
Cómo apoyar a una paciente con cáncer de mama



17/10/2024 - 00:30

Nacionales



cómo apoyar a una paciente con cáncer de mama • Istock



Daniel Suarez

daniel.suarez@grupoextra.com

En Costa Rica hubo 1.337 casos nuevos de cáncer de mama en 2022, representando 55 por cada 100.000 mujeres, lo que significa una de cada 20.

Los tratamientos médicos, como cirugía, quimioterapia y radioterapia, se utilizan para la recuperación física de

las pacientes diagnosticadas con esta enfermedad.

Sin embargo, Nadia Vado, especialista en salud mental y emocional, resalta que la sanación debe ir más allá del cuerpo físico, extenderse a la mente y al espíritu.

Asimismo, destaca tres pasos fundamentales que, tanto las pacientes como sus familias deberían seguir para afrontar el proceso con fortaleza: aceptación, apoyo emocional y gratitud.

Estos pilares no solo ayudan a enfrentar el cáncer, sino que fortalecen la mente y el espíritu para salir adelante.

Primero, se debe aceptar la enfermedad sin resistencia y lo que está ocurriendo es vital para salir adelante. Aunque el shock inicial y el duelo por la pérdida de la salud pueden ser abrumadores, es importante entender que puede llegar en cualquier etapa, incluso en el momento menos esperado.

PUBLICIDAD

“Es también crucial reconocer y validar todos los sentimientos que surgen, sin perder la perspectiva de que este es un momento que se puede superar

y la aceptación de lo que está ocurriendo es necesaria para avanzar”, afirmó.

NO ES SINÓNIMO DE MUERTE

En Costa Rica, 87 de cada 100 pacientes sobreviven al menos cinco años después de recibir el diagnóstico de cáncer de mama. Esta tasa posiciona al país entre las naciones que tienen mayores índices de supervivencia por esta enfermedad. A modo de comparación, Estados Unidos registra la mayor tasa con un 90%, seguido de Israel y Canadá con un 88%.



PUBLICIDAD

El segundo paso es buscar apoyo psicológico, en este punto la actitud repercute mucho en su recuperación y, además, influye directamente en cómo sus seres queridos la afrontan.

“Si el paciente se enfoca únicamente en lo negativo y lo vive de una manera trágica, para sus familiares la experiencia será aún más difícil. Por eso, es fundamental el autocuidado integral y el acompañamiento respetuoso de los familiares.

Acompañar en el dolor implica estar presente, escuchar en silencio, si es necesario, y brindar un espacio para que el paciente pueda desahogarse, hablar, llorar y escribir sobre sus emociones en general”, añadió.

PUBLICIDAD

El tercer paso, que Vado reconoce como el más desafiante, es encontrar gratitud en medio de lo complejo que es el proceso.

“Se trata de ver la enfermedad no como una tragedia, sino como una oportunidad de crecimiento y transformación personal”, subraya.

En este momento, se debe reflexionar sobre lo que la situación nos está enseñando, qué cambios estructurales necesitamos hacer en nuestra vida y cómo

podemos aprender y sacar lo mejor de esta compleja experiencia.

Continuar leyendo

Error: Cannot read properties of undefined (reading 'weather_code')

MÁS DE NACIONALES



Motociclistas unirán motores en la lucha contra el cáncer de...

Hace 19 Minutos



Obra estancada causa molestias en vecinos y negocios...

Hace 2 Horas



¿Por qué se inunda Circunvalación Norte? Conavi...

Hace 2 Horas



Clima Costa Rica: se mantienen las lluvias para este miércoles

Hace 12 Horas



¿Cuánto ganan las estaciones de servicio por litro de...

Hace 12 Horas



Sorteo de los chances: Estos son los ganadores de este...

Hace 13 Horas

