

USO DE TERAPIAS EXPRESIVAS EN PERSONAS CON CÁNCER:

“Me sentí considerada no solo como paciente, sino como un ser humano con anhelos, con temores, con ganas de vivir”



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

Al principio del año pasado, la abogada Patricia Castro decidió consultar con un médico debido a diversas molestias que se habían prolongado por algunas semanas. No consiguió un diagnóstico claro en La Serena, donde vive, pero recordó que en FALP contaba con la cobertura del Convenio Oncológico Fondo Solidario que había contratado años antes en su trabajo, y pidió hora. El diagnóstico fue cáncer de ovario y el tratamiento consistió en una extensa cirugía, seguida por seis ciclos de quimioterapia.

Durante su largo posoperatorio y en las ocasiones en que se internaba para recibir quimioterapia, Patricia recibió las visitas de las especialistas de la Unidad de Medicina Integrativa (UMI) de FALP, que se acercaron a ella para brindarle apoyo psicológico, y también para invitarla a experimentar con la musicoterapia y arteterapia, actividades que la sostuvieron a lo largo de su tratamiento.

“Durante mi hospitalización, las visitas de la Unidad de Medicina Integrativa me permitieron liberar emociones, sentir que ni siquiera estaba enferma. Era como volver a ser niña, me reencontré con lápices de colores, témperas, pinceles, y con ellos plasmé lo más íntimo de mí. Y retomé el violín, que fue mi instrumento de infancia y había dejado en el olvido. Con él sentí vibrar mi corazón y un bienestar emocional inexplicable. Nunca imaginé que en este proceso dramático del cáncer, que se veía tan negro al principio, iba a empezar a ver la luz. Las terapeutas de la UMI hicieron bonito ese tránsito, me sentí considerada no solo como paciente, sino como un ser humano con anhelos, con temores, con ganas de vivir”, cuenta Patricia.

Musicoterapia y arteterapia son terapias expresivas que —en conjunto con el apoyo psicológico y terapias complementarias— forman parte del conjunto de herramientas con que la Unidad de Medicina Integrativa de FALP apoya a los pacientes en sus procesos de tratamiento. “Cuando una persona tiene cáncer, se enferma de manera completa. Por eso es necesario un abordaje integral del paciente oncológico, dándole importancia en su dimensión humana”, explica el Dr. Yuri Moscoso, jefe de la UMI. Esta visión ha sido abrazada por prestigiosos centros internacionales de atención oncológica, como el MD Anderson Cancer Center y el Memorial Sloan Kettering Cancer Center en Estados Unidos.

¿En qué consisten las terapias expresivas? “Tienen relación con el uso de las artes con fines terapéuticos más que estéticos, por lo que no se necesitan habilidades ni conocimientos específicos, ya que no están enfocadas en el resultado final, sino que en el proceso”, explica Pamela Oyarzún, arteterapeuta de FALP.

En los pacientes oncológicos, dice, constituyen un importante apoyo porque una vez que comienzan sus tratamientos, entran rápidamente en una rutina de exámenes, consultas y otras tareas relacionadas con la enfermedad que ocupan gran parte de su tiempo. Es habitual, además, que intenten parecer fuertes frente a sus cercanos para no

La musicoterapia y arteterapia fueron un importante apoyo para Patricia Castro durante su tratamiento. Estas disciplinas, que forman parte del abordaje integral de los pacientes oncológicos, dan una vía de expresión a las emociones que forman parte del proceso de la enfermedad.



Gracias a las terapias expresivas, Patricia Castro se reencontró con el violín y comenzó a experimentar con la pintura y el bordado.

APOYO EN PANDEMIA

La pandemia de covid-19 y las restricciones que impuso llevaron a que se buscaran fórmulas para dar continuidad al trabajo a los pacientes. Se llegó así a la idea de realizar talleres grupales a distancia para pacientes ambulatorios, que combinaban arteterapia y musicoterapia, y en los que participaron personas de todo Chile. “Veíamos que los pacientes, al tener más limitaciones para salir debido al riesgo de enfermarse gravemente si se contagiaban, se mantenían muy aislados”, explica la arteterapeuta Pamela Oyarzún. “Buscamos que pudieran tener un tiempo diferente, de calidad, mientras estaban conectados. Partimos en el peor momento, en que muchos ni siquiera podían ir a comprar un lápiz a la esquina, así es que trabajamos con lo que hubiera en la casa: el papel que estuviera disponible, revistas para recortar, construyeron instrumentos con cajitas, frascos, porotos o cartón”, cuenta la musicoterapeuta Cecilia Carrere. “Las personas tienen un potencial para crear impresionante. A veces con lo mínimo se logra una profundidad muy grande”, concluye Pamela Oyarzún.

preocuparlos, viviendo esta experiencia de manera muy solitaria.

“Todo el proceso interno, exigencias físicas, el dolor, el cansancio y las preocupaciones económicas se postergan. Para la mayoría, se trata de una experiencia nueva y límite. Entonces, ¿cómo logran comprender lo que te pasa? Las terapias expresivas permiten un espacio para sacar fuera y poner en el mundo emociones de las que a veces no se puede hablar, sin necesidad de darles una lógica lineal ni nombres. Así ayudan a la elaboración de los procesos”, explica.

“Las terapias expresivas atienden el mundo interior del paciente, todo lo que ocurre a partir de su tratamiento físico, como son sus necesidades emocionales, psicológicas y espirituales. Además, estas son personas que están sujetas a indicaciones médicas estrictas, y en otras ocasiones se utilizan para apoyar procesos recreativos ya alivia una cotidianeidad que puede ser muy pesada, y en otras ocasiones se utilizan para apoyar procesos psicoterapéuticos muy profundos. El arte hace aflorar sensaciones y emociones que de otra manera se quedarían atoradas dentro de las

personas. Y los pacientes se sorprenden al ver que son capaces de crear”, dice la arteterapeuta Pamela Oyarzún.

“En la musicoterapia también trabajamos de acuerdo a las necesidades del paciente, mediante una experimentación con todos los elementos del sonido: altura, ritmo, tono, intensidad. Podemos mirar la música como un lenguaje que cualquiera puede hablar y que te permite encontrarte con cualquier persona”, comenta Cecilia Carrere.

Las terapeutas de FALP explican que la sanación de los pacientes es algo distinto que la curación de su enfermedad, ya que apunta a la posibilidad de encontrar un propósito y experimentar paz y plenitud. Las terapias expresivas buscan esto.

“Mi experiencia como paciente en FALP me permitió descubrir que no solo la quimioterapia puede ayudar a salir adelante; hay otra medicina poderosa que es el arte”, reflexiona hoy Patricia Castro sobre su acercamiento a las terapias expresivas, que no solo la motivaron a reparar su violín, que llevaba tanto tiempo guardado, sino también a experimentar con la pintura y el bordado. “Empecé a transmitir mi sentir a través del arte, sin importar si queda bien o mal hecho, porque lo que cuenta es expresar mis emociones. No puedo estar más agradecida, porque tuve la oportunidad de reencontrarme con cosas hermosas que me hacen feliz y, sobre todo, con mi ser interior”, finaliza.



Dr. Yuri Moscoso, jefe de la Unidad de Medicina Integrativa de FALP (UMI).



Pamela Oyarzún, arteterapeuta de la UMI de FALP.



Cecilia Carrere, musicoterapeuta de la UMI de FALP.



Bárbara Gaete, arteterapeuta de la UMI de FALP.

Terapias Expresivas de la Unidad de Medicina Integrativa FALP

Las terapias expresivas se refieren al uso de las artes con fines terapéuticos. No se enfocan en el resultado, sino en el proceso, por lo que no se necesitan habilidades ni conocimientos específicos. En FALP, los pacientes pueden realizar arteterapia y musicoterapia.



Arte en el hospital

Desarrollo de entornos hospitalarios humanizados:

Intervenciones artísticas en los espacios del Instituto Oncológico FALP que involucran a la comunidad (pacientes, familiares, funcionarios y público general) para mejorar la experiencia en un sentido de salud integral.



Arte en el tratamiento

Terapia de arte: Intervenciones de arteterapia y musicoterapia con pacientes oncológicos y sus familias.

- **Pacientes hospitalizados:** Individual. Grupal / Atenciones con familiares.
- **Pacientes ambulatorios:** Individual. Grupal (Talleres / Atenciones con familiares).



Arteterapia

El paciente es invitado a explorar con materiales artísticos para expresar sus emociones. Puede ser mediante el dibujo, la pintura o el bordado, por ejemplo.

Tercera mano: Cualquier persona puede hacer arteterapia, incluso cuando no está en condiciones físicas. En ese caso, el arteterapeuta puede ayudarle en su creación, siguiendo sus indicaciones (qué colores utilizar y en qué lugar, por ejemplo).

Las atenciones se han adaptado al formato online para darles continuidad.



Musicoterapia

Activa: El paciente experimenta con sonidos (instrumentos musicales, objetos, su voz) y va creando una obra que se graba. Luego, al escucharla, le permite empezar a elaborar temas interiores.

Receptiva: El paciente escucha una música elegida para resolver una necesidad, ya sea un síntoma específico (como insomnio, por ejemplo) o ligada a procesos internos profundos.

*Las terapias expresivas de FALP están disponibles de manera gratuita para sus pacientes y familiares. Contacto: Unidad de Medicina Integrativa (✉ maria.hermosilla@falp.org).



Para ser socio, escanee el código QR.

AYÚDANOS A ILUMINAR EL ÁRBOL DE LOS DESEOS FALP

Este 2020 nos propusimos apoyar a 400 pacientes con sus tratamientos.

Hazte socio y, antes de que termine el año, hagamos realidad sus sueños y los de sus familias.

www.falp.cl

