“El cáncer no debería ser una sentencia de muerte en ninguna parte del mundo, ya que hay medidas de eficacia demostrada para prevenir y curar muchos tipos de cáncer”.

por: Fegusina

Recibir una noticia de padecer una enfermedad, siempre es impactante, pero cuando el diagnóstico es Cáncer, impacta más aun porque durante décadas ha sido considerada una sentencia de muerte, es una enfermedad que no basta con la voluntad propia porque se requiere y afecta a quienes rodean a las personas que lo padecen por eso la importancia de contar con una red de apoyo para sobrellevarlo.

Pasado el primer impacto afloran los pensamientos, ¿por qué a mí? ¿que hice? ¡es un castigo ¡muchas de nuestras creencias nos llevan a este tipo de cuestionamientos, que a veces forman la barrera que lleva a decidir no apegarse a un tratamiento, aparecen los hubiera, si me hubiera hecho el estudio antes, si lo escuché en la radio, en la televisión, en la novela, me invitaron las vecinas y ahora tengo cáncer, porque los mitos y realidades que existen alrededor de una autoexploración son una realidad con una consecuencia

El cáncer de mama hoy en día es de las principales causas de muerte a nivel mundial, nacional y estatal, lo cual repercute en diversos aspectos de la vida de las mujeres que lo padecen y de las mujeres que mueren por esta causa. Además de las cuestiones económicas que afectan a las familias de las diagnosticadas, impactan aspectos de tipo emocional; desde el momento de la noticia, la mujer puede llegar a sumirse en un estado de depresión y decidir no seguir adelante con la lucha ó al contrario, decidirse a combatir el cáncer hasta las últimas consecuencias.

En México, el cáncer de mama es un problema de salud pública en virtud de que el número de casos han aumentado, lo que origina altos costos económicos a las instituciones de salud pública para su diagnóstico y tratamiento; y problemas económicos y sociales por las cifras de morbimortalidad que ocasiona.

Las mujeres pueden ser diagnosticadas desde temprana edad, por lo tanto, es urgente implementar un programa de detección oportuna y efectiva. Es importante analizar y estudiar el tema de prevención del cáncer de mama debido a que, si se encuentran mecanismos realmente oportunos, se podrá hablar entonces de una cultura de prevención de enfermedades en el país lo cual, a su vez, brindaría una mejor calidad de vida a todos. **Esto debe ser la suma del esfuerzo del gobierno y la población**, porque muchas veces estos servicios se acercan a la población y no asiste para llegar a hablar de un marco realmente prevencionista, donde resultemos beneficiadas, es por esto que un **“Dia Internacional de la Mujer”** lejos de celebrarlo, se conmemora con acciones sobre la salud preventiva.

Un diagnóstico de cáncer puede hacerle sentir diversas y profundas emociones como miedo a la muerte, ira, esperanza, culpa, negación, tristeza, soledad o ansiedad. Estas emociones son reacciones naturales ante un cambio importante y hay que vivirlas cada una; sin embargo, con un lapso muy corto para poder llegar a la aceptación y el apego a los tratamientos indicados, siempre será lo acertado y seguir la indicaciones de los

profesionales de la salud en donde se ha incluido desde hace un tiempo la psicooncología, el apoyo emocional desde que se da un resultado de positividad.

Un diagnóstico de cáncer afecta a las relaciones con la familia y amigos, cada persona tiene su propia forma de enfrentarse a él. Los efectos emocionales del cáncer pueden durar más allá del tratamiento. Es común sentirse nervioso ante síntomas menores de enfermedad o dolor, por miedo a una reaparición. Algunas personas descubren que enfrentarse al cáncer ha cambiado su vida a mejor. Sin duda, las personas por su genética, formación y experiencia de vida tienen muy diferentes maneras de enfrentar esta y cualquier eventualidad en la vida

Tener cáncer no significa que tenga que perder la esperanza. Las perspectivas de muchos cánceres mejoran constantemente. Algunos cánceres se pueden curar, mientras que otros se pueden controlar. Si el cáncer no se puede controlar, se pueden aliviar los síntomas para hacer más cómoda la vida del paciente.

Lo primero que suele preguntar la gente cuando le informan de que tiene cáncer es: "¿Voy a morir?" Hable con su médico acerca de lo que significa para usted el diagnóstico y el futuro que puede esperar. Saber más acerca de su enfermedad le ayudará a aliviar ese miedo. Sus expectativas también pueden variar a medida que avance el tratamiento.

Compartir la noticia del diagnóstico puede ser difícil. Puede que se sienta incómodo/a al hablar sobre cuestiones personales, o que no esté seguro/a de cómo reaccionará su familia y amigos, o que quiera proteger a sus seres queridos, pero transmitir la noticia puede acercarles más. Poder compartir su ansiedad y miedos le hará sentir más fuerte y le ayudará en los momentos difíciles. No debería enfrentarse al cáncer usted solo/a. Las personas cercanas a usted querrán saber qué está pasando para poder ayudarle y se han conformado grupos de apoyo de personas que están viviendo esta enfermedad o ya lo superaron y altruistamente realizan esta labor comunitaria.

A veces sentirá que nadie entiende por lo que está pasando. En los momentos en los que necesite apoyo, no se cierre a los demás. Cuente a los demás su diagnóstico cuando esté listo/a, y prepárese para responder preguntas, pero establezca límites para no compartir hasta el último detalle con todo el mundo.

Intentar ocultar el diagnóstico no suele dar resultado. Antes o después, su familia y amigos sabrán que padece cáncer. La mayoría de la gente se dará cuenta de que le está pasando algo o notará cambios en su comportamiento o aspecto. Es probable que sus familiares y amigos cercanos se sientan heridos si no se lo cuenta.

Algunas personas evitan decirles a sus hijos que tienen cáncer. No obstante, los niños suelen notar que algo va mal aun cuando no saben qué es. Cuando no se les cuenta lo que pasa, los niños imaginan lo peor. Puede que se enteren por otra persona, lo que les haría sentir enfadados y confusos.

Algunos padres creen que están protegiendo a sus hijos ocultándoles las malas noticias. En realidad, sus hijos pueden beneficiarse de un enfoque abierto y sincero. Piense lo que va a decir antes de la charla. Hable con sus hijos en un lenguaje que puedan entender, usando explicaciones sencillas para los niños. Asegure a sus hijos que ellos no tienen la

culpa de su enfermedad, anímelos a contarle lo que saben sobre cáncer y responda con sinceridad a sus preguntas.

Algunas veces los miembros de la familia conocen el diagnóstico de cáncer antes que el paciente. Puede que piensen que la persona con cáncer es demasiado joven o demasiado mayor para conocer la verdad.

Las personas con cáncer suelen decir que quieren saber lo que está pasando, para poder decidir qué tratamiento tener y cómo desean pasar su tiempo si el pronóstico no es bueno.

Para muchas personas, el cáncer es una experiencia que cambia la vida. Tras el fin del tratamiento, esperará que su vida vuelva a como era antes del diagnóstico. Adaptarse a la vida después del tratamiento puede tomar tiempo. Lo que antes era normal puede parecerle distinto. Su experiencia con el cáncer puede hacer que reconsidere lo que es importante para usted y desarrolle una nueva actitud ante la vida, los principios y las prioridades.

Al igual que usted se tomará un tiempo para adaptarse a su vida tras el cáncer, recuerde que su familia y amigos también necesitarán un tiempo. Ellos también han pasado una etapa muy difícil y puede que necesiten un periodo de descanso y adaptación.

Puede hacer muchas cosas para cuidarse tras el tratamiento: mantener un estilo de vida y una dieta saludables; continuar con sus actividades, como aficiones, deporte o trabajo; aprender técnicas de relajación o dedicar un tiempo a divertirse. La asistencia psicológica también puede ayudarle a adaptarse a la vida después del cáncer. El cáncer no tiene por qué ser una experiencia negativa. Algunas personas que han sobrevivido al cáncer afirman que la enfermedad tuvo un impacto positivo en su vida.

El trabajo es una parte importante de la vida de muchas personas y no solo una forma de tener ingresos. Aporta satisfacción y es una oportunidad de relacionarse. Volver al trabajo puede ser una forma de recuperar la normalidad en su vida.

Usted sabrá mejor que nadie cuándo volver al trabajo. Ese momento varía en cada persona y dependerá de cómo se siente. Puede que le ayude volver por breves periodos e ir ampliándolos hasta que se sienta mejor. Intente ir poco a poco para no cansarse. Considere hablar con su supervisor sobre la posibilidad de trabajar a tiempo parcial, realizar trabajo compartido o desde casa.

Puede que descubra que las relaciones con sus compañeros han cambiado cuando vuelva al trabajo. Al igual que su familia y amigos, sus compañeros puede que no sepan qué decir e intenten proteger sus sentimientos. Algunas personas con cáncer han notado que ser abiertos acerca de su enfermedad facilita las relaciones con sus compañeros.

Definitivamente la voluntad de las acciones que en este tema se realizan desde los Gobiernos, del Dif Estatal para mejorar el equipo ya obsoleto en algunas veces otras por mejorar la tecnología a la moderna, a nivel de países de primer mundo, contar en tu localidad con un Centro Estatal de Cancerología son dignas de reconocerse y apoyarse.

Es difícil en estos tiempos que esto no se haya vivido ya en alguna familia por eso de ahí la importancia de documentarnos, de saber que escuchar, atender los llamados a la prevención, siempre será más fácil prevenir que curar o rehabilitar.

La conciencia humana es básica tanto para usar un cubrebocas, denunciar la violencia, solicitar ayuda cuando se detecta que se tiene un problema de control de emociones es prevenir, detectar a tiempo y evitar hasta donde sea nuestra opción tratamientos onerosos desgastantes, de verdad de mucho sufrimiento.

La vida en su día a día es una oportunidad de ser feliz, disfrutarla es responsabilidad de cada ser humano, hagamos nuestro mayor esfuerzo¡¡¡¡¡¡