

CONSEJOS DE NUESTRA PSICÓLOGA

¿CÓMO ENFRENTARSE AL DIAGNÓSTICO?

Nuestro camino particular empieza en la consulta del médico, sin embargo, enfrentarse a la noticia del cáncer de tiroides, no es un momento puntual en la primera consulta, es un proceso largo. El impacto emocional en esta primera fase evolucionará según vaya progresando el conocimiento que tengamos de la enfermedad y de los tratamientos a seguir. Además en este largo proceso iremos conociendo nuestras reacciones y aprendiendo a manejarlas como un instrumento más para sentirnos mejor.

Estos dos procesos: **comprender e integrar emocionalmente** van a marcar nuestro camino, los siguientes pasos son importantes para lograrlo:

Afrontar la incertidumbre. La primera reacción ante el diagnóstico de cáncer es de incredulidad y la primera pregunta que viene a la cabeza es: “¿Por qué me ha tenido que tocar a mí?” Siempre queremos saber el porqué de las cosas, una explicación a cada suceso, sobre todo si no forma parte de nuestro proyecto de vida, de lo que esperamos y suponemos que tiene que pasarnos. Un afrontamiento activo nos permite establecer un plan concreto y adecuado a nuestras necesidades y evita la situación de abandono y duda que se nos presenta; nos coloca en el aquí y ahora, dispuestos a actuar ante nuestra situación de pacientes.

- **El contacto con las asociaciones de pacientes**, como AECAT, nos orienta hacia una información validada, fiable y cercana, alejando la indefensión que sentimos en un primer momento, al conocer las experiencias de otros muchos afectados en situaciones similares a la nuestra.
- **Psicoeducación:** Buscar información y mantener una buena relación con el médico nos tranquiliza, nos quita un problema de encima. Normalmente, no tenemos muchos conocimientos endocrinos. Cuanto más conozcamos sobre el órgano que está enfermo, más acotado veremos su campo de acción y confiaremos más en las pautas médicas. En nuestra actitud, en la consulta del médico, éste aprecia hasta qué nivel necesitamos más datos, pues cada uno tenemos distintas necesidades. Muchas personas eligen no saber que tienen una enfermedad, más cuando no tienen síntomas, pero alguien tiene que hacerse cargo por mucho miedo e inconveniencias que suponga, al igual que otros reclamamos el derecho a ser informados.
- **Habilidades de comunicación con el equipo médico:** Saber demandar la información que precisemos. Sobre todo, dándonos a conocer, que sepan y sean conscientes del impacto emocional que está teniendo en nosotros las noticias que estamos recibiendo.
- **Preparar las visitas y aprovechar al máximo la consulta** para que no nos afecte la falta de tiempo, los olvidos que implican una segunda visita o el nerviosismo. Sería útil preparar una hoja informativa con los siguientes consejos:
 - **Lleva a alguien contigo:** un apoyo, un segundo par de oídos, otra persona para pensar en preguntas. Decide quién te acompaña, que sea alguien de confianza. A veces, no nos atrevemos a hablar delante de nuestros padres, o de nuestra pareja, para no molestarlos, para no preocuparlos más, y viceversa, cuántas veces los parientes se quedan unos minutos a solas con el médico mientras salimos de la consulta y le preguntan a nuestras espaldas sobre algún temor que piensan que no debemos escuchar. Tenemos que estar todos juntos en la misma sintonía, reconociendo nuestro protagonismo.
 - **Lleva escrita una lista de preguntas**, específicas y cortas, para no alargar la cita.

- **Intenta relajarte** en la sala de espera y repasa las notas que has preparado. Para relajarse antes de entrar en la consulta es suficiente que hagas unas cuantas respiraciones lentas que te liberen unos momentos de anticipar malas noticias. La respiración diafragmática es importante porque lleva el aire oxigenado hasta la base de los pulmones y éste llega al cerebro, facilitando en estos momentos la capacidad de atención.
- **Escribe las respuestas que recibes** y las instrucciones del médico. Cuando cerramos la puerta al salir de la consulta, todo se confunde y se mezcla a causa de la ansiedad.
- **Asegúrate de que entiendes** lo que te están diciendo, no tengas miedo de repetir o resumir la situación. Evaluar lo que se ha entendido en cada consulta es importante porque concretamos la información que nos han dado sin magnificar ni minimizar los pronósticos. A la pregunta: "¿qué puedo hacer?" el médico me va a ofrecer opciones y pueden ayudarme a decidir mis familiares, pero seré yo quien, finalmente, elija.
- **Lleva una agenda** o calendario para ir anotando las fechas de las citas y las pruebas que te manden. Aunque todos lo apuntan, te preguntarán cada vez por las fechas de las últimas pruebas. En casa, archiva a parte todos los informes y resultados para presentar una copia si consultas a un nuevo profesional.

Dar y recibir ayuda de tu medio afectivo: tu familia necesitará que le des información sobre lo que te pasa y sobre el proceso. También sobre la actitud que necesitamos que nos muestren. Se trata de facilitar comprensión y empatía y aprender a pedir ayuda cuando la necesites. Dejarse ayudar no es fácil, pero cuando estás débil y asustado no tienes más remedio que confiar en los demás y atreverte a descansar en ellos.

Concienciación. Ahora tendrás que hacer frente a nuevos problemas que afectan directamente a tu salud y todo lo demás quedará postergado una temporada. Tendrás que centrarte en tu curación y en el seguimiento de las instrucciones del tratamiento. Aprende a pensar en ti mismo antes que nada durante este proceso. Acepta que estarás de baja laboral unos meses y que vas a encontrarte débil. Confía y lucha por mejorar aunque no te encuentres con ganas porque realmente el proceso se supera y se soluciona.

Aprender a manejar las emociones:

- **Identificar los sentimientos ante el diagnóstico:** ansiedad, miedo, rabia, tristeza, desesperación. Las consecuencias son un mayor bloqueo mental en un momento en que necesitas estar más alerta y relajado. Ante las noticias adversas, saltan en tu mente pensamientos negativos que anticipan situaciones catastrofistas y te agarrotan físicamente creando tensión.
- **Desculpabilización.** Nadie tiene la culpa de tu enfermedad. Nuestro organismo es un mecanismo complejo y son muchos los factores que confluyen en el desarrollo de un cáncer. ¿Culpables por estar enfermos? Nunca, pero sí responsables de buscar tratamiento. ¿Culpables de causar más preocupaciones a nuestros seres queridos? No, por eso son nuestros seres queridos, porque se preocupan por nosotros.
- **Aceptar y expresar lo que sientes.** Tus sentimientos son normales en esta situación. Sentirlos no significa que seas débil, significa que eres humano y sí, vulnerable, pero también por ello, capaz de hacer frente a la adversidad y con la libertad de decidir y tomar decisiones.

- **Enfrentarte a las emociones, no intentar controlarlas** pues aumentaría la tensión y acabarías explotando de forma descontrolada. Expresa tu malestar desde el principio y así podrás distanciarte suficientemente para buscar soluciones. Aquí reiteramos la importancia del apoyo de los familiares y a los familiares. Hay que hacerles entender que el desahogo emocional entre todos es importante. Si no, se crea un desajuste en las relaciones que nos confunde más y añade más preocupaciones y obstáculos. Elige momentos del día para confiar tus miedos, para hablar de ti. Ayudará a que te conozcas más a ti mismo y a que los tuyos sepan qué sientes y qué sienten ellos.
- **Aplicar un estilo de afrontamiento lo más adaptativo y funcional posible.** Hay que tener en cuenta que el modo en que uno se enfrenta a la enfermedad influye en su calidad de vida. Se aprecian diferentes estilos de afrontamiento en los pacientes diagnosticados de cáncer, desde la evitación y negación de la enfermedad, un estilo fatalista o de continua preocupación ansiosa y uno activo y con espíritu de lucha. Cada persona tenemos una reacción personal y distinta pero que podemos orientar hacia una visión positiva de la vida.
- **La falta de control** nos coloca en una posición de continua confusión, en la que no podemos hacernos cargo de las cosas porque se nos escapa todo de las manos. Surgen sentimientos de indefensión y desesperanza. Es la sensación de que hagamos lo que hagamos no va a servir de nada, porque ya no tenemos fuerzas para seguir. Pero hay muchas áreas de nuestra vida que podemos seguir manejando como hasta ahora. Nadie nos va a quitar el sitio en nuestro día a día.
- **Controlar los pensamientos.** El diálogo interno suele estar plagado de pensamientos negativos, poco realistas y exagerados que crean y mantienen un sufrimiento innecesario. Claro que es lógico pensar en cosas tristes, pero nuestra cabeza también necesita descansar, y eso lo podemos conseguir con sencillas técnicas como la parada del pensamiento. La única forma de retirar un pensamiento recurrente de nuestra mente y salir del ensimismamiento es sustituirlo por otro diferente, cambiar la atención hacia algún objeto que ocupe su lugar. Siempre que pensemos en recuerdos bonitos, se nos alegrará la cara.
- **Técnicas de solución de problemas.** Tendrás que organizar tu vida de forma diferente en los próximos meses. Tendrás fechas planificadas por los médicos para ir pasando por el tratamiento. Analiza las situaciones de la forma más objetiva posible y prepárate para hacerlas frente con la ayuda de alguien cercano. Este esquema de trabajo puede ayudarte si no sabes por dónde empezar: Identifica el problema u objetivo a conseguir; enuncia todas las alternativas que se te ocurran; piensa en las posibles consecuencias positivas y negativas de cada una; elabora la solución elegida especificando los pasos a dar; pon en práctica la solución y, comprueba si has logrado el objetivo propuesto.
- **Intentar descansar.** Muchas veces no somos conscientes de cuánto apretamos la mandíbula hasta causarnos dolor de cabeza, o la presión en los hombros o la tensión al cruzar las piernas. Practica ejercicios de respiración y relajación cuando no puedas dejar de pensar en tus problemas y antes de ir a la cama.

Ana Huete es psicóloga y paciente de cáncer de tiroides, habla desde su propia experiencia y también desde la experiencia que le da el seguimiento durante estos años de muchos pacientes de carcinoma de tiroides.