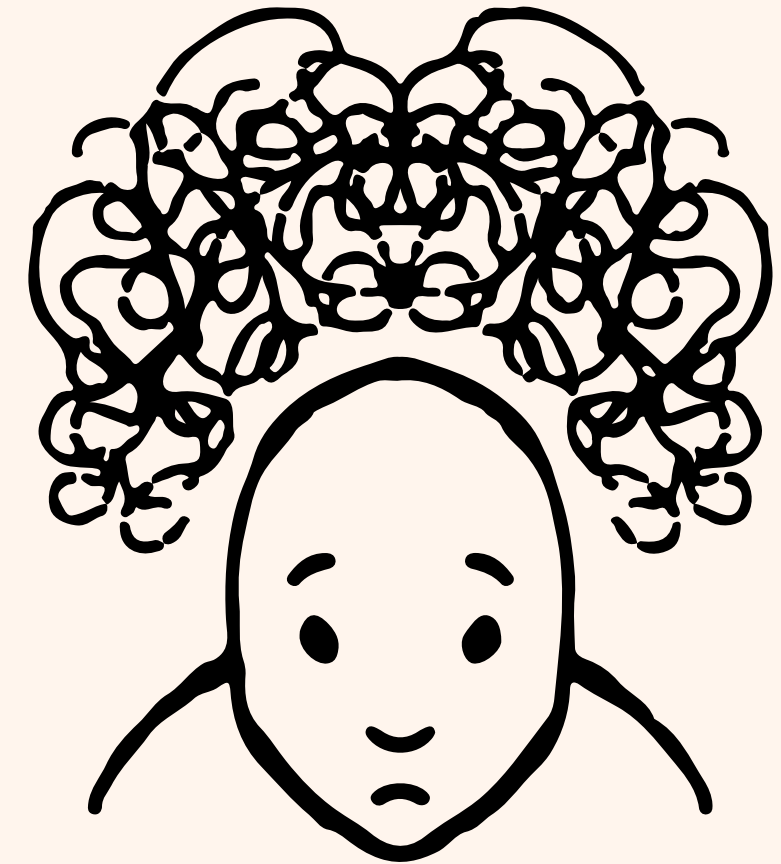
- Desánimo, retraimiento, pérdida de interés
- Función: ayuda a identificar cambios
- Es importante expresarnos, recibir apoyo
- Nos permite preguntarnos: ¿qué es esencial para mí ahora? ¿Cómo puedo recuperar de otro modo la sensación que echo en falta?

LA IRRITABILIDAD

- Enfado hacia la situación
- Función: ganar espacio y tiempo para asimilar
- Es importante irse abriendo progresivamente a los demás

Necesidades emocionales

- Escucha sin juicio
- Re-construcción de equilibrio
- Respeto y dignidad
- Autonomía y participación en decisiones



Para aliviar el malestar emocional puede ser útil...

1

Pedir información clara a mi médico

2

Reconocer emociones como válidas

3

Dar nombre a lo que cambio y a lo que no

4

Reconstruir rutinas adaptadas

5

Mantener actividades que den satisfacción

6

Recordar herramientas útiles en el pasado

Síntomas físicos frecuentes

Fatiga, dolor
náuseas, vómitos,
estreñimiento,
alteraciones en movilidad
y sexualidad,
dificultades cognitivas
(memoria, atención)

**Algunos temporales, otros más duraderos*

Ante los cambios físicos y las limitaciones...

Adaptar actividades

Pedir ayuda de manera clara
y comunicar necesidades

No soy débil por necesitar apoyo

**Valemos por quienes somos y no
por lo que hacemos**

Comunicación con niños pequeños



- Evitar la sobreprotección y el silencio
- Anticipar cambios y alteración de rutinas
- Escucharlos y responder preguntas
- NO mentir → decir “no sé” también es válido
- Informar a la escuela

¿Cómo comunicar?

- Lenguaje **sencillo y dosificado**
- En un **espacio seguro** y familiar
- Idealmente por los **padres**
- Dejar la **puerta abierta al diálogo** continuo

La experiencia emocional de la familia

- Preocupación y miedo
- Sobrecarga y cansancio
- El 31% de los CP con sobrecarga marcada
- Impotencia
- Ambivalencia: deseo de ayudar $\leftrightarrow$ agotamiento

¿Cómo acompañar?



Cada persona necesita algo distinto

Preguntar qué ayuda va bien

Respetar tiempos propios y del paciente

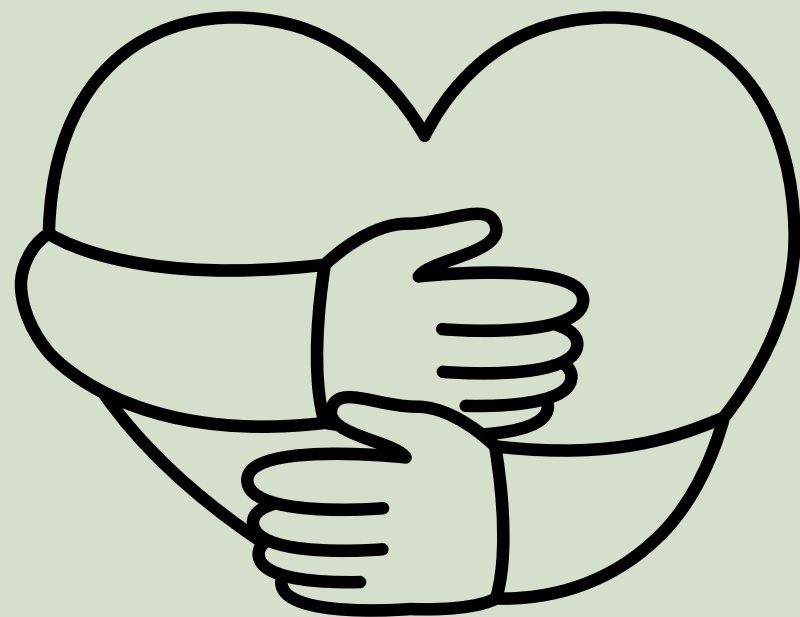
Escucha activa, **sin juzgar** ni soluciones rápidas

Evitar excluir al paciente de decisiones

Factores de riesgo de burn-out en cuidadores

1. Cuidar durante muchas horas **sin descanso**
2. **Falta de apoyo**
3. **Escasa información** sobre la enfermedad.
4. Sentimiento de **culpa** por delegar.
5. **Dificultad para pedir ayuda** o poner límites.

Factores protectores que previenen el burn-out



1. **Repartir** responsabilidades.
2. Pedir ayuda
3. **Mantener espacios personales** y de ocio.
4. Buscar **apoyo emocional**
5. Conectarse con el **sentido** profundo del cuidado
("acompañar desde lo que puedo y hasta donde puedo")

Necesidades emocionales de la familia

- Apoyo emocional
- Descanso
- Reconocimiento y validación
- El mejor cuidado es el que es factible de sostener

Mensajes de apoyo recomendables

- “Estoy aquí contigo.”
- “Entiendo que esto es muy difícil.”
- “No estás solo/a... puedes contar conmigo.”
- “¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?”

Mensajes de apoyo NO recomendables

- “No pasa nada, no te preocupes.”
- “Todo estará bien.”
- “No llores, sé fuerte.”
- “Te tienes que poner bien para mejorar”

IMPORTANT

Invalidan o minimizan las emociones

Como acompañar al paciente y familia

- Mirada de comprensión, no de lástima
- Escucha activa y acompasada
- Crear comunidad de apoyo
- Consulta en tu centro médico por talleres grupales y otros recursos de cuidado





Cuándo pedir ayuda psicológica

- Malestar duradero y muy intenso
- Interfiere en la vida diaria
- Catastrofismo o sensación de falta de control
- Negación total o desconexión emocional

***“La valentía no siempre ruge.
A veces es la voz tranquila
al final del día que dice:
lo intentaré de nuevo mañana.”***

**(Mary Anne
Radmacher)**

¡MUCHAS GRACIAS!

Alejandra Arizu Onassis
Psicooncóloga – Institut Català d'Oncologia