



PSICOLOGÍA

1. ¿Qué emociones se experimentan cuando se recibe un diagnóstico de cáncer colorrectal metastásico?

Una noticia como la de un **diagnóstico de cáncer colorrectal (CCR) metastásico** puede generar diversas emociones y todas ellas son válidas, ya que tienen una **función adaptativa** y nos ayudan a procesar lo vivido:

MIEDO

al no saber qué sucederá en el futuro.

DESESPERANZA

porque indica que no se encuentra en una fase inicial.

IRA Y FRUSTRACIÓN

debidas a la sensación de injusticia.

TRISTEZA

porque se trata de una noticia inesperada que afecta a la salud.

CULPA

por pensar que se ha hecho algo mal y sentirse responsable de la enfermedad.

SOLEDAD

al no ser comprendido por los demás y no recibir el apoyo que se necesita.

Todas ellas son **emociones habituales** de un proceso de duelo por la pérdida de salud y de proyectos vitales; además, pueden generar confusión, ya que es posible que aparezcan de forma casi simultánea.

2. ¿Cómo ve afectada su salud mental un paciente con CCR metastásico?

Todo el **conjunto de emociones** que se vive puede llegar a afectar a la salud mental, reflejándose en el modo de **interpretar la realidad** y en la manera de **comportarse** en el día a día.

En esta etapa, destaca especialmente la **presencia de miedos** por la incertidumbre y su falta de control sobre la evolución de la enfermedad, sentimientos de culpa y desesperanza que hacen que la persona pueda aislarse. Es frecuente también que los pacientes presenten **síntomas depresivos o ansiosos** que interfieran en las diferentes áreas de su vida.

Por ello, si el malestar se prolonga o interfiere en el día a día, es recomendable **acudir a un profesional especializado**. Los profesionales de salud mental están capacitados para **ofrecer un apoyo distinto** al del propio entorno, pues su intervención parte de la ausencia de un vínculo previo que sí existe con la familia o los amigos.





3. ¿Qué impacto tendrá en mi familia y entorno?

El diagnóstico de **cáncer colorrectal metastásico** puede conllevar también un importante **impacto psicológico para la familia y el entorno** cercano del paciente. Por ello, es frecuente:

Sentir **culpa** y **arrepentimiento** por no haberse percatado de las señales de empeoramiento de la salud de su ser querido y no haber pedido ayuda a tiempo.

Negar la noticia del CCR metastásico de un ser querido y la realidad de pérdida de proyectos futuros en común.



Vivir emociones como la **ira** o la **frustración** ante una noticia tan dolorosa.

Experimentar **tristeza** y **miedo** al anticipar las posibles consecuencias y la incertidumbre acerca de cómo las afrontarán.

Intentar **negociar** alternativas para prolongar la vida de la persona enferma.

En este sentido, es normal observar en familiares y amigos algunas **reacciones** que, pese a ser frecuentes, **no son las más indicadas** para apoyar a su ser querido. Algunas de ellas pueden ser:



- **Evitar hablar** de la enfermedad y la etapa final.
- **No expresar** las emociones que les causa la noticia tanto a ellos mismos como al enfermo.
- **No preguntar** sus preferencias sobre cómo quiere que sea esta etapa, centrándose mayoritariamente en ofrecerle apoyo para mejorar su bienestar y en la esperanza de que logrará superar la enfermedad.



4. ¿Cómo comunicar el diagnóstico a la familia?

Como hemos visto, **los familiares** también pueden experimentar **diversas emociones** vinculadas con el **sufrimiento**, lo que puede generar reparo a la hora de que el paciente les comunique la noticia. No obstante, informándoles del diagnóstico de cáncer colorrectal metastásico permitimos que puedan **ser conscientes de la situación**, que se planteen qué hacer al respecto y tomar sus respectivas decisiones. Algunas **recomendaciones**:



- **Busca un lugar tranquilo** donde poder hablar y, a ser posible, hacerlo en persona.
- **Contextualiza y evoca síntomas tangibles** de la enfermedad de los que hayan podido percatarse hasta la fecha.
- **Explora el nivel de conocimiento** que tienen en ese momento y constata si recuerdan alguna situación similar a lo explicado.
- **Explica con claridad** evitando la ambigüedad. Será más fácil si empleamos frases cortas y sencillas. No minimices la importancia de lo que les quieres transmitir.
- **Dales tiempo** para que puedan procesar la noticia. También te será útil a nivel personal para tranquilizarte en caso de ver reacciones que te generen malestar emocional.
- **Comprueba** que han comprendido la información.
- **Pregúntales sobre sus miedos**, preocupaciones y dudas. Empatiza con ellos.



Con menores de edad: adapta el lenguaje a su edad, añade gestos en la explicación (expresión facial, tocar la zona afectada, etc.), emplea ejemplos cercanos y conocidos para referirte a lo que te sucede.

Aunque es normal estar alterado al recibir el diagnóstico y su pronóstico, es importante que te **comuniques con tranquilidad**. Si no te ves capaz de informar a tus familiares en el momento actual, es recomendable **esperar a que te calmes o pedir ayuda** a alguien para que haga de mediador (por ejemplo, el acompañante que estuvo presente en el momento del diagnóstico).



5. ¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental en esta etapa de la enfermedad?

El diagnóstico de CCR metastásico supone un **cambio importante** en la salud física y mental, lo que puede causar respuestas que **dificulten afrontarlo** adecuadamente. Aunque las estrategias para regular el malestar dependen tanto de nuestra manera de percibir y procesar la información como de las características del contexto, hay algunas que facilitan un mejor afrontamiento de esta etapa:

- Permítete **tener un tiempo** para procesar y asimilar el diagnóstico.
- Busca **apoyo de los más cercanos** para hablar sobre temas ajenos a la enfermedad.
- **Expresa y comparte** tus miedos y preocupaciones. Ponle nombre a tus emociones y sentimientos, describe **cómo estás viviendo esta etapa**. Puedes hacerlo de diversas formas: verbalizando, escribiendo, etc.
- Procura mantener tu **nivel de autonomía** realizando tus tareas habituales. **Acuerda con tus familiares** qué te gustaría seguir realizando sin su ayuda y cuándo preferirías recibir apoyo.
- Mantén una **buena comunicación** con los más cercanos. Por ejemplo, si prefieres que te ayuden de una forma distinta, es recomendable transmitírselo honestamente y expresar tus necesidades reales.
- Identifica **actividades gratificantes** y realiza las que te apetezcan individualmente o en compañía. El ocio y el entretenimiento te permitirá pasar por **momentos agradables** sobre los que rememorar más adelante.
- Piensa en algún **aspecto positivo** que identifiques en ti mismo, entre lo sucedido a lo largo del día: algún gesto, comentario, paisaje, sabor, alguna historia, etc. Lo que pienses influirá en **cómo te sientes** y en cómo te comportas.

Recuerda que **es importante tener flexibilidad** a la hora de elegir estas estrategias, pues nuestras necesidades pueden ir variando.

Bibliografía

1. Castillo, A., Corbí, B., Fernández, R., Martín, A., Montoro, M. I., y Pérez, M. (2021). Cuidados paliativos - Guía para Atención Primaria. Ministerio de Sanidad. https://ingesa.sanidad.gob.es/bibliotecaPublicaciones/publicaciones/internet/docs/Cuidados_Paliativos.pdf
2. Schröder, M. (2003). Impacto emocional y tratamiento psicológico durante la fase terminal. En María Die Trill. Psico-oncología. Ed. Ades. Madrid, 629-646.
3. Hisamatsu, M., Shinci, H., & Tsutsumi, Y. (2020). Experiences of spouses of patients with cancer from the notification of palliative chemotherapy discontinuation to bereavement: A qualitative study. European journal of oncology nursing: the official journal of European Oncology Nursing Society, 45, 101-721. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101721>
4. Kangas, M., & Gross, J. (2020). The Affect Regulation in Cancer framework: Understanding affective responding across the cancer trajectory. Journal of Health Psychology, 25(1):7-25. doi:10.1177/1359105317748468
5. Liu, H., Liu, X., Liu, Z., Wang, Y., Feng, R., Zheng, R., Xie, R., Tao, H., Wu, Y., Li, X., Ying, W., & Wu, X. (2022). Death anxiety and its relationship with family function and meaning in life in patients with advanced cancer - A cross-sectional survey in China. Asia-Pacific journal of oncology nursing, 9(10), 100-134. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2022.100134>
6. National Cancer Institute (2020). Coping with Advanced Cancer Choices for Care Near the End of Life. [Folleto]. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer>
7. Reyes, C. E., Saldarriaga, M. y Davalos, D. M. (2015). El cáncer de colon y recto en cuidados paliativos: una mirada desde los significados del paciente. Avances en Psicología Latinoamericana, 33(3), 439-454. doi: dx.doi.org/10.12804/apl33.03.2015.06