

LA ESFERA EMOCIONAL DEL CÁNCER

Disminuir el sufrimiento
y encontrar el bienestar

Laura Valenciano Nadal



Datos de catalogación bibliográfica:

**LA ESFERA EMOCIONAL DEL CÁNCER
DISMINUIR EL SUFRIMIENTO Y ENCONTRAR EL BIENESTAR**
Laura Valenciano Nadal

©EDITORIAL TÉBAR FLORES, S.L., Madrid, año 2021
ISBN: 978-84-7360-774-2
Materias: MJCL. Oncología; JM. Psicología; MMJT. Psicoterapia
Formato: 170 × 240 mm
Páginas: 226

www.tebarflores.com

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización expresa de Editorial Tébar Flores. La infracción de estos derechos puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

**LA ESFERA EMOCIONAL DEL CÁNCER
DISMINUIR EL SUFRIMIENTO Y ENCONTRAR EL BIENESTAR**
Laura Valenciano Nadal

© 2021 Editorial Tébar Flores, S.L.
C/ Zurbano, 45
28010 - Madrid
Tel.: 91 550 02 60
ventas@tebarflores.com
www.tebarflores.com

ISBN: 978-84-7360-774-2
Depósito legal: M-2195-2021

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
1. EL CÁNCER Y LA PSICOONCOLOGÍA	15
1.1 ¿Qué es el cáncer?	16
1.2 Factores de riesgo	16
1.3 El diagnóstico temprano	20
1.4 Señales de alarma	22
1.5 Tratamientos del cáncer	22
1.5.1 La quimioterapia	22
1.5.2 La radioterapia	23
1.5.3 Anticuerpos monoclonales	23
1.5.4 La hormonoterapia	23
1.5.5 Reservorio subcutáneo	24
1.5.6 Trasplante de médula ósea	24
1.6 El modelo biomédico	24
1.6.1 El modelo biopsicosocial	25
1.6.2 Comparación entre el modelo biopsicosocial y biomédico	26
1.6.3 El surgimiento de la psicología de la salud	28
1.7 Historia de la psicooncología	29
1.7.1 ¿Qué es la psicooncología y cuáles son sus objetivos?	30
1.7.2 Fundadora de la psicooncología	31
1.7.3 Papel del psicooncólogo	32
1.7.4 Los procesos del profesional de salud mental	33

2. EL IMPACTO PSICOLÓGICO DEL CÁNCER	37
2.1 Las emociones tras el diagnóstico	38
2.2 Enfrentarse a la enfermedad	38
2.2.1 El enfado con ira	39
2.2.1.1 ¿Cómo superar la ira?	40
2.2.1.2 Herramientas de evaluación e intervención	42
2.2.2 La culpa	43
2.2.2.1 ¿Cómo superar la culpa?	44
2.2.2.2 Herramientas de evaluación e intervención	46
2.2.3 La ansiedad	47
2.2.3.1 ¿Cómo superar la ansiedad?	49
2.2.3.2 Herramientas de evaluación e intervención	50
2.2.4 La negación	52
2.2.4.1 ¿Cómo superar la negación?	53
2.2.4.2 Herramientas de evaluación e intervención	53
2.2.5 El miedo	54
2.2.5.1 ¿Cómo superar el miedo?	55
2.2.5.2 Herramientas de evaluación e intervención	55
2.2.6 La tristeza	58
2.2.6.1 ¿Cómo superar la tristeza?	60
2.2.6.2 Herramientas de evaluación e intervención	61
2.2.7 El aislamiento y desesperanza	62
2.2.7.1 ¿Cómo superar el aislamiento y la desesperanza?	63
2.2.7.2 Herramientas de evaluación e intervención	64
2.2.8 La gratitud y la esperanza	64
3. ESTRÉS, DEPRESIÓN Y SISTEMA INMUNOLÓGICO.....	67
3.1 La relación del estrés con el cáncer	68
3.2 Afectación del estrés	70
3.3 ¿Cómo reducir el estrés?	71
3.4 Evaluación del estrés	72
3.5 Supervivientes del cáncer con estrés postraumático	72
3.5.1 Países donde se sobrevive más al cáncer.....	75
3.6 La depresión unida al cáncer	77
3.6.1 Síntomas y evaluación.....	78
3.6.2 ¿Cómo manejar la depresión?	79
3.7 El afrontamiento	79
3.7.1 Estilos de afrontamiento intrapersonales	80
3.7.2 Desarrollando la capacidad de afrontamiento	81

4. EL APOYO SOCIAL. INFORMAR SOBRE EL CÁNCER	83
4.1 Prepararse para hablar de la enfermedad	83
4.1.1 ¿Cómo responder a preguntas difíciles?	84
4.1.2 Comunicar malas noticias	86
4.1.3 El pacto de silencio	88
4.2 Cuidadores y apoyo emocional	89
4.2.1 Las funciones del cuidador antes, durante y después del tratamiento	90
4.2.2 Enfrentar situaciones difíciles en el cuidador	91
4.3 La importancia del entorno. El núcleo familiar	92
4.3.1 La ayuda de familia y amigos	93
4.3.2 La influencia en el entorno laboral	94
4.3.3 Cuando se tienen hijos	94
4.3.3.1 Los niños ante el diagnóstico de cáncer de uno de sus padres	94
4.3.3.2 ¿Cómo informar a los niños?	95
4.3.3.3 Cuando el niño pregunta por el tema de la muerte	97
4.4 Las reacciones de los allegados influyen en el paciente.....	97
4.5 Cuando los demás dicen: <i>"Ya no haces lo que antes solías hacer"</i>	98
4.6 Personas solteras y cáncer	98
4.6.1 Lo que no es aconsejable hacer	99
5. LOS PROCESOS DE SALUD UNIDOS A LA ENFERMEDAD PSIQUIÁTRICA Y PERSONALIDAD	101
5.1 La afectividad negativa, neurotiscismo y enfermedad	101
5.2 Trastornos psiquiátricos y cáncer	102
5.2.1 Afectación discapacitante en el cáncer y otros procesos vitales.....	106
5.2.2 Estudios con esquizofrénicos y cáncer	107
5.3 El riesgo de cáncer en personalidad tipo C	108
5.3.1 Personalidad tipo C, en comparación con la tipo B y la tipo A.....	108
5.3.2 Características de la personalidad tipo C	109
5.4 Estado de ánimo positivo y supervivencia.....	110
5.5 Salud mental y etapas en la enfermedad oncológica	110
5.5.1 Etapa libre de enfermedad o etapa de la espada de Damocles.....	111

5.5.2 Etapa del diagnóstico y de la recaída	112
5.5.3 Etapa del tratamiento de la enfermedad oncológica	112
5.5.4 Etapa terminal	116
5.5.4.1 Confusión mental o <i>delirium</i>	117
5.5.4.2 Tipos de delirio	117
5.5.4.3 Síntomas y causas del delirio	117
5.5.4.4 Formas para manejar el delirio	120
5.5.4.5 El <i>delirium</i> al final de la vida	120
6. EL SUICIDIO Y EL CÁNCER	123
6.1 ¿Qué es el suicidio y cuál es su proceso?	124
6.1.1 Causas de sufrimiento que conducen al suicidio	125
6.1.2 Métodos para consumarlo	126
6.2 Ética y legalidad	126
6.3 Falsos mitos sobre el suicidio	127
6.4 Factores de riesgo para el intento de suicidio en personas con cáncer	129
6.5 Evaluación de los intentos	131
6.5.1 ¿Cómo preguntar por la ideación suicida?	133
6.5.2 Conocer la planificación suicida	133
6.5.3 Valoración psiquiátrica en tentativas suicidas	134
6.6. Prevención del suicidio para familiares	136
6.7 Intervención con ideación suicida y familiares por suicidio	137
7. AFECTACIÓN DEL CÁNCER EN LA SEXUALIDAD	139
7.1 ¿Qué es la sexualidad?	139
7.2 La sexualidad vinculada al cáncer	140
7.3 Maneras de hablar de la sexualidad	141
7.4 La pareja en referencia a la sexualidad	142
7.4.1 Antes de la cirugía o el tratamiento	142
7.4.2 Durante el tratamiento	143
7.4.3 Después del tratamiento	143
7.4.4 En los cuidados paliativos	143
7.4.5 Al final de la vida	143
7.5 ¿Cómo afecta la cirugía a la sexualidad de la mujer y del hombre?	143
7.6 Tratamientos y posibles efectos secundarios	145

7.7 Malestar emocional con la sexualidad	146
7.8 Las disfunciones sexuales	147
7.9 Consejos para una actividad sexual saludable	150
7.10 Sexo durante el tratamiento; diferencia entre los géneros	150
7.11 Intervención para los problemas sexuales	152
8. TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS EFICACES	157
8.1 Intervención primaria	159
8.2 Intervención en prevención secundaria	160
8.3 Intervención en prevención terciaria	161
8.4 Terapias psicológicas	162
8.4.1 La Terapia Cognitivo Conductual	164
8.4.1.1 En qué consiste la Terapia Cognitivo Conductual	164
8.4.2 La Terapia Psicológica Adyuvante	167
8.4.2.1 Elementos del tratamiento	167
8.4.3 La terapia psicodinámica	169
8.4.4 La relajación y visualización	170
8.4.5 La terapia grupal	172
8.4.6 Terapia familiar y de pareja	172
9. LOS CUIDADOS PALIATIVOS AL FINAL DE LA VIDA	175
9.1 Historia de los cuidados paliativos	176
9.2 Los derechos del paciente paliativo	178
9.3 El apoyo psicológico	180
9.4. El apoyo social	181
9.5 La aproximación de la muerte	181
9.5.1 El moribundo	183
9.5.2 Formas de acompañar al moribundo	184
9.5.3 Decir adiós	186
9.6 Fases del duelo	189
9.6.1 Tipos de duelo	191
9.6.2 Estrategias terapéuticas para el duelo	193
9.6.3 Tratamiento para el duelo	195
9.7 El sufrimiento	200
9.8 Espiritualidad y religión	201
9.8.1 La inteligencia espiritual	205
9.8.2 La espiritualidad al final de la vida	208

9.8.3 Clasificación de las necesidades espirituales	210
9.8.4 Intervención terapéutica desde la espiritualidad	213
BIBLIOGRAFÍA	219