



Supervivencia al cáncer: "Una guía de apoyo emocional"

Manual para supervivientes



Continuemos la historia..



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL
DE CANCEROLOGÍA



incan.salud.gob.mx

El presente manual tiene el objetivo de brindar información sobre los principales aspectos psicológicos reportados en los(as) pacientes oncológicos que se encuentran en la etapa de supervivencia al cáncer, así como algunas sugerencias prácticas para mejorar su bienestar emocional. Adicionalmente, se otorgan algunas recomendaciones para adoptar estilos de vida más saludables, los cuales pueden reducir el riesgo de desarrollar otras enfermedades.

Esta información, le ayudará a transitar por una sana etapa de supervivencia mediante la mejora de su calidad de vida; identificando las necesidades emocionales y atendiéndolas de manera oportuna y adecuada.

Este es un manual para los supervivientes de cáncer, desarrollado en colaboración con el Instituto Nacional de Cancerología a través del Servicio de Psicología y el Departamento de Vinculación Institucional, en alianza con la Universidad Nacional Autónoma de México mediante la Facultad de Psicología y el Programa de Iniciación Temprana a la Investigación en Psicología (PiTIP).

Autoría:

Psic. Azucena Hernández Zamudio

Dra. Psic. Mónica Ramírez Orozco

Mtra Psic. Astrid Romero Hernández

Lic. Psic. Mariana Flores Constantino

Lic. Psic. Jazmín Hernández Marín

Dr. Psic. Oscar Galindo Vázquez



Instituto Nacional de Cancerología INCan
Universidad Nacional Autónoma de México UNAM
Ciudad de México, 2022

Índice

Supervivencia al cáncer	4
• ¿Qué es la supervivencia al cáncer?	
• Etapas de supervivencia	
Miedo a la recurrencia del cáncer	5
• ¿Qué es el miedo a la recurrencia?	
• Recomendaciones de atención	
Fatiga	8
• ¿Qué es la fatiga?	
• ¿Cómo afecta la fatiga provocada por el cáncer la vida diaria?	
• Recomendaciones de atención	
Ansiedad	12
• ¿Qué son los síntomas de ansiedad?	
• ¿Cómo la identifico?	
• Recomendaciones de atención	
Depresión	16
• ¿Qué son los síntomas de depresión?	
• ¿Cómo la identifico?	
• Recomendaciones de atención	
Afectaciones cognitivas	19
• ¿Qué son las afectaciones cognitivas?	
• ¿Cómo identifico las afectaciones cognitivas en mi vida diaria?	
• Recomendaciones de atención	
Recomendaciones generales para la etapa de sobrevivencia al cáncer	22
Escala de síntomas psicológicos en supervivientes de cáncer	24
El sentido de la vida después del cáncer	25

- ¿Qué son los aspectos positivos?
- Recomendaciones

Escala de síntomas psicológicos en supervivientes de cáncer - subescala de aspectos positivos _____27

¿Cómo identificar a un profesional de la salud mental? _____28

- ¿Qué formación tiene que tener el profesional de la salud mental?
- ¿Cuál es la diferencia entre un profesional de la Psicología y Psiquiatría?
- ¿Qué es un tratamiento psicológico o psicoterapia?
- ¿Cómo elegir un profesional de la salud mental adecuado?

Registro de Supervivientes de Cáncer INCan _____32

Notas _____34

Bibliografía _____35

Agradecimientos _____36

Directorio _____37

Supervivencia al cáncer



¿Qué es?

La fase de supervivencia se determina cuando el/la paciente ha entrado en remisión de la enfermedad, ha finalizado los principales tratamientos para el cáncer (cirugía, radioterapia y/o quimioterapia) y comienza una etapa de vigilancia. Se pueden dividir en 3 etapas.

Etapas de supervivencia

1. SUPERVIVENCIA AGUDA:

Comienza con el diagnóstico de la enfermedad y se caracteriza por enfrentar constantes tratamientos. El miedo y la ansiedad destacan durante esta fase.

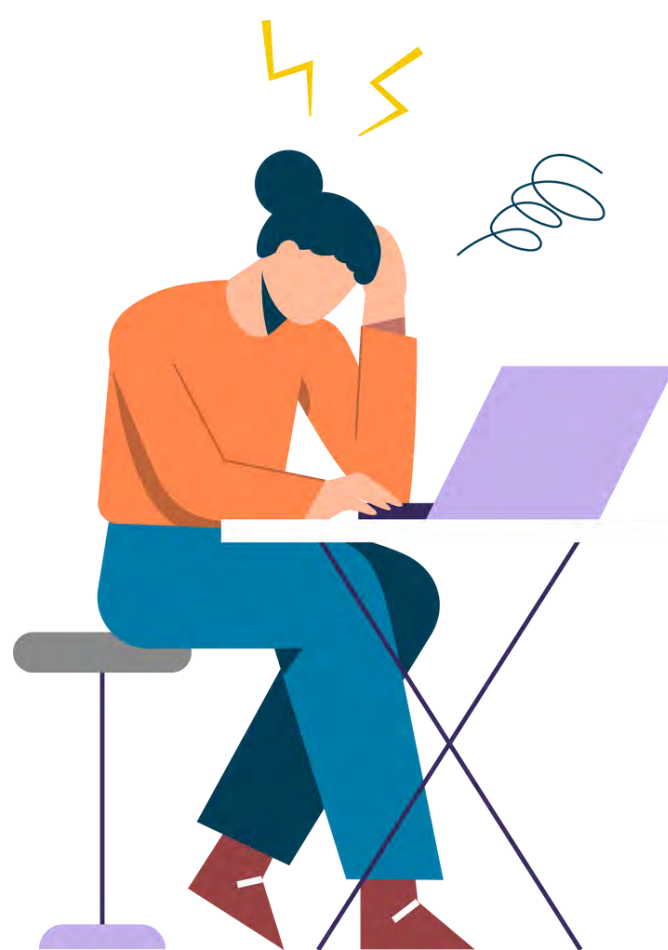


2. SUPERVIVENCIA EXTENDIDA:

La enfermedad entra en remisión. Termina la parte rigurosa del tratamiento e inicia una etapa de vigilancia con revisiones periódicas. En esta etapa suele existir miedo a la recurrencia; y es un periodo donde se enfrentan limitaciones físicas que han dejado la enfermedad y los tratamientos como disminución en la fuerza, fatiga o pérdida del cabello.



Etapas de supervivencia



3. SUPERVIVENCIA PERMANENTE:

En esta etapa las personas están en condiciones para retomar su vida por completo, sin embargo, pueden aparecer efectos secundarios de largo plazo y es común enfrentar problemas en el trabajo.

Entonces, el periodo de supervivencia es una etapa de cambios y adaptación donde se intenta retomar las actividades cotidianas. Sin embargo, habrá que lidiar con efectos secundarios de los tratamientos e incluso algunas limitaciones físicas.

Miedo a la recurrencia del cáncer



¿Qué es el miedo a la recurrencia?

Se define como el miedo a que la enfermedad regrese o progrese en el mismo órgano o en alguna otra parte del cuerpo.

Incluye componentes emocionales (miedo, tristeza) y componentes cognitivos (preocupación, pensamientos negativos constantes).

En México, se ha reportado que hasta el 90% de las personas supervivientes presentan miedo a la recurrencia, en donde el 66% presenta niveles moderados a graves.



El miedo a la recurrencia puede ser generado por síntomas físicos que se perciben como amenazantes para la salud e incluso al ver noticias relacionadas con el cáncer, visitas al médico u hospitales o en fechas significativas como el día en que recibió el diagnóstico o el día que inició la primera quimioterapia.

Este miedo puede favorecer conductas de vigilancia y autocuidado, sin embargo, el miedo en exceso puede volverse disfuncional, aumentar síntomas de ansiedad e interferir con las actividades de cuidado y de la vida diaria, así como disminuir la calidad de vida.



Recomendaciones de atención

El miedo y la ansiedad son una parte normal de la sobrevivencia. preocuparse porque el cáncer vuelva a aparecer en general es una sensación más fuerte el primer año después del tratamiento, pero esta preocupación en general mejora con el tiempo.



1 Reconocer las emociones

Es importante identificar y aceptar que experimenta ciertas emociones. Identifique lo que siente y expréselo, puede hablar con alguien en quien confíe, hablar en voz alta o escribirlo.

2 REGULAR LAS EMOCIONES

Puede implementar ciertas estrategias para regular las emociones de forma asertiva, como lo son: técnicas de respiración, de relajación, hacer ejercicio, meditación o actividades recreativas.



3 RECORDAR QUE NO ESTA SOLA(O)

Puede ser útil unirse a grupos de apoyo para compartir sus emociones con otras personas que han pasado por lo mismo, creando un sentido de pertenencia que ayuda a sentirse más comprendido(a).



4 REDUCIR EL ESTRÉS DE LA VIDA COTIDIANA

Incluir en su rutina diaria actividades que ayuden a reducir el estrés cotidiano, como lo son: pasar tiempo con familiares y/o amigos, disfrutar de un hobby, dar paseos por el parque, hacer ejercicio regularmente, leer un libro, ver una película, entre otras.



5 MANTENERSE BIEN INFORMADO(A)

Acérquese a su personal de atención médica para que le apoye a resolver dudas, le informe de los síntomas a los cuales hay que prestar atención y le explique qué hacer en caso necesario.



NOTA: Recuerde que sin salud mental, no hay salud. Por lo cual, en caso de ser necesario, busque el apoyo de un profesional de la salud mental para regular y reducir el miedo a la recurrencia y otras emociones y/o pensamientos que causen malestar emocional.

Fatiga



¿Qué es?

La fatiga es una de las principales afectaciones que deja el cáncer y sus tratamientos. Es una sensación de cansancio o agotamiento físico, emocional y mental persistente, que no es proporcional a la actividad física realizada y no desaparece a pesar de dormir o descansar de manera suficiente.



Puede estar causada por la enfermedad en sí, por los tratamientos, por síntomas físicos resultantes de la enfermedad y tratamientos o debido a respuestas psicológicas ante la enfermedad.

Se ha descrito a la fatiga como uno de los síntomas con mayor prevalencia; con reportes que oscilan entre 26%, 50% y 90%. En México se ha reportado que el 27% de las personas supervivientes presentan fatiga de moderada a extrema.

¿Cómo afecta la fatiga provocada por el cáncer la vida diaria?

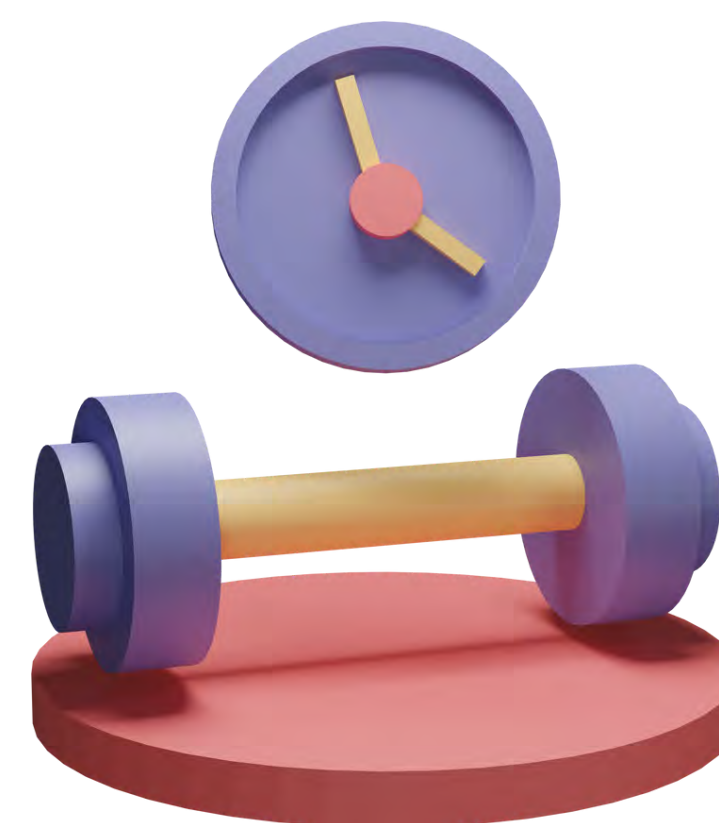
En algunas ocasiones puede presentarse como un efecto secundario menor, pero a otras personas puede llegar a afectar de manera significativa en aspectos como:



- Dificultad para realizar actividades cotidianas
- Desempeño laboral
- Alteración del estado de ánimo
- Afectación en las relaciones con la pareja, amigos o la familia
- Disminución de la esperanza por el futuro

Recomendaciones de atención

- 01** Realizar actividad física. Mantener el nivel de actividad física o aumentarlo puede ayudar a aliviar la fatiga. Pregunte a su médico(a) qué tipo de actividad física o ejercicio son los mejores para usted, debido a que el tipo y nivel de intensidad pueden variar de persona a persona dependiendo del tipo de cáncer y tratamientos recibidos.

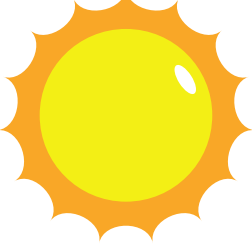


02 Planificar actividades.

A continuación, se muestra un ejercicio que puede realizar para planificar sus actividades a lo largo del día.

1. Enliste, de acuerdo al horario, todas las actividades que realice en el día y las que quisiera hacer, (aun cuando no tiene tiempo de realizarlas, el objetivo es organizarlas).

Mañana



1 _____

2 _____

Tarde



1 _____

2 _____

Noche



1 _____

2 _____

2. Identifique el horario en que se sienta con más energía para colocar las actividades más demandantes.

3. Organice y Distribuya sus actividades a lo largo del día. A continuación se muestra el ejemplo de un paciente, quien decidió realizar sus actividades de la siguiente forma:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7-8 am							
8-9 am	Ejercicio		Ejercicio		Ejercicio		
9-10 am	Trabajo					Lavar	
10-11 am	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
11-12 am							
12-1 pm							
1-2 pm							

iEs su turno! En la siguiente tabla, usted podrá anotar sus actividades para así organizar y distribuir mejor su tiempo, de acuerdo con sus necesidades:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7-8 am							
8-9 am							
9-10 am							
10-11 am							
11-12 am							
12-1 pm							
1-2 pm							
2-3 pm							
3-4 pm							
4-5 pm							
5-6 pm							
6-7 pm							
7-8 pm							
8-9 pm							

Ansiedad



¿Qué es?

Los síntomas de ansiedad son una respuesta de anticipación aprensiva ante algo que se percibe como amenaza o daño futuro y está acompañada de sentimientos de inquietud o síntomas somáticos de tensión.

En nuestro país, está reportado que hasta el 86.5% de personas supervivientes presentan síntomas de ansiedad y de ese porcentaje el 74% presenta síntomas moderados a graves.

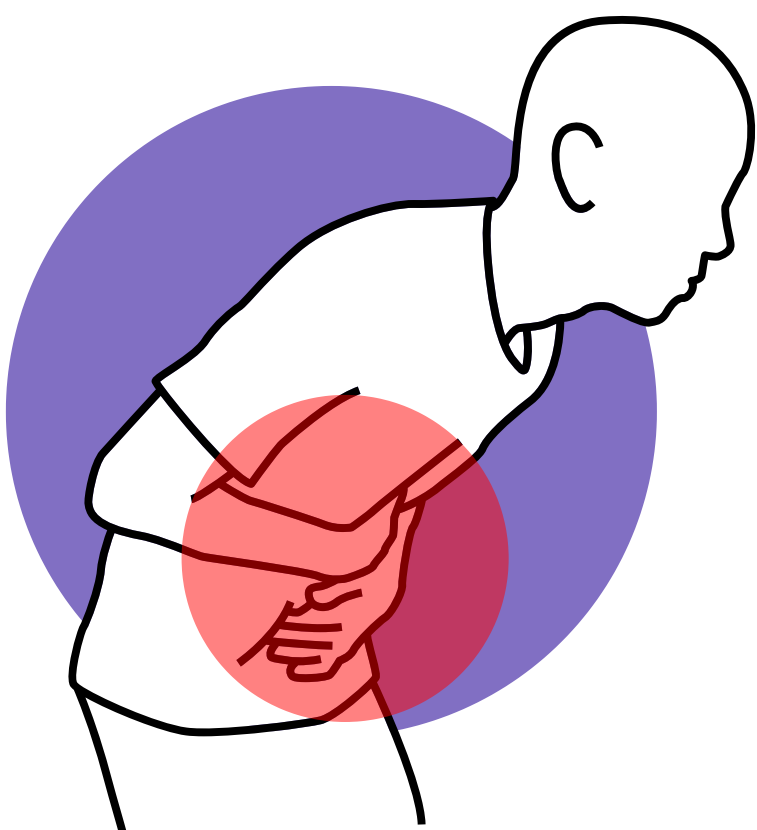
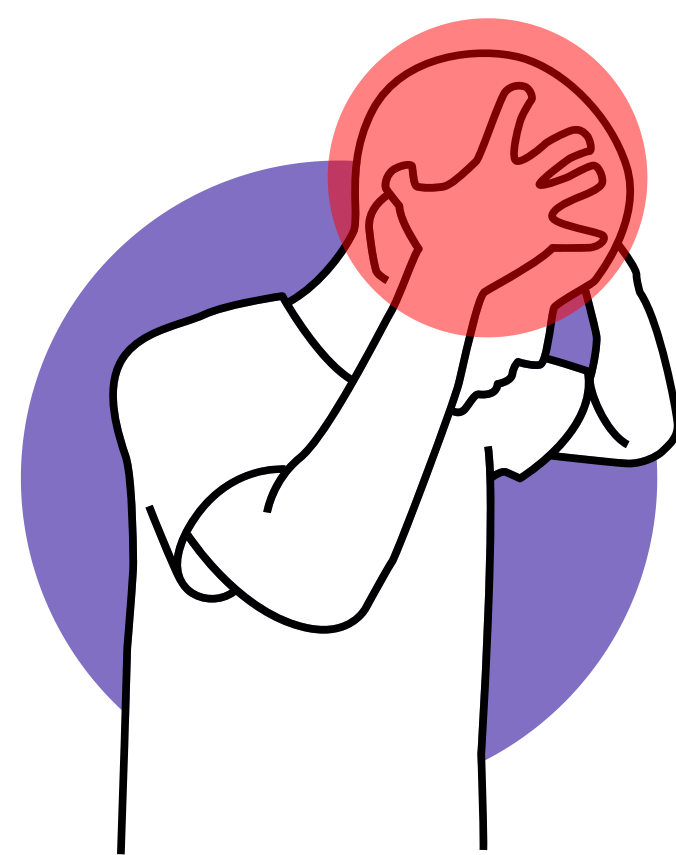
Es importante saber que durante los tratamientos y después de ellos es normal sentir algún grado de ansiedad debido a los cambios que se están atravesando.



¿Cómo la identifico?

Puede notar que:

- Su corazón late con más rapidez
- Tiene dolores de cabeza o dolores musculares
- Falta de apetito o más ganas de comer



- Tiene malestar estomacal o diarrea
- Siente que tiembla, que está débil o que tiene mareos
- Tiene un nudo en la garganta y en el pecho

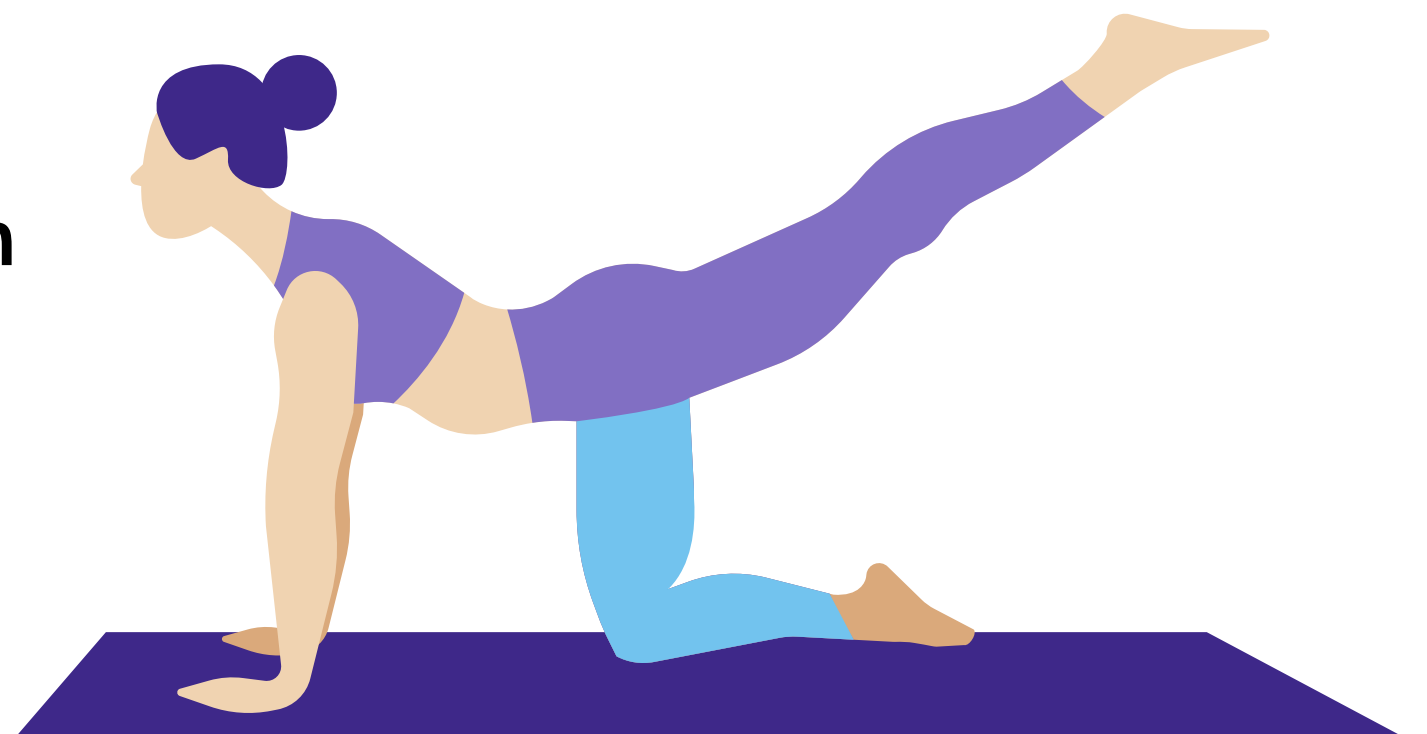
- Duerme demasiado o muy poco
- Le resulta difícil concentrarse
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Pensamientos negativos constantes (por ejemplo, pensar que algo malo va a ocurrir)



Recomendaciones de atención

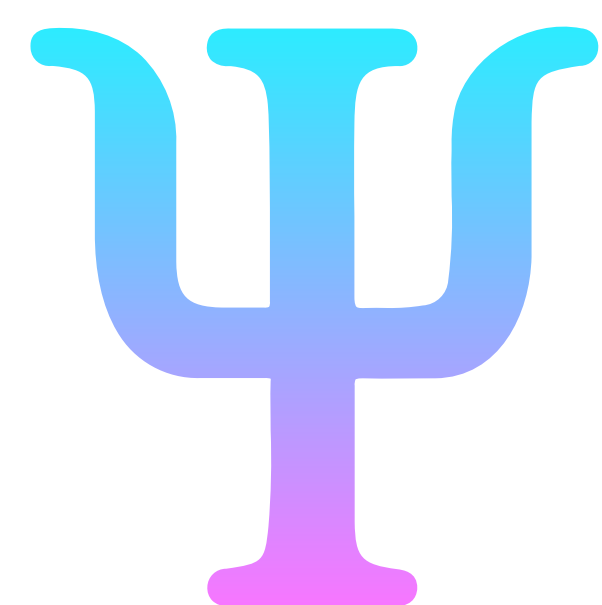
Realizar algunas técnicas como respiración diafragmática y técnicas de relajación pueden ayudar a disminuir los síntomas de ansiedad. También puede:

- Realizar ejercicios de meditación
- Practicar yoga
- Realizar ejercicio



- Identificar qué situaciones o lugares le generan mayor ansiedad
- Identificar los pensamientos negativos que presenta para poder modificarlos

- Acudir con un profesional de la salud mental para atender los síntomas



Respiración diafragmática



La respiración diafragmática es una técnica de relajación que mejora los niveles de oxígeno en el cuerpo, disminuye el estrés y ansiedad, la tensión muscular e incrementa la sensación de relajación.

Es un ejercicio sencillo y muy efectivo que puede realizar de forma cotidiana y en momentos de tensión. Realice los siguientes pasos y considere las siguientes aspectos claves:

Aspectos claves:

- Busque un ambiente tranquilo, con poco ruido y sin distracciones.
- Realice el ejercicio de preferencia sentada(o) en una silla o sillón, manteniendo la espalda recta en el respaldo, los brazos apoyados en los descansa-brazos o con las manos sobre los muslos y los pies en el suelo.
- Ponga toda su atención en la respiración
- Sienta y/u observe cómo su estómago se distiende (infla) y se contrae con cada respiración, mientras que su pecho permanece inmóvil y relajado. Puede colocar una mano sobre su pecho y otra sobre el abdomen para notar la diferencia.
- Para mejores resultados, realice el ejercicio todos los días, por la mañana y por la noche, realizando 3 a 4 repeticiones.

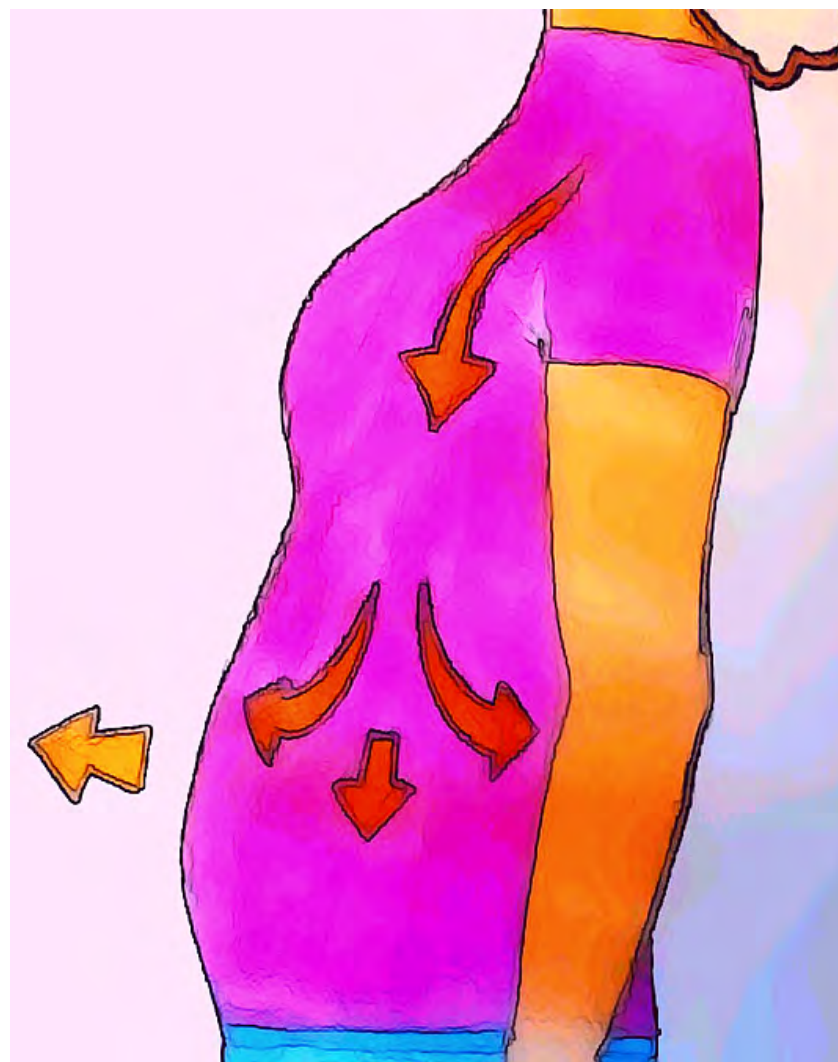
Paso I

Inhale de manera lenta y profunda el aire por su nariz



Paso 2

Lleve el aire hacia su estómago-abdomen como si lo estuviera inflando. Su pecho no debe de alzarse.

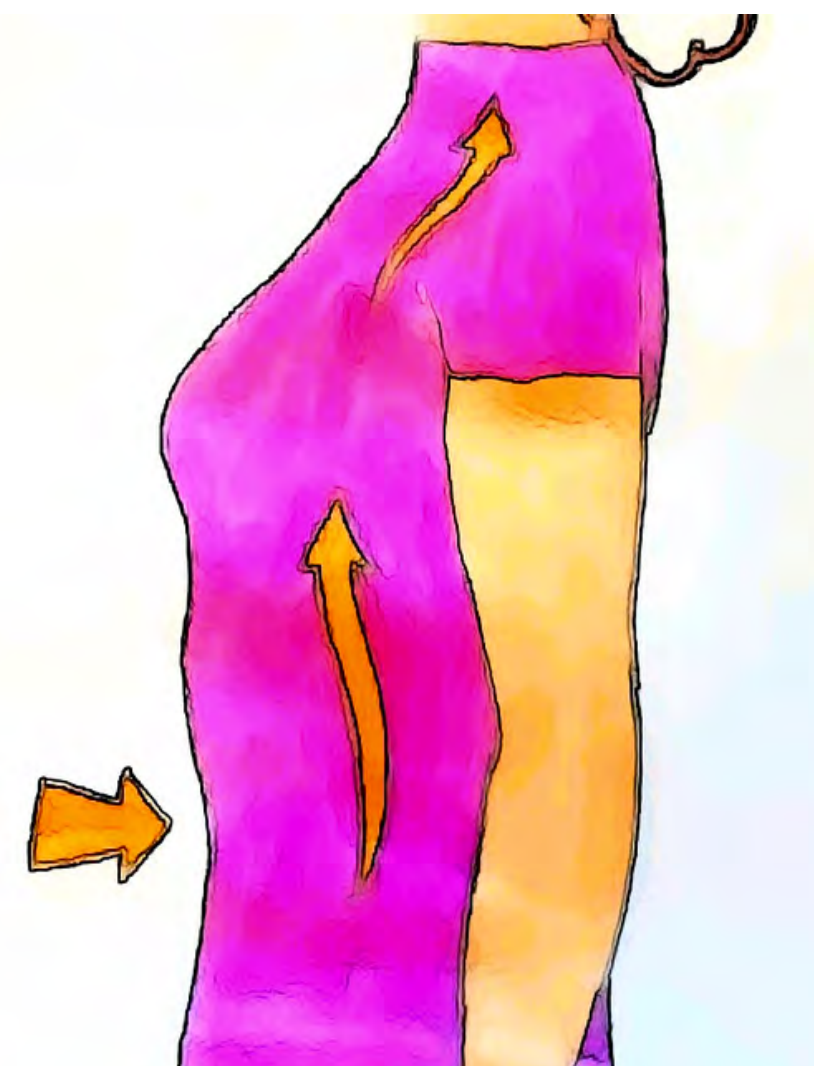


Paso 3

Exhale lentamente por la boca

Paso 4

Al soltar el aire, su estómago se deberá ir contrayendo (desinflando)



Paso 5

* Respire normalmente, de forma tranquila y pausada por un par de minutos y repita

CUIDADO: No practique esta técnica si usted padece algún problema respiratorio o enfermedad pulmonar [ejemplo: Enfermedad Pulmonar Obstructiva (EPOC)] o afectaciones post-covid. Consulte antes con su médico.

Depresión



¿Qué es?

Los síntomas de depresión se explican como una disminución del estado de ánimo habitual que refleja tristeza, desesperanza y falta de motivación, acompañada con pérdida de interés o placer en casi todas las actividades.

Se ha reportado que en México, el 88% de las personas supervivientes presenta síntomas de depresión, del cual el 79% presenta síntomas moderados a graves.



Muchas personas durante y después de la enfermedad se sienten tristes, tienen una sensación de haber perdido su salud y la vida que tenían antes de la enfermedad.

En algunas personas, estos sentimientos desaparecen o disminuyen con el tiempo y en otras, pueden intensificarse, por ello es importante atenderlas y recibir apoyo y orientación de un profesional.

¿Cómo la identifico?

A continuación, se detallan algunos signos y síntomas. Tome en cuenta que algunos de estos podrían deberse a problemas físicos o consecuencias de los tratamientos, por ello, es importante que hable acerca de los mismos con su médico.



SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Sentimientos de tristeza que no desaparecen
- Tener un sentimiento de culpa o sentirse sin valor e impotente o sin esperanza (como que la vida no tiene sentido)
- Sentirse irritable o de mal humor la mayor parte del tiempo
- Falta de interés en pasatiempos y en actividades que solía disfrutar
- Le resulta difícil disfrutar las cosas cotidianas, tales como la comida o estar con la familia y/o los amigos
- Dificultad para concentrarse
- Piensa en hacerse daño
- Pensamientos de suicidarse





SÍNTOMAS FÍSICOS:

- Aumento o pérdida de peso involuntario y que no se debe a la enfermedad ni al tratamiento
- Alteraciones del sueño, como no poder dormir, tener pesadillas o dormir demasiado
- Cambios en su nivel de energía (tiende a disminuir)
- Fatiga que no desaparece

NOTA: Si identifica varios de éstos síntomas y percibe que están afectando sus actividades cotidianas es importante que se acerque al personal de salud para recibir una mejor atención.

Recomendaciones de atención

- Realizar actividad física ayudará notablemente a reducir síntomas de tristeza.
- Manténgase ocupado/a durante el día con actividades no solo relacionadas con su trabajo o responsabilidades



- Realice actividades recreativas
- Busque el contacto y apoyo social
- Realizar técnicas de relajación también pueden ayudarle a disminuir estos síntomas

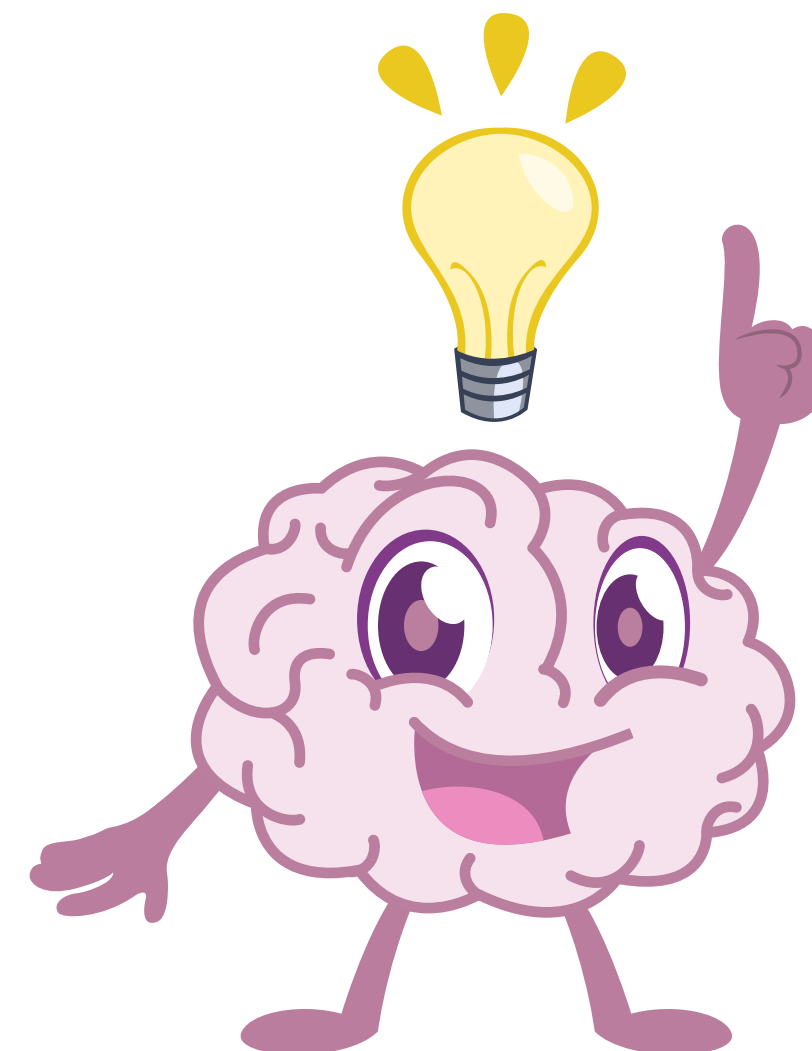
Afectaciones cognitivas



¿Qué son?

Durante la etapa de sobrevida, se han descrito diferentes afectaciones cognitivas, principalmente aquellas relacionadas con la memoria, velocidad de procesamiento, atención y funciones ejecutivas.

Se ha reportado que aquellos(as) pacientes que fueron tratados con quimioterapia presentan mayor afectación.



El 75% de los(as) supervivientes reportan síntomas cognitivos relacionados con el tratamiento. Se puede requerir de varios meses a un año para recuperarse de estos síntomas, aunque para algunas personas, la función cognitiva no regresa completamente a la "línea de base".

Aunque los síntomas cognitivos rara vez alcanzan un nivel grave, suelen afectar la funcionalidad e influyen negativamente en la calidad de vida.

Se ha encontrado que 58% de pacientes mexicanas con cáncer de mama tienen afectación cognitiva mientras están en tratamiento, sobre todo aquellas pacientes de más edad, y con síntomas de ansiedad y depresión. También se ha encontrado que si los síntomas de depresión y/o ansiedad son severos, la función cognitiva estará más afectada en estas pacientes.

¿Cómo las identifico?

FUNCIÓN COGNITIVA

Son aquellas capacidades mentales que nos permiten realizar cualquier tipo de actividad, como la lectura, escritura, poder hablar con alguien o escuchar música.

Algunas de ellas son la capacidad de aprender y recordar información; organizar, planear y resolver problemas; concentrarse y mantener la atención, entre otras.

Los(as) supervivientes, o sus familiares son quienes notan cambios en la función cognitiva, pueden reportar problemas de atención y memoria como los siguientes:

- Dificultad para seguir la lectura de un libro, el “hilo” de alguna película, incluso pláticas cotidianas.
- Dificultades para encontrar palabras o recordar información o eventos recientes
- Perdida frecuente de objetos



HABILIDADES DE PLANEACIÓN

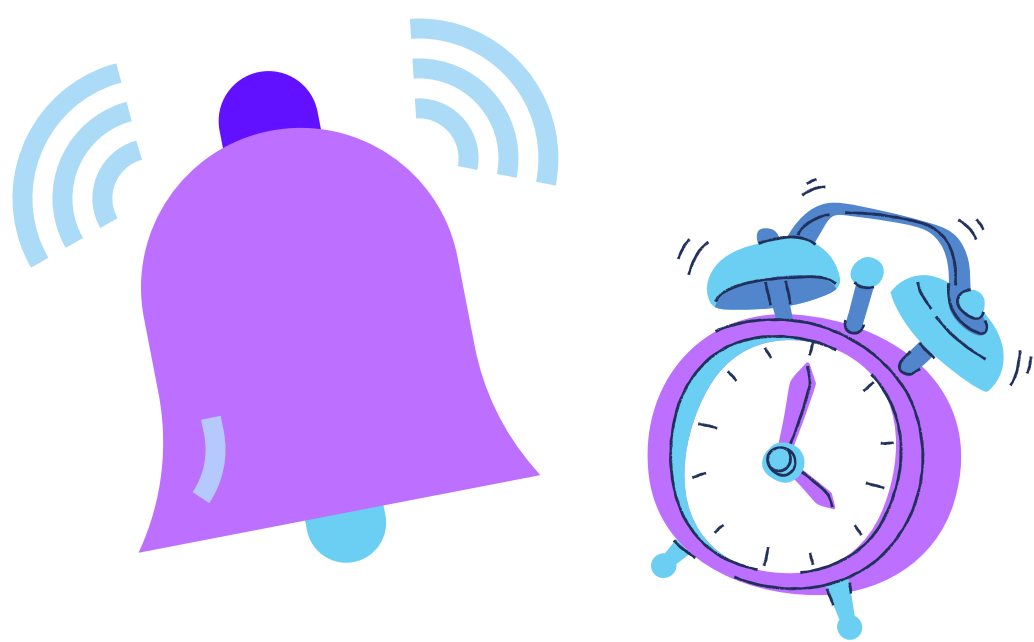
Son un conjunto de habilidades que permiten llevar a cabo con éxito tareas cotidianas o encontrar soluciones a situaciones nuevas, los(as) supervivientes pueden tener dificultades para:

- Dificultad para administrar de manera efectiva el tiempo dedicado a sus actividades diarias.
- Iniciar o concluir actividades (cocinar, hacer compras, actividades laborales) por la dificultad para organizar los pasos a seguir
- “Lentitud” o “fatiga” mental, es decir, dificultad para llevar a cabo tareas de manera mental como enlistar objetos, hacer cuentas mentales o mantener información “en la mente”.

Recomendaciones de atención

Es importante saber que si existen afectaciones cognitivas se puede recibir atención especializada por parte de un(a) neuropsicólogo(a) clínico(a), quien evaluará los síntomas y podrá hacer algunas recomendaciones generales de manejo y en casos necesarios, iniciar una intervención neuropsicológica, dirigida a mejorar las funciones cognitivas afectadas.

Como recomendaciones generales para compensar dichas afectaciones se puede:



- Realizar actividad física (caminar, nadar, hacer yoga o tai chi)
- Uso de calendarios, alarmas y recordatorios

- Hacer notas: listas de compras, lista de actividades que se deben hacer durante el día, imprevistos que necesitan atención, etc.
- Control de tiempo por medio de horarios semifijos



- Mejorar hábitos de sueño
- Implementar descansos o siesta diurnas
- Verbalización de las actividades que se realizan en un momento dado
- Seriación de pasos para conseguir un objetivo

Recomendaciones generales para la Etapa de supervivencia al cáncer



Como se ha visto hasta aquí, la etapa de supervivencia al cáncer también puede ser difícil y es normal sentir algunas alteraciones emocionales aún cuando hayan terminado los tratamientos. Por ello, es importante recibir atención profesional de la salud mental durante esta etapa para afrontar los cambios físicos y emocionales que conlleva.

A continuación, encontrará algunas otras recomendaciones que le ayudarán enfrentar esta etapa y llevar un estilo de vida más saludable.

Hacer cambios en su estilo de vida:

- Comer alimentos más saludables
- Incorporar la actividad física de forma segura y de acuerdo a las limitaciones de los tratamientos
- Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas
- Realizar estrategias para controlar el estrés
- Llevar un diario de supervivencia donde tenga todos sus datos médicos referentes a la enfermedad (diagnóstico, tratamientos, fechas de consultas y estudios) y por otro lado, donde registre sus dudas, emociones y pensamientos que van surgiendo día a día. De esta forma, será más fácil trabajar con sus emociones y pensamientos y podrá preguntar a su equipo de salud todas las dudas





- Hágase un tiempo para la diversión, realice actividades recreativas, de ocio y placer

Recuerde que mantenerse físicamente activo/a durante y después de los tratamientos para el cáncer ayuda a:

- Disminuir la ansiedad, depresión y la fatiga.
- Mejorar la autoestima.
- Aumentar los sentimientos de optimismo.
- Mejorar la salud física
- Mantener un peso saludable.



A continuación, encontrará una Escala de síntomas psicológicos en supervivientes de cáncer, con el objetivo de que pueda identificar cómo se siente durante la sobrevida del cáncer y reconocer si necesita incorporar recomendaciones mencionadas a lo largo de este manual y/o solicitar apoyo de algún profesional de la salud mental.

NOTA: Si identifica que varios de éstos síntomas afectan su bienestar emocional diríjase a la pág. 28 de este manual para conocer algunas recomendaciones antes de solicitar el apoyo de un profesional de la salud mental.

Adicionalmente, en la pág. 14 podrá encontrar una técnica de relajación que le ayude a disminuir el estrés y ansiedad.

Escala de síntomas psicológicos en supervivientes de cáncer



Instrucciones: Las siguientes afirmaciones tienen el objetivo de identificar los síntomas psicológicos positivos que algunas personas presentan durante la sobrevida del cáncer. Por favor, marque con una X la opción con la que más se identifique en las últimas dos semanas:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. Me he sentido triste y he perdido interés en mis actividades desde que estoy en etapa de vigilancia	☐	☐	☐	☐
2. He sentido que mi pensamiento es lento	☐	☐	☐	☐
3. Cuando me han hecho estudios de seguimiento, he tenido miedo como si algo horrible fuera a suceder	☐	☐	☐	☐
4. La fatiga que he sentido afecta en mi estado de ánimo (por ejemplo me siento irritable y/o triste)	☐	☐	☐	☐
5. Me han invadido pensamientos negativos acerca del cáncer (por ejemplo que el cáncer regrese)	☐	☐	☐	☐
6. He sentido cansancio y/o poca energía al grado de no poder realizar mis actividades cotidianas	☐	☐	☐	☐
7. He tenido mucho sueño y/o problemas para dormir	☐	☐	☐	☐
8. He tenido dificultad para concentrarme en mis actividades cotidianas	☐	☐	☐	☐
9. Pensar que el cáncer pueda regresar me provoca sudoración, temblor o taquicardia	☐	☐	☐	☐
10. He olvidado dónde pongo objetos comunes (p. ej. llaves, dinero, lentes)	☐	☐	☐	☐
11. He pensado que sería mejor no seguir viviendo	☐	☐	☐	☐
12. He tenido miedo y/o preocupación de que el cáncer pueda regresar	☐	☐	☐	☐
13. He tenido poca esperanza respecto al futuro por pensar en la posibilidad de que el cáncer regrese	☐	☐	☐	☐
14. He sentido ansiedad y/o nerviosismo cuando voy a mis citas de seguimiento	☐	☐	☐	☐

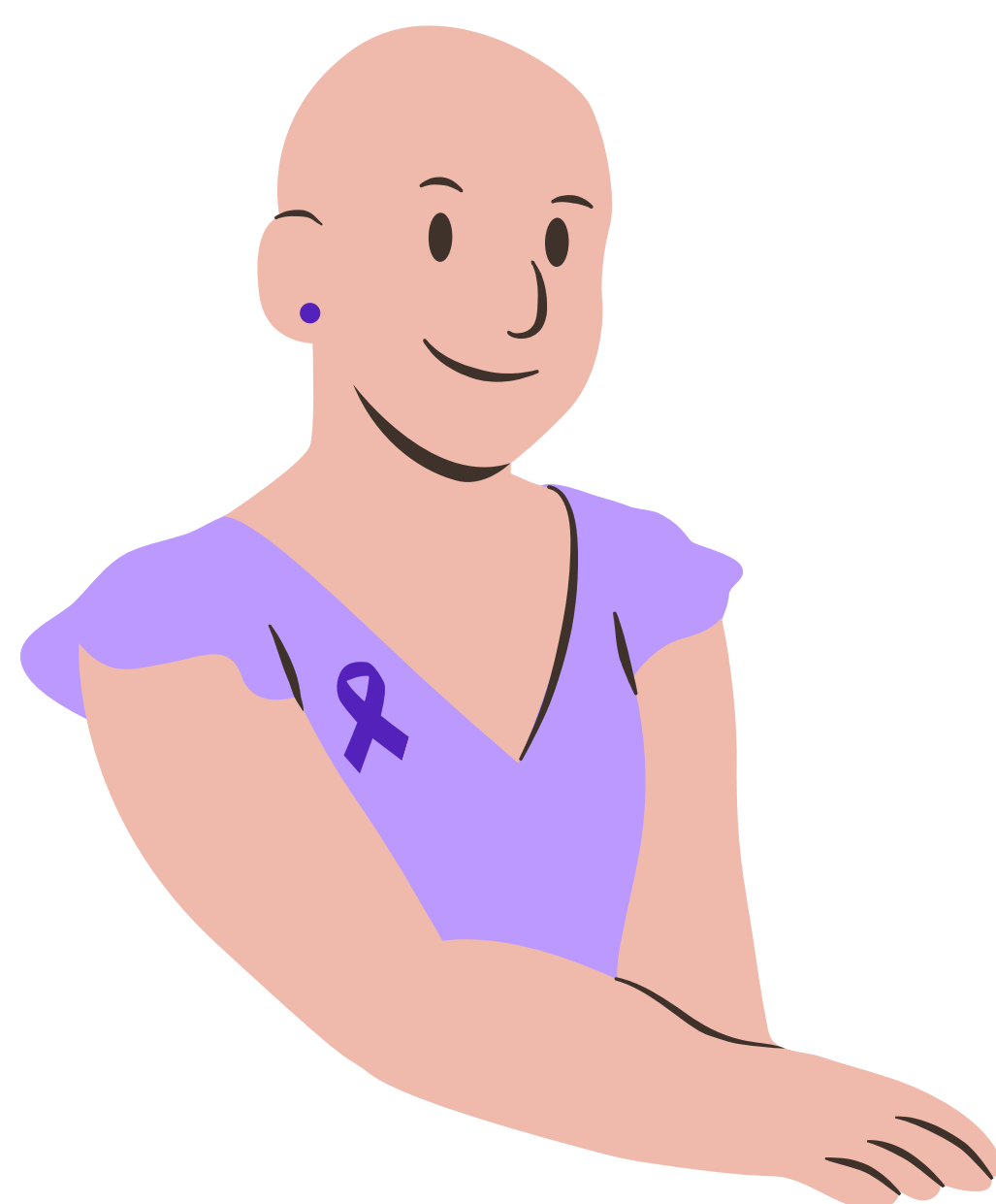
El sentido de la vida después del cáncer



¿Qué es?

Durante el periodo de sobrevida se pueden desarrollar cambios positivos en diferentes áreas de la vida, a partir de la experiencia de haber tenido cáncer y enfrentar su(s) tratamiento(s). Estos cambios se distinguen por el desarrollo de nuevos significados, metas, sentimientos y formas de relacionarse con las demás personas, así como fortalecer redes de apoyo social.

Estos cambios suponen ajustes en la vida personal, en la forma de responder a la vida cotidiana que refuerzan el bienestar y que se encuentran muy relacionadas con la forma de afrontar el estrés y de valorar nuevas oportunidades.



Algunos de los cambios positivos que pueden experimentar las personas son los siguientes:

- Fortalecimiento de relaciones con los seres queridos. Vivir con cáncer puede profundizar su relación con familiares o amigos.
- Nuevos planes de vida. Tener cáncer puede cambiar sus prioridades y planes. Como resultado, puede establecer nuevos objetivos familiares, profesionales y/o escolares.
- Mayor valoración de la vida. Es posible que valore más la vida esto puede ayudarlo a ver el mundo con una nueva perspectiva.
- Desarrollo espiritual. Es posible que desarrolle un sentido de espiritualidad o un mayor interés en practicar la religión.

Recomendaciones

- Manejo de problemas emocionales. Se recomienda utilizar estrategias para disminuir la ansiedad y/o depresión mediante el asesoramiento de un profesional de la salud mental.



- Recupere el sentido de seguridad. Reincorporación a actividades familiares, laborales y/o escolares que sean relevantes.

- Reflexione sobre su experiencia. Procese su experiencia a partir de sus valores personales.



- Establecer redes de apoyo. Establecer apoyo social de parte de familiares y/o amigos, y en algunos casos, colaborar con grupos de pacientes de apoyo mutuo.

- Alfabetización en salud. Representa el poder tener acceso, comprensión y uso adecuado de información para fomentar hábitos saludables.



Escala de síntomas psicológicos en supervivientes de cáncer



Sub-escala de aspectos positivos

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones tienen el objetivo de identificar los síntomas psicológicos positivos que algunas personas presentan durante la sobrevida del cáncer. Por favor, marque con una X la opción con la que más se identifique en las últimas dos semanas:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. Valoro más mi vida a partir de haber tenido cáncer	☐	☐	☐	☐
2. Tengo una mejor relación y comunicación con mis familiares y/o amistades	☐	☐	☐	☐
3. Veo mi vida de forma más positiva y con esperanza	☐	☐	☐	☐
4. Expreso mejor mis sentimientos a partir de mi experiencia de haber tenido cáncer	☐	☐	☐	☐
5. Tengo nuevas metas en mi vida después de haber tenido cáncer	☐	☐	☐	☐



¿Cómo identificar a un profesional de la salud mental?



A lo largo de este cuadernillo se han mencionado diferentes afectaciones que suelen presentarse en la etapa de supervivencia al cáncer y algunas recomendaciones para sobrellevarlas. Sin embargo, usted puede considerar necesario el acercarse a un profesional de la salud mental para atender alguna de la sintomatología emocional antes descrita o algún otro problema relacionado con el cáncer.

¿Qué formación tiene que tener el profesional de la salud mental?

Un profesional de la salud que tiene un grado de licenciatura en psicología o especialidad en psiquiatría y capacitación en el área de Psicooncología.



¿Cuál es la diferencia entre un profesional de la Psicología y Psiquiatría?

Un(a) psicólogo(a) tiene la licenciatura en psicología y se recomienda que cuente con algún estudio de posgrado. Este profesional conoce y entiende el comportamiento humano, teniendo la capacitación y destrezas clínicas para enseñar herramientas personales que nos ayudan a enfrentar con efectividad los problemas de la vida y de salud mental. Su primer línea de tratamiento es la psicoterapia y se recomienda acudir con uno cuando se presenta:

- Sintomatología emocional leve o moderada
- Problemas en la adherencia al tratamiento
- Dificultad en el manejo del duelo
- Problemas interpersonales
- Problemas de comunicación con familiares y/o equipo de salud



Un(a) psiquiatra es un médico(a) especialista en psiquiatría encargado de diagnosticar, prevenir y tratar problemas de salud mental, como lo son los trastornos psíquicos. Su primer línea de tratamiento son los fármacos y se recomienda acudir con uno cuando se presenta:



- Sintomatología emocional grave
- Alucinaciones
- Ataque de pánico
- Escuchar voces
- Pensamientos suicidas

NOTA: La mayor parte de los problemas de salud mental se pueden beneficiar de intervenciones conjuntas de psicólogos/as clínicos y psiquiatras.

¿Qué es un tratamiento psicológico o psicoterapia?

Es una forma estructurada de atención de la salud mental basada en evidencia científica, que se brinda por parte de psicólogos(as) y/o psiquiatras. Sirve para tratar las conductas disfuncionales, problemas de interacción, pensamientos angustiantes y fomentar el autoconocimiento.



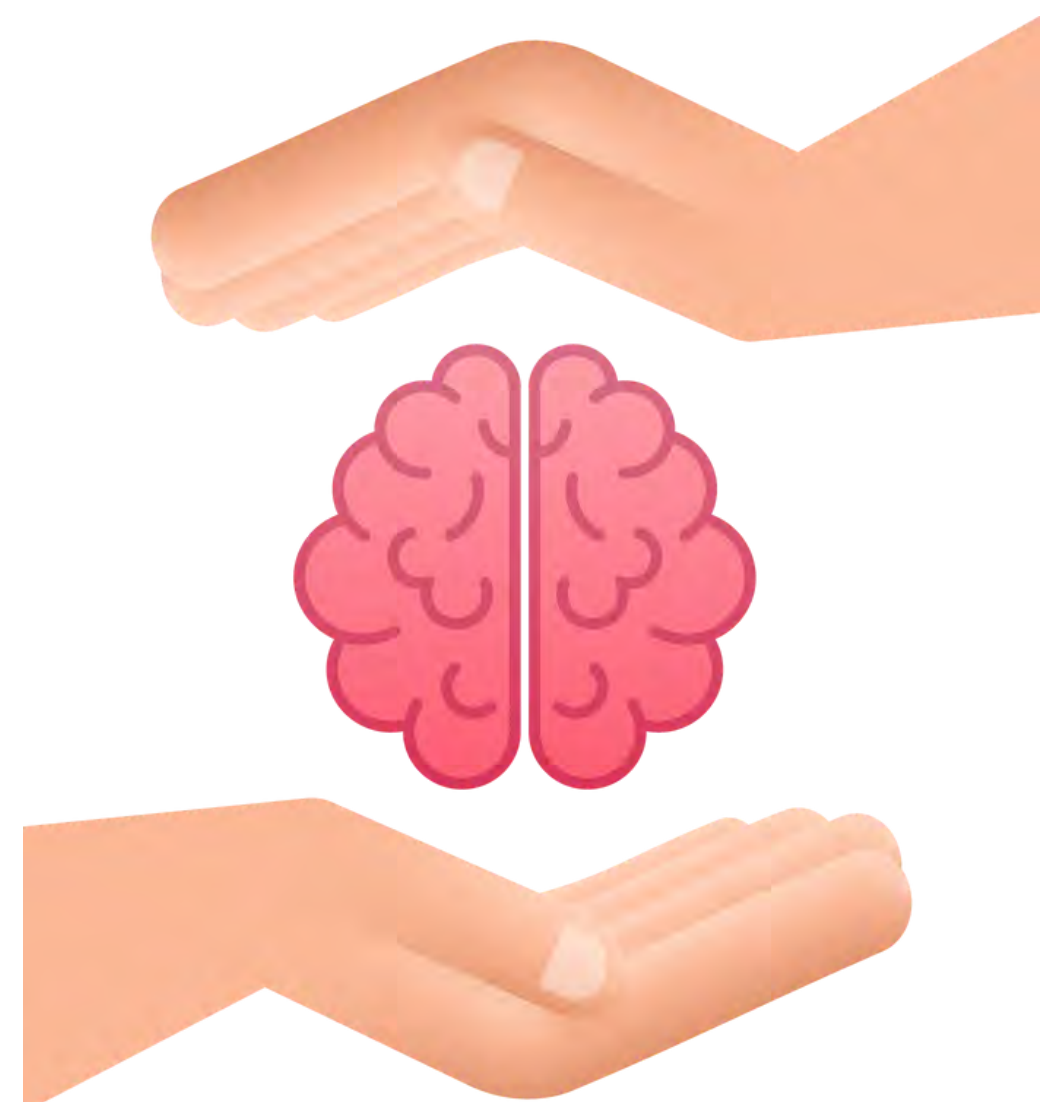
Algunos ejemplos de tratamientos que han mostrado efectos positivos en la disminución del malestar psicológico en las personas con cáncer son los siguientes:

Terapias psicológicas breves...

- Terapia Cognitivo Conductual
- Terapia de Aceptación y Compromiso
- Counselling

Terapias al final de la vida...

- Terapia Centrada en el Sentido
- Terapia de la Dignidad



¿Cómo elegir un profesional de la salud mental adecuado?

Antes de iniciar un proceso terapéutico, estas son algunas consideraciones que son importantes conocer acerca de la formación del profesional y de la atención.



- Describa su situación brevemente y explique por qué busca la atención psicológica.
- Pregunte al profesional sus títulos profesionales, su capacitación y su certificación.

- Pregunte al profesional si tiene experiencia en atender a personas con cáncer.
- Pídale al profesional que le describa el modelo terapéutico en que tiene formación y la metodología que podría usar para ayudarlo.
- Pregunte la modalidad de la atención (presencial, en línea, individual, grupal).



Acérquese a los servicios de salud mental proporcionados por su instituto, hospital o centro de tratamiento contra el cáncer.

¡No está solo(a)!

Registro de Supervivientes de Cáncer INCan



El Registro de Supervivientes de Cáncer comenzó en julio de 2014, como una iniciativa del Instituto Nacional de Cancerología (INCan) que busca identificar a las personas que vencieron a la enfermedad para comprender sus necesidades físicas, emocionales, psicológicas y sociales.

El Registro tiene como objetivos principales identificar a los supervivientes de cáncer en México y obtener información de y acerca de personas que han vencido esta enfermedad.

Después de siete años de iniciado el Registro, los datos obtenidos han permitido generar información relevante sobre las alteraciones y vivencias de los participantes, que incluyen efectos físicos a largo plazo, experiencia emocional y apoyo social.

El Registro de Supervivientes de Cáncer está abierto a cualquier persona mayor de edad, que haya sido diagnosticada con cáncer y que esté libre de enfermedad, es decir que haya desaparecido el cáncer.

No importa en qué institución (pública o privada) se haya tratado, usted puede ser parte del Registro de Supervivientes de Cáncer, ingresando al siguiente sitio:

<http://supervivientescancer.org/>

A screenshot of the website for the Registro de Supervivientes de Cáncer. The page features a collage of diverse people in the background. The title 'Registro de Supervivientes de Cáncer' is prominently displayed in blue. Below it, a paragraph explains the initiative's purpose: to identify cancer survivors and understand their physical, emotional, and social needs. Another paragraph states that the information gathered will help healthcare professionals and decision-makers develop programs for survivors. A third paragraph reiterates that the register is open to anyone over 18 who has been diagnosed with cancer and is now free of the disease. At the bottom, there is a green button labeled 'Continuar' and a call to action: '¡FORME PARTE DE ESTA COMUNIDAD!'. The footer mentions it is an initiative of the Instituto Nacional de Cancerología (INCan) and includes its logo.

A continuación, compartimos los datos que se tienen en México sobre la población de supervivientes de cáncer:

3,024 supervivientes

Su edad promedio es de 53 años y tienen de 1 a 6.8 años de sobrevida, en su mayoría son mujeres (87%) con diagnóstico de cáncer de mama (60%).

El tratamiento que recibieron fue:

- 87% cirugía y quimioterapia
- 53% radioterapia

Alrededor del 50% de las personas supervivientes de cáncer experimentan efectos secundarios a largo plazo debido a la enfermedad y a los tratamientos.

Respecto a afectaciones psicosociales, las mayormente reportadas son:

- Efectos en la sexualidad 80.1%
- Problemas económicos 47%
- Discriminación 47%
- Dificultad para reincorporarse a la sociedad 27%
- Problemas familiares 23%

Y respecto a afectaciones físicas:

- Fatiga 51.2%
- Aumento de peso 50.7%
- Dolor de huesos 48.4%

¡Usted puede formar parte del Registro Nacional de Supervivientes de Cáncer de México!
Ingresando al siguiente sitio:

<http://supervivientescancer.org/>

A purple awareness ribbon, symbolizing HIV/AIDS awareness, is positioned in the top right corner of the page.[illegible]

Bibliografía



- Adaptación al cáncer: Ansiedad y sufrimiento (PDQ®)—Versión para profesionales de salud - Instituto Nacional del Cáncer (nciglobal,ncienterprise). (2021, junio 4). [PdqCancerInfoSummary].
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/ansiedad-sufrimiento-pro-pdq>
- Bower, J. E., Ganz, P. A., Desmond, K. A., Rowland, J. H., Meyerowitz, B. E., & Belin, T. R. (2000). Fatigue in breast cancer survivors: Occurrence, correlates, and impact on quality of life. *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology*, 18(4), 743–753. <https://doi.org/10.1200/JCO.2000.18.4.743>
- Cancer.Net. Vivir en forma saludable después del cáncer. (2016, junio 23). <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/vivir-en-forma-saludable-despu%C3%A9s-del-c%C3%A1ncer>
- Cancer.Net. Apoyo psicológico (2021, enero). Recuperado el 20 de junio de 2022, de <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/c%C3%B3mo-buscar-apoyo-social-e-informaci%C3%B3n/apoyo-psicol%C3%B3gico#:~:text=Los%20psiquiatras%20son%20m%C3%A9dicos%20que,proporcionar%20asesoramiento%20y%20recetar%20medicamentos>
- Harrington, C. B., Hansen, J. A., Moskowitz, M., Todd, B. L., & Feuerstein, M. (2010). It's not over when it's over: Long-term symptoms in cancer survivors—a systematic review. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 40(2), 163–181. <https://doi.org/10.2190/PM.40.2.c>
- Hewitt, M. E., Greenfield, S., Stovall, E., & National Cancer Policy Board (U.S.) (Eds.). (2006). From cancer patient to cancer survivor: Lost in transition. National Academies Press.
- Howard-Anderson, J., Ganz, P. A., Bower, J. E., & Stanton, A. L. (2012). Quality of life, fertility concerns, and behavioral health outcomes in younger breast cancer survivors: A systematic review. *Journal of the National Cancer Institute*, 104(5), 386–405. <https://doi.org/10.1093/jnci/djr541>
- Jones, J. M., Olson, K., Catton, P., Catton, C. N., Fleshner, N. E., Krzyzanowska, M. K., McCready, D. R., Wong, R. K. S., Jiang, H., & Howell, D. (2016). Cancer-related fatigue and associated disability in post-treatment cancer survivors. *Journal of Cancer Survivorship: Research and Practice*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.1007/s11764-015-0450-2>
- Koch-Gallenkamp, L., Bertram, H., Eberle, A., Holleczer, B., Schmid-Höpfner, S., Waldmann, A., Zeissig, S. R., Brenner, H., & Arndt, V. (2016). Fear of recurrence in long-term cancer survivors—Do cancer type, sex, time since diagnosis, and social support matter? *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 35(12), 1329–1333. <https://doi.org/10.1037/hea0000374>
- Lengacher, C. A., Shelton, M. M., Reich, R. R., Barta, M. K., Johnson-Mallard, V., Moscoso, M. S., Paterson, C., Ramesar, S., Budhrani, P., Carranza, I., Lucas, J., Jacobsen, P. B., Goodman, M. J., & Kip, K. E. (2014). Mindfulness based stress reduction (MBSR(BC)) in breast cancer: Evaluating fear of recurrence (FOR) as a mediator of psychological and physical symptoms in a randomized control trial (RCT). *Journal of Behavioral Medicine*, 37(2), 185–195. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9473-6>
- Mullan, F. (1985). Seasons of survival: Reflections of a physician with cancer. *The New England Journal of Medicine*, 313(4), 270–273. <https://doi.org/10.1056/NEJM198507253130421>
- National Cancer Institute. Survivorship Definitions (2016). Recuperado el 25 de noviembre de 2017, de <http://cancercontrol.cancer.gov/ocs/statistics/definitions.html>
- National Coalition for Cancer Survivorship. 2014. The NCCS Definition of a «Cancer Survivor» [Internet]. NCCS - [citado 18 de noviembre de 2018]. Disponible en:
<https://www.canceradvocacy.org/news/defining-cancer-survivorship/>
- Neefjes, E. C. W., van der Vorst, M. J. D. L., Blauwhoff-Buskermolen, S., & Verheul, H. M. W. (2013). Aiming for a better understanding and management of cancer-related fatigue. *The Oncologist*, 18(10), 1135–1143. <https://doi.org/10.1634/theoncologist.2013-0076>
- National Comprehensive Cancer Network. (2017). NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology, Survivorship.
- Orozco, M. R., Vázquez, O. G., Rocha, J. E. B., Muñiz, R. C., Bernal, L. S., & García, A. M. (2022). Propiedades psicométricas de la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS) en sobrevivientes de cáncer de mama mexicanas. *Psicología y Salud*, 32(2), 313–324. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i2.2752>
- Ramírez Orozco, M. (2021). Factores asociados al miedo a la recurrencia y calidad de vida de un grupo de supervivientes de cáncer de mama [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México].
<http://132.248.9.195/ptd2021/noviembre/0820438/Index.html>
- Ramírez Orozco, M., Galindo Vázquez, O., Rojas Russell, M. E., Costas-Muñiz, R., Robles García, R., Meneses García, A., & Bargalló Rocha, J. E. (2020). Afectaciones psicológicas en supervivientes de cáncer de mama. Una revisión narrativa. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 48–59.
- Vázquez, L. A. Galindo, O., Bargalló, E., Cabrera, P., Meneses, A., Lerma, A., Herrera, A., Aguilar, J. L. (2017). Factores predictores de función cognitiva, sintomatología de depresión y ansiedad en pacientes con cáncer de mama. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 8(1); 24–34.
- Vickberg, S. M. J. (2003). The Concerns About Recurrence Scale (CARS): A systematic measure of women's fears about the possibility of breast cancer recurrence. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 25(1), 16–24.

Agradecimientos



Agradecemos al apoyo para el desarrollo del presente manual al Instituto Nacional de Cancerología mediante:

- Servicio de Psicooncología
- Departamento de Vinculación Institucional

Adicionalmente, agradecemos la colaboración para su elaboración de la Universidad Nacional Autónoma de México mediante:

- Facultad de Psicología
- Programa de Iniciación Temprana a la Investigación en Psicología (PiTIP)

Así mismo, extendemos un cordial agradecimiento por el apoyo en la realización de los dibujos de la portada y del ejercicio de respiración diafragmática a:

- A. V. IVan Gala

Cómo citar este manual:

Hernández-Zamudio, A., Ramirez-Orozco, M., Romero-Hernández, A. Flores-Constantino, M., Hernández-Marín, J. & Galindo-Vázquez, O. (2022). Supervivencia al cáncer: "Una guía de apoyo emocional". Manual para supervivientes. México. Instituto Nacional de Cancerología



Directorio



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Dra. María Elena Medina Mora Icaza
Directora

Dra. Sofía Rivera Aragón
Secretaria General

Mtro. Prócoro Millán Benítez
*Jefe de la División de Estudios
Profesionales (DEP)*

Lic. Guillermo Huerta Juárez
Secretario Administrativo

Dra. Magda Campillo Labrandero
*Jefa de la División de Estudios de
Posgrado e Investigación (DEPI)*

Mtra. Karina Torres Maldonado
*Jefa de la División del Sistema de
Universidad Abierta (DSUA)*

Mtra. Alejandra Cruz Cruz
*Responsable académica del Programa
de Iniciación Temprana a la
Investigación en Psicología (PITIP)*

Lic. Alejandro Carrillo Uribe
Secretario Académico de la DEP

Lic. Mario Pérez Calzada
Secretario Técnico de la DEP



INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA, INCAn

Dr. Abelardo Meneses García
Director General

Dr. Ángel Herrera Gómez
Director Médico

Dr. Oscar Galindo Vázquez
Adscrito al Servicio de Psicooncología

Lic. A. Patricia Coconi García
*Encargada del Departamento de
Vinculación Institucional*

