

SALUD MENTAL:

El impacto emocional de la pandemia del Covid-19 en personas con cáncer

La pandemia de Covid-19 ha causado impacto en distintos ámbitos. Uno de ellos, y muy importante, 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 contexto, ¿qué ocurre con los pacientes oncológicos? Conocido es que se trata de un grupo de riesgo por las complicaciones que podría sufrir en caso de contagiarse. Pero en cuanto a sus emociones, ¿conforman también un grupo con características particulares, distintas de la población general?

“La pandemia del coronavirus de una u otra manera ha alterado el ánimo de todas las personas. Por lo tanto, 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 la 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”, agrega.

Los pacientes con cáncer son un conjunto muy heterogéneo de personas, con diferencias dadas por múltiples circunstancias. Por ejemplo, se puede distinguir entre dos grandes grupos: aquellos que están hospitalizados y los que siguen su tratamiento de manera ambulatoria, lo que puede incidir en su manera de enfrentar la realidad de la pandemia.

“El paciente hospitalizado se siente muy seguro y tranquilo, ya que percibe el extremo cuidado y protección que le está entregando su equipo sanitario. Incluso, la medida preventiva de disminuir las visitas durante su hospitalización le ha dado mayor tranquilidad, al asegurarle una menor posibilidad de contagio. A raíz de lo mismo, los pacientes están utilizando el tiempo en soledad: escuchando música, leyendo o descansando más durante el día. En los pacientes ambulatorios, en cambio, he observado una mayor carga de ansiedad, ya que ven que muchas personas no hacen caso a las indicaciones de la autoridad de distancia social y uso de medidas de protección, por lo que se sienten más vulnerables. Ellos conocen muy bien la importancia de protegerse de los contagios, no solamente del

temor e incertidumbre son las reacciones más comunes que ha generado la crisis por el coronavirus. Psico-oncóloga de FALP explica por qué los pacientes oncológicos podrían ya estar mejor preparados para manejarlas y entrega consejos para sobrellevar esta situación.

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.

coronavirus, ya que en la mayoría de los casos su sistema inmune está disminuido por su tratamiento o la misma enfermedad”, comenta la especialista.

San Martín aclara que la historia de salud mental de una persona, previa a la pandemia, va a estar muy relacionada con su nivel de afectación emocional en este momento. “Vale decir, si el paciente tiene algún trastorno psiquiátrico o ya ha sido diagnosticado de ansiedad y/o de depresión, podría verse más impactado hoy”.

RECOMENDACIONES

Para la psico-oncóloga Paola San Martín, es importante

recordar que el miedo y la incertidumbre son reacciones normales frente a situaciones sobre las que no se tiene control: “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



Paola San Martín, psico-oncóloga de FALP.

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 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.

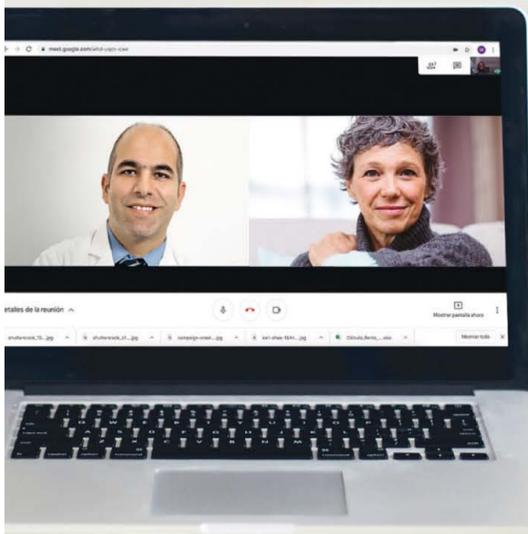
Paola San Martín advierte que esta pandemia puede ser percibida por algunos como una gran amenaza.

“El estrés generado por lo anterior hace que se sobreestime el sistema nervioso y este intervenga sobre el sistema inmune. Este punto cobra real importancia en los enfermos oncológicos, ya que es sabido que en ellos existe una disminución de su inmunidad, producto de la propia enfermedad y/o por efectos secundarios de algunos tratamientos. Es muy importante que fortalezcan su sistema inmune. Para ello podemos realizar ciertas sugerencias desde salud mental que, si bien no son fórmulas 100% efectivas, sería bueno adoptar en el día a día. Varias de estas son actividades que se relacionan con la liberación de hormonas que provocan bienestar”, explica.

La lista incluye hacer ejercicios, por ejemplo. También ser generoso y ayudar a los demás, o escribir un “diario de gratitud, que es el simple acto de escribir diariamente aquellas cosas por las que nos sentimos agradecidos; esto ayuda a centrarnos en los aspectos positivos, en vez de focalizarnos en los problemas”.

Además, menciona el hacer ejercicios de respiración consciente, aprender a meditar o, si se trata de una persona espiritual o religiosa, recurrir a ese aspecto.

“Estimular el buen dormir es clave, eliminando el consumo de cafeína en las horas previas al descanso y apagando aparatos electrónicos a lo menos una hora antes de dormir. También mantener una alimentación equilibrada, contacto virtual con personas que le hacen sentir bien, estar ocupado —con acciones tan diversas como ordenar el clóset o hacer proyecciones futuras— y sonreír, aunque no se tenga ganas. Por último, pedir ayuda profesional cuando se sienta que no es posible sobrellevar la situación solo”.



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



“Tranquila y confiada al saber que tengo a mi doctor en línea”

¿Cuándo utilizarla?

- Si vive en regiones.
- Si está en Santiago pero no puede desplazarse.
- Si su hora fue suspendida por contingencia.
- Si requiere contactarse con su médico a propósito de su tratamiento.



Visítenos en www.falp.cl