

REVISIONES DE LIBROS/BOOK REVIEWS

Antequera, R. (2023). *El desafío del cáncer. Vivencias y estrategias psicológicas con las que afrontar la enfermedad para pacientes y acompañantes*. Schackleton. 146 pp.

Rosario Antequera es profesora Titular de Evaluación Psicológica en Problemas Médicos en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla. Imparte docencia en las asignaturas de Evaluación Psicológica y Psicoterapias en el Grado en Psicología, Intervención Psicológica en Medicina e Intervención Psicológica en Ancianos y Cuidadores en el Máster de Psicología General Sanitaria. Fruto de su experiencia investigadora y profesional es *El desafío del cáncer. Vivencias y estrategias psicológicas con las que afrontar la enfermedad para pacientes y acompañantes*.

Los contenidos del presente libro están avalados por una larga trayectoria de la autora en la investigación y tratamiento de estos problemas, como ella misma ha reflejado en sus múltiples publicaciones: (i) Sexual adjustment and body image in mastectomized women due to breast cancer (*Psicooncología*). (ii) El proceso de evaluación psicológica aplicado en distintos contextos. Análisis de casos: Caso 2. El proceso de evaluación psicológica aplicado a un caso psicooncológico (*Evaluación psicológica: Proceso, técnicas y aplicaciones en áreas y contextos*). (iii) Evaluación psicológica en oncología (*Boletín de Psicología*).

Recientemente, la Casa Real Inglesa ha hecho público que varios de sus miembros más destacados - Carlos III y princesa de Gales, entre otros- han sido diagnosticados de diversos tipos de cáncer generando estupefacción y conmoción mundial. Esta noticia de personas con impacto mundial puede tener varios significados y repercusiones: (i) *Transparencia y apertura*: puede ser percibido como una forma de mostrar empatía y solidaridad con aquellos que luchan contra el cáncer y sus familias, así como para destacar la importancia de la conciencia sobre la salud y la prevención del cáncer. (ii) *Conciencia sobre el cáncer*: puede servir como una oportunidad para crear conciencia sobre la enfermedad y la importancia de la detección temprana, el tratamiento adecuado y el apoyo a los afectados. (iii) *Influencia en la salud pública*: puede ser utilizada para promover la investigación médica, la atención médica de calidad y la inversión en

programas de prevención y tratamiento del cáncer. (iv) *Privacidad y consentimiento*: compartir información médica personal, como el diagnóstico de cáncer, es una decisión personal y privada. En resumen, el anuncio público de que varios miembros de la Casa Real Inglesa han sido diagnosticados con cáncer puede tener varias implicaciones, desde promover la conciencia sobre la salud hasta influir en la percepción pública de la familia real.

El cáncer es una enfermedad que afecta al bienestar emocional y psicológico de los pacientes y sus seres queridos. Es esencial abordar no solo los aspectos médicos, sino también los psicológicos y emocionales desde el inicio del proceso, al enfrentarse al diagnóstico de cáncer, que puede ser abrumador y desafiante en muchos aspectos.

El diagnóstico de cáncer puede causar una variedad de sentimientos en los pacientes, desde el miedo y la ansiedad hasta la tristeza y la ira. Para ayudarlos a procesar estas emociones y encontrar formas de afrontar la enfermedad de manera más saludable, es fundamental que los pacientes y sus familias reciban apoyo psicológico. Las estrategias psicológicas pueden incluir terapia individual o grupal, técnicas de relajación, atención plena y visualización, entre otras cosas.

Además del paciente, los amigos y familiares también se ven afectados por el cáncer de un ser querido. Es esencial que reciban apoyo psicológico para ayudarlos a manejar la situación, ya que pueden sentirse impotentes, preocupados y estresados. Esto puede incluir brindarles información sobre la enfermedad, técnicas de afrontamiento y un lugar seguro para expresar sus sentimientos.

El desafío del cáncer. Vivencias y estrategias psicológicas con las que afrontar la enfermedad para pacientes y acompañantes se articula en tres partes diferentes:

La primera parte se centra en “El cáncer y la psicología: la psicooncología”. Se centra en la disciplina conocida como psicooncología que desempeña un papel crucial en el manejo integral del cáncer, abordando las necesidades emocionales y psicológicas de los pacien-

tes, familiares y cuidadores. Psicooncología es un campo interdisciplinar de la psicología y las ciencias biomédicas que atiende a los comportamientos y a las respuestas emocionales, cognitivas y sociales de los pacientes en todos los estadios de la enfermedad, de sus familiares y del personal sanitario que los atienden. Las finalidades son: prevención, diagnóstico, evaluación, tratamiento, rehabilitación, cuidados paliativos y la etiología el cáncer, así como mejorar los recursos para promover la eficacia y la calidad de la asistencia oncológica. Al integrar el cuidado psicológico con el tratamiento médico, la psicooncología puede mejorar la calidad de vida y el bienestar de aquellos afectados por el cáncer. Se estructura en torno a los siguientes epígrafes: (a) El cáncer: ¿qué es el cáncer?, ¿cuáles son sus tratamientos?; (b) La psicooncología: Objetivos de la intervención psicooncológica, La intervención psicológica en pacientes oncológicos y ¿Cómo actúa y qué cualidades debe tener el psicooncólogo? ¿Qué peculiaridades adquiere si intervención con el paciente oncológico?

La segunda parte “El viaje personal a lo largo del proceso oncológico” tiene como reto transmitir como es un único para cada individuo y puede estar marcado por una amplia gama de emociones, desafíos y oportunidades de crecimiento. El apoyo integral, el cuidado personalizado y la conexión con los demás pueden desempeñar un papel crucial en ayudar a los pacientes a navegar este viaje con dignidad, esperanza y resiliencia.

En esta sección se analiza las diferentes etapas por las que atraviesa el paciente oncológico y la familia: (a) Cuando parece el cáncer: el momento del diagnóstico; (b) Cuando comienzan los tratamientos; (c) Cuando acaban los tratamientos: la supervivencia; (d) Cuando el cáncer vuelve: la recidiva; (e) Cuando se aproxima el final: la fase terminal. Esta sección finaliza enumerando diferentes recursos personales para afrontar el cáncer: (a) Crecer ante la adversidad: la resiliencia; (b) Las estrategias de afrontamiento; (c) Otros recursos personales que favorecen la adaptación. Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales utilizados para gestionar las demandas internas y externas de las circunstancias estresantes. Cómo las personas actúan y reaccionan a factores de estrés en general, dependerá de su capacidad para regular sus cogniciones, emociones y comportamientos.

Finaliza con “La relación con los demás a partir del cáncer” puede ser compleja y desafiante, pero también puede ofrecer oportunidades para el crecimiento personal, la conexión emocional y el apoyo mutuo.

(a) El apoyo social: ¿de qué manera el apoyo social incide en el estado de salud? Las amistades son una parte importante para continuar la amistad y hacer activida-

des periódicamente después del diagnóstico de cáncer. La amistad por parte de personas que no forman parte del núcleo familiar puede marcar una diferencia duradera en una persona que vive con cáncer.

Por otro lado, encontrar un grupo de apoyo es una forma de interactuar con otras personas que tengan experiencias similares y de primera mano con el cáncer. Puede conocer sus experiencias y compartir las suyas. Esto puede ayudar a reducir el estrés.

(b) La familia y la pareja: ¿cuál es el papel de la pareja en la adaptación a la enfermedad? Los efectos del diagnóstico del cáncer varían de una pareja a otra. Para algunas parejas, enfrentar los desafíos del cáncer juntos fortalece su relación. Para otras, el estrés del cáncer puede generar problemas nuevos y empeorar los existentes.

(c) Comunicación con el personal asistencial, la comunicación de los profesionales sanitarios con el paciente y su familia está reconocida como uno de los aspectos centrales de la relación clínica.

La comunicación abierta, el apoyo emocional y la conexión con recursos externos son fundamentales para mantener relaciones saludables y significativas durante el proceso oncológico. Es especialmente relevante considerar los mensajes que bloquean la comunicación con el paciente oncológico. Ong, Haes, Hoss y Lammes (1995)¹ identifican tres elementos que interactúan y que pueden ayudar a explicar la complejidad de la misma: (i) *Variables contextuales*: incluyen la cultura, los tipos de pacientes y clínicos, y las características de la enfermedad; (ii) *Variables del proceso*: aquellas que ocurren dentro del encuentro, que comprenden los tipos de comunicación; (iii) *Resultados en el paciente*: aspectos posteriores a la consulta que se ven influidos por los componentes anteriores, entre ellos están la satisfacción, adherencia, enfrentamiento, calidad de vida y morbilidad psiquiátrica.

(d) Repercusiones laborales del cáncer. Tener cáncer no necesariamente significa dejar de trabajar. Existen beneficios de trabajar aun cuando tiene cáncer, por ejemplo, normalizar y volver a la rutina, recordando que la vida sigue. En consonancia con este epígrafe *The National Cancer Legal Services Network* tiene una lista de los recursos para recibir asesoría y ayuda: (a) *Adaptación física al trabajo*. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar: Tome descansos cortos durante su día o turno para mantener la energía; Use listas y alarmas para recordar reuniones o tareas importantes; Hable con su gerente acerca de cualquier inquietud; (b) *Ajustarse al ambiente de trabajo*; Es posible que otros trabajadores

¹ Ong L, Haes J, Hoss A, Lammes F. Doctor-patient communication: a review of the literature. *Soc Sci Med* 1995;40(7):903-18.

sepan sobre su cáncer, lo apoyen y estén felices cuando usted vuelva. O es posible que no sepan o lo entiendan. Responda cualquier comentario o inquietud de manera simple y positiva; (c) *Prepararse para volver al trabajo*: Conozca sus derechos y responsabilidades laborales; Averigüe si su empleador cuenta con un programa oficial de “regreso al trabajo” o manejo de discapacidades; Decida qué y cómo decirles a sus compañeros.

Finaliza con un epílogo en el que se relatan algunas vivencias de pacientes que la autora ha atendido en su consulta, narrando su proceso a lo largo de la enfermedad, destacando de todas ellas, una paciente que estando en el hospital solicita a la autora que la ayude a morir con dignidad, a no entrar en pánico, a aceptar la muerte como algo natural, pensando en ser un ejemplo para sus hijas.

Es un texto especialmente recomendado para personas que se enfrentan a un diagnóstico de cáncer y quieren contar con información clara, precisa y didáctica sobre qué es el cáncer y cómo afrontarlo desde una perspectiva profesional, interdisciplinar, cercana y humana.

Es un libro que puede ser recomendado para una amplia gama de personas, incluyendo: (i) Pacientes con cáncer: puede ser una valiosa herramienta de apoyo para las personas que están enfrentando el cáncer. Ofrece información, consejos prácticos y estrategias psicológicas para ayudar a los pacientes a enfrentar los desafíos emocionales, sociales y psicológicos asociados con

la enfermedad. (ii) Familiares y cuidadores: proporciona información sobre cómo brindar apoyo emocional y práctico a los pacientes, así como estrategias para cuidar de su propia salud mental y bienestar mientras acompañan a sus seres queridos en este viaje. (iii) Profesionales de la salud que trabajan con pacientes con cáncer, como médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales, pueden encontrar útiles las perspectivas y estrategias presentadas en este libro. Les proporciona recursos adicionales para apoyar de manera más efectiva a sus pacientes y sus familias. (iv) Estudiantes y académicos de psicología, medicina, trabajo social y otros campos relacionados pueden beneficiarse del conocimiento y la comprensión que ofrece este libro sobre el impacto psicológico del cáncer y las estrategias para abordarlo. También puede ser una lectura útil para académicos e investigadores interesados en el campo de la psicooncología.

En resumen, es un recurso valioso que puede ser recomendado a una amplia audiencia, ya que proporciona información y estrategias útiles para enfrentar la enfermedad desde una perspectiva psicológica tanto para pacientes como para sus seres queridos y profesionales de la salud.

Esperanza Bausela Herreras
Psicología Evolutiva y de la Educación,
Profesora Titular de Universidad,
Universidad Pública de Navarra.