

APOYO EN EL PROCESO ONCOLÓGICO

Salud mental y terapias complementarias: cuidados claves en el bienestar de las personas con cáncer

Ambas dimensiones buscan reforzar el acompañamiento integral de los pacientes en etapas de diagnóstico, tratamiento y reinserción a la vida cotidiana.

Con dos unidades que trabajan coordinadamente y con sus metas puestas en el bienestar del paciente oncológico a través del acompañamiento terapéutico desde frentes distintos, pero con el mismo fin: reducir el malestar emocional del paciente y su familia, potenciando sus recursos. Ambas entienden que el diagnóstico de un cáncer remece emocionalmente a la persona, afecta su vida cotidiana e impacta también a quienes la rodean, por eso han desarrollado programas y protocolos para un abordaje amplio, incorporando disciplinas que han probado su contribución al bienestar general de las personas.

En esa dimensión, la Unidad de Terapias Complementarias y la Unidad de Salud Mental de FALP cuentan con estrategias de apoyo y acompañamiento tanto para los pacientes en tratamiento oncológico en la institución, como también para sus cuidadores, sometidos muchas veces a sobrecargas y estrés generalmente invisibilizados.

Alcanzar grados de armonía y paz a través del reiki, tomar conciencia del cuerpo por medio del pilates, promover la expresión de emociones y pensamientos a partir de la musicoterapia, transformar la experiencia del cáncer usando como herramienta el arte y potenciar la conciencia de uno mismo, desde el mindfulness, son parte de los beneficios que han alcanzado los pacientes de la Unidad de Terapias Complementarias de FALP.

“En nuestra experiencia hemos confirmado que estas terapias aportan significativamente a la reducción de síntomas asociados a los efectos secundarios del tratamiento oncológico, como náuseas o dolores de distinto tipo. Algunas de las intervenciones terapéuticas apuntan a darle un nuevo sentido a la vida y facilitar una ‘reconciliación’ con la propia biografía, por ejemplo en quienes se encuentran en cuidados paliativos; otras se orientan a entregar y practicar técnicas de relajación y de auto observación para favorecer una distancia entre la emocionalidad percibida y el observador interno; y otras fomentan la comunicación, la expresividad, el juego y la creatividad de las personas atendidas”, explica Víctor Tapia Cornejo, jefe de la Unidad de Terapias Complementarias.

Los pacientes de FALP pueden acceder a cualquiera de estas disciplinas por derivación directa del médico tratante o de otros miembros del equipo clínico (enfermeras, psicólogas, nutricionistas, kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, etc.) o por su propia solicitud. En el caso de quienes están hospitalizados, la derivación se efectúa por interconsulta, de manera interna, y la ejecución de la terapia se lleva a cabo en la habitación del paciente. Cualquiera sea el caso, es generalmente la unidad la que



Intervención de musicoterapia en el Instituto Oncológico FALP.



Víctor Tapia, jefe de la Unidad de Terapias Complementarias de FALP.



Daniela Reinhardt, jefe de la Unidad de Salud Mental de FALP.

orienta de manera particular hacia la opción más adecuada a su realidad pues, si bien todas las disciplinas terapéuticas pueden hacer de la experiencia oncológica una vivencia más humanizada y acogedora, algunas actualmente están orientadas a pacientes ambulatorios, como yoga y pilates.

Además de las sesiones individuales y grupales, esta unidad también efectúa actividades en espacios más amplios, como intervenciones de terapias de arte en los box de quimioterapia, musicoterapia receptiva en la Unidad de Paciente Crítico e intervenciones en salas de espera. También se realizan conciertos breves para pacientes y colaboradores de FALP, y actualmente se están planificando eventos de arteterapia para este último tramo de 2022. Se pretende continuar con estas actividades durante el 2023 y fortalecerlas, buscando incorporar nuevas formas de acompañamiento terapéutico en esos espacios.

“En FALP desarrollamos terapias grupales e individuales, y terapeutas ocupacionales, etc.) o por su propia solicitud. En el caso de quienes están hospitalizados, la derivación se efectúa por interconsulta, de manera interna, y la ejecución de la terapia se lleva a cabo en la habitación del paciente. Cualquiera sea el caso, es generalmente la unidad la que

desafíos.

“Los estudios indican que entre el 25% y el 50% de los pacientes oncológicos presentan algún tipo de malestar emocional y, si bien para algunos de ellos el diagnóstico y la enfermedad pueden ser asimilados y afrontados con sus propios recursos personales, sin requerir por lo tanto del apoyo de un equipo de salud mental especializado, existe cerca de un 28% de pacientes oncológicos que presentará sintomatología clínica —trastornos anímicos o adaptativos secundarios a la enfermedad—, que si necesitará un apoyo psiquiátrico y psicológico”, explica la psicóloga Daniela Reinhardt, jefe de la Unidad de Salud Mental de FALP.

“Una de las cosas que hay que aprender cuando se está en situaciones de crisis —como lo es un diagnóstico de cáncer— es el hecho de admitir que esta vivencia probablemente me sobrepasa y me genere un enorme malestar y estado global de sufrimiento y fragilidad, y, por ende, es necesario y beneficioso aceptar toda la ayuda disponible. Ayuda que muchas veces no va dirigida solo al paciente, sino que se canaliza para su entorno familiar”, agrega.

Incluso si el paciente no manifiesta trastornos emocionales a raíz de su diagnóstico, su círculo inmediato —parejas, padres, hijos— puede verse enormemente impactado y suele sentirse desprovisto de herramientas para asimilar las consecuencias de la enfermedad y acompañar adecuadamente a su ser querido. Por eso, el trabajo de la Unidad de Salud Mental tiene establecidas instancias de apoyo para la familia nuclear y también para los cuidadores, ya sea por intervención directa o indirectamente, a través del mismo paciente, a quien se le entregan orientaciones sobre cómo comunicar el diagnóstico a sus hijos, cómo apoyar a la pareja o cómo ajustar la vida familiar frente a esta nueva realidad.

La unidad cuenta con un equipo de psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales expertos en oncología, quienes promueven un enfoque de abordaje y pesquisa que no solo cuenta con la percepción del equipo tratante para gestionar derivaciones, sino que también confía en la capacidad del propio paciente para generar una autodetección de su malestar —esto a través de un cuestionario que él mismo responde, logrando mostrar su nivel de estrés y generando una pronta alerta de ayuda—. “Es una vía de detección preventiva, no reactiva, que busca una derivación y ayuda temprana, con el fin de mejorar el proceso de ajuste del paciente, lograr una mayor adherencia al tratamiento y una experiencia de enfermedad con menor carga de angustia y mejores recursos”, añade Daniela Reinhardt.

La detección temprana del malestar del paciente y una pronta gestión de ayuda es uno de los focos claves para esta unidad. Junto con ese objetivo, se alinea la necesidad de darle una mayor



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

Terapias Complementarias FALP

Las terapias complementarias para pacientes del Instituto Oncológico FALP se desarrollan de forma individual o grupal, algunas en formato online y otras de manera presencial. No tienen costo y no se requiere tener ninguna destreza previa.

YOGA



Practicando distintas posturas corporales y ejercitando la respiración, se aprenden técnicas de concentración y relajación que ayudan a alcanzar un estado de mayor equilibrio y bienestar.

PILATES



Actividad física suave y personalizada que combina el movimiento y la conciencia corporal, logrando resultados positivos para la salud y el bienestar general.

REIKI



Técnica que permite rearmonizar los planos físico, emocional, mental y espiritual, para alcanzar un estado de paz, equilibrio y relajación.

MINDFULNESS



Práctica que se basa en ejercicios de meditación y relajación con el objetivo de entrenar la atención para ser cada vez más consciente de lo que ocurre aquí y ahora.

ARTETERAPIA



A través de la creación artística, se tiene una experiencia transformadora que promueve el bienestar bio-psico-social. No es necesario tener conocimientos de arte.

MUSICOTERAPIA



A través de melodías, tonos y sonidos, se promueve la expresión de sentimientos, aliviando los síntomas de ansiedad y estrés, e induciendo a un estado de relajación y bienestar general.

DRAMATERAPIA



Por medio del drama y sus elementos, se favorece la conexión con la propia imaginación, la intuición y la expresión creativa para fomentar el bienestar.

relevancia al cuidado desde la salud mental en los procesos de enfermedad —especialmente en el ámbito oncológico, que genera un enorme impacto global— y de ir sumando fuerzas para que tenga cada vez mayor presencia en las políticas públicas. También, dice la especialista, urge reforzar la importancia de otorgar un mayor apoyo a los cuidadores informales, que sigue siendo un grupo invisibilizado.

“Independientemente de que un

paciente tenga o no una patología de salud mental, pasar por un proceso oncológico implica sufrimiento, vulnerabilidad y un desgaste emocional, económico, físico y social enorme. Por eso tenemos la certeza de que es un beneficio el poder aceptar esta ayuda y contar con este acompañamiento que entregue un espacio seguro de validación, contención, vaciamiento emocional y soporte global”, finaliza Daniela Reinhardt.



Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.



“ Fue simple, pude partir con mis exámenes y no atrasar el tratamiento ”