

El impacto emocional de la pandemia del coronavirus en personas con cáncer

Temor e incertidumbre son las reacciones más comunes que ha generado la crisis por el coronavirus.

La pandemia de Covid-19 ha causado impacto en distintos ámbitos. Uno de ellos es la salud mental, lo que ha obedecido a diversas razones, relacionadas con la enfermedad misma, las condiciones de distanciamiento social o la falta de certeza frente a lo que viene.

En ese sentido, ¿los pacientes oncológicos conforman un grupo con características particulares, distintas de la población general?

“La población en general está experimentando ciertas emociones que son normales frente a una crisis como la que estamos viviendo, siendo las más reconocidas el miedo, la ansiedad y la incertidumbre”, describe Paola San Martín, psico-oncóloga de Fundación Arturo López Pérez. “Ahora, aunque parezca paradójico, he observado que, en general, los pacientes oncológicos han sido capaces de adaptarse con mayor facilidad que la población general. Y esto es porque ellos ya traen un proceso de aprendizaje de autocuidado y de experimentar

muchas emociones, debido a su tratamiento, para luego volver a su rutina normal”.

El miedo y la incertidumbre son reacciones normales frente a situaciones sobre las que no se tiene control, recuerda Paola San Martín: “El miedo no hay que mirarlo con tan malos ojos, ya que nos alienta a estar más alertas y a cumplir las conductas de autocuidado. En cuanto a la incertidumbre, que es una reacción alimentada por preocupaciones y pensamientos catastróficos, me atrevería a decir que el paciente oncológico es un experto en manejarla, ya que desde el día del diagnóstico hasta el alta vive inmerso en ella; en ese sentido, tiene una ventaja con respecto al resto de la población”.

De todas maneras, existen recomendaciones que se pueden entregar para lidiar mejor con estas emociones. “Sin duda, la primera e imprescindible es aplicar al pie de la letra las normas de prevención de contagio: lavado de manos, distanciamiento social, uso de mascarilla, y evitar salir de su casa lo más posible. En segundo lugar, intentar mantener

la calma, limitando la cantidad de información recibida sobre el tema: ojalá esto ocurra una o máximo dos veces al día, y que no sea a primera hora de la mañana ni antes de dormir; la idea es no bombardearse con la tanta noticia minuto a minuto”, aconseja la especialista.

Por otro lado, dice, es necesario aceptar como normales la presencia de temor, inquietud y ansiedad, y expresar estas sensaciones a alguien de confianza.

“Por último, es bueno que los pacientes refresquen los mismos recursos internos que usan o han utilizado a lo largo de su tratamiento oncológico y que resultaron útiles frente a la experiencia de temor. Según la experiencia de cada persona, también puede recurrirse a la meditación, la escritura, el dibujo o la música, por ejemplo. Estas herramientas les ayudarán a calmar la mente y darse cuenta de que lo que están viviendo en esta pandemia no es más de lo que han vivido debido a su enfermedad”, afirma.

Consejos para el día a día

La psico-oncóloga Paola San Martín advierte que “el estrés causado por una situación como la generada por el Covid-19 puede terminar afectando el sistema inmune. Por lo tanto, si bien desde salud mental no hay fórmulas 100% efectivas para fortalecer nuestra inmunidad, sí podemos entregar algunas sugerencias para aliviar la tensión”.



Estimular un buen dormir.



Escribir un diario de gratitud con pensamientos positivos.



Ser generoso y ayudar a otros.



Hacer ejercicios de respiración consciente.



Aprender a meditar.



Mantener una alimentación equilibrada.



Sonreír, aunque no se tenga ganas.



Mantener el contacto virtual con personas que le hacen bien.



Hacer ejercicios.



Mantenerse ocupado.



Pedir ayuda profesional si se cree necesario.

Conozca más sobre Covid-19 y cáncer en el podcast de FALP



HABLEMOS DE CÁNCER

En los nuevos episodios de nuestro poscast “Hablemos de cáncer” irá encontrando más orientación en torno a la enfermedad oncológica y el Covid-19. Para escucharnos sólo tiene que buscar “Hablemos de cáncer” en la aplicación Podcasts de iPhone o en Spotify.