



# **INTRODUCCIÓN**

Fascículo 1

# 1. INTRODUCCIÓN

## Índice

<b>Autores</b>	<b>03</b>
<b>Prólogo</b>	<b>04</b>
<b>Presentación, utilidad y manejo de esta guía</b>	<b>06</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>08</b>
 <b>Ejercicios prácticos</b>	
1. Habilidades de comunicación con el equipo sanitario	10
2. Registro del dolor	12
3. Exposición gradual a la nueva imagen corporal	13
4. Visualización de situaciones temidas	14
5. Como plantearte objetivos alcanzables	17
6. Busca otro punto de vista	19
7. ¿Para qué?	21
8. La respiración	23
9. Mis puntos fuertes	24

## Autores

Àngela Sánchez Martorell. Psicooncòloga. Actualment Gerente de la aecc de la Junta Provincial de Barcelona.

Vanessa Cortí Barberá. Psicooncóloga. Junta Provincial de Barcelona.

### Revisiones y aportaciones:

Comité Técnico de la Junta Provincial de Barcelona de la Asociación Española contra el Cáncer

Teresa López Fando. Psicooncóloga. Coordinadora del Área de Psicología Oncológica de la Junta Provincial de Barcelona

### Agradecimientos:

A laboratorios Merck por su contribución en viabilizar este proyecto.

Al Dr. Pere Gascón, Miembro del Comité Técnico de la aecc, Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Clínic de Barcelona i coordinador científico del ICMHO, por sus aportaciones a lo largo de las diversas versiones que se han realizado de esta guía, su profesionalidad y humanidad en la atención de los enfermos.

Al Dr. Antoni Font, Profesor en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, por sus indicaciones en la primera versión de esta guía.

Al equipo de psicooncólogas de la aecc de Barcelona por sus aportaciones técnicas en el soporte emocional a los pacientes con cáncer colorrectal

A Jordi Araño por su ayuda logística en el transcurso de esta guía.

Y como no, a todos los enfermos y familiares que han ayudado a través de sus experiencias a elaborar esta guía.

Diseño &amp; Maquetación

**Gabriel Pérez**

Ilustración

Marcel Abellanet

Fotografía portada

**Gabriel Pérez**



Los secundarios de estos fármacos tienen muy poco que ver con los de la quimioterapia clásica, por lo general son poco tóxicos: no hacen caer el cabello, raramente ocasionan náuseas o vómitos, no afectan las mucosas y no causan caída de los glóbulos rojos, blancos ni plaquetas. Por el momento utilizamos en nuestros tratamientos una mezcla de la antiguo (quimioterapia) y de lo nuevo (fármacos anti-HER2) obteniendo una tasa de respuestas excelente y lo que es más importante todavía y, es que estamos aumentando la supervivencia de nuestros pacientes. Si a todos estos hechos añadimos la combinación de estos tratamientos con una cirugía más intervencionista, en particular de las metástasis, nos encontramos que estamos aumentando el número de supervivientes y cronificando la enfermedad a muchos de ellos. Si bien nos falta mucho por andar, existe un hecho indiscutible y es el de que nunca hemos estado tan bien en el diagnóstico y en el tratamiento del cáncer colorrectal como estamos en la actualidad y que el futuro, obviamente con cierta cautela, es optimista.

Dr. Pere Gascón

Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Clínic de Barcelona y  
coordinador científico del ICMHO





que complementan las orientaciones que se van ofreciendo a lo largo de la lectura. Así, se divide en las siguientes unidades estructurales o fascículos:

## Fascículo 1. Introducción

## Autores

## Presentación, utilidad y manejo de esta guía

## Bibliografía

## Ejercicios prácticos

## Fascículo 2. Control de síntomas y efectos secundarios

## Capítulo 1. La comunicación con el equipo sanitario

## Capítulo 2. Control de los síntomas físicos

### Fascículo 3. La autonomía personal

## Capítulo 1. La autonomía personal

## Fascículo 4. Bienestar psicológico

## Capítulo 1. Ante el miedo y la preocupación

## Capítulo 2. Tus emociones y sentimientos

## Capítulo 3. La ansiedad

## Capítulo 4. Tu aspecto físico

## Fascículo 5. Las relaciones sociales y familiares

## Capítulo 1. Las relaciones sexuales e íntimas

## Capítulo 2. Las relaciones familiares y con los amigos

Los ejercicios prácticos son sencillos. Se encuentran en este fascículo pero conviene realizarlos cuando se recomienda, a lo largo de los diferentes capítulos, y que complementan la información de la guía.

No cabe decir, que este proyecto ha representado una extensa labor y un gran esfuerzo, así como una enorme satisfacción e ilusión para todos aquellos que han contribuido a su desarrollo. Es a través del trabajo de diferentes profesionales y entidades como es la Asociación Española Contra el Cáncer, declarada de interés público y fundada en 1953 que buscamos aunar empeño para lograr la mejoría y futura curación de esta enfermedad. La asociación es una de las entidades no gubernamentales de mayor prestigio en España. Sus más de 50 años de experiencia le avalan. Gracias a sus profesionales la calidad de vida de muchos de los enfermos mejora día a día. A estos últimos les dedicamos esta guía.





# **Ejercicios prácticos**



**Sexto.** Ten en cuenta el comportamiento no-verbal.

- Expresión facial- mediante la expresión de la cara (fruncir el ceño, levantar las cejas) podemos comunicar al médico si lo comprendemos o si nos interesa lo que dice. Asentir con la cabeza es una forma de comunicar que comprendemos y queremos que el médico continúe explicando.
- Contacto visual- mirar a los ojos del médico cuando habla demuestra interés y compromiso.
- Postura y gestos- la postura además de reflejar el estado emocional de la persona puede sustituir en ocasiones las palabras (los brazos entrecruzados indican que te estás cerrando a la comunicación, esconder las manos indica temor y desconfianza, tocarse el pelo continuamente es indicativo de nerviosismo, así como moverse constantemente de la silla).

## Ejercicio práctico nº 2. Registro del dolor

Aquí tienes un auto-registro de las molestias o el dolor que se puedas sentir. Llévala cuando vayas a ver al médico, así tendrás una descripción exhaustiva que ayudará al profesional a encontrar soluciones más concretas para aliviar cada tipo de dolor.

1. Para valorar la intensidad del dolor piensa en una escala imaginaria, una especie de termómetro y anota un valor entre 0 a 10.

0                      5                      10

Dolor ausente

Dolor insoportable

2. Registra los siguientes aspectos:

[illegible]

### Ejercicio práctico nº 3. Exposición gradual a la nueva imagen corporal

El siguiente ejercicio te propone una serie de pasos para que poco a poco vayas aceptando tu nueva imagen, para ello deberás utilizar un espejo.

**Primerο.** Sería bueno realizar unos cuantos ejercicios de respiración profunda. Busca un lugar íntimo, con una luz tenue y en el que puedas estar tranquilo durante un tiempo, sin interrupciones. Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y aparta todas las preocupaciones de tu mente, concentrándote únicamente en tu respiración (*Ver ejercicio práctico “La respiración”*).

**Segundo.** A continuación realizarás el ejercicio de exposición gradual a tu imagen corporal. Busca un momento en el que estés relajado, en un lugar que te proporcione intimidad y un ambiente seguro. Es preferible estar desnudo o con muy poca ropa, para que sea posible la observación del cuerpo entero. Toma el tiempo que necesites para realizar estos pasos. No hay prisa pero hay que hacerlo regularmente para que te acostumbres y mejores tu autoestima.

Mírate al espejo:

¿Cómo te sientes? ¿Enfadado, triste, avergonzado? ¿Experimentas sensaciones más positivas como amor hacia ti mismo, respeto, recogimiento? Si no es así, continúa delante del espejo, inspira profundamente y exhala suavemente por la boca para vaciar completamente los pulmones. A la vez que expiras, repítete mentalmente *“Estoy sacando de mí las emociones negativas. Dejo entrar energía positiva. Me acepto y quiero tal como soy”*. Realiza este proceso 10 veces. Haz este ejercicio diariamente. Poco a poco irás notando que te sientes mejor. No desfallezcas en la práctica. Es fundamental realizarla para ir aceptándote cada vez más

Observa tu cuerpo y considéralo una unidad. Fíjate en todas las partes de tu cuerpo, no solo en la ostomía o la cicatriz. Concéntrate un poco más en la ostomía y mírala en el espejo. Hazlo también cuando la cuidas. Ve alternando tu mirada con partes de tu cuerpo que te gusten. Poco a poco, intenta tocar la bolsa, palparla y acostumbrarte a verla. Mírate en diferentes situaciones: cuando estás en la cama, cuando te duchas, mientras estás en el sofá...



Siguiendo el ejemplo:

- Ahora voy a utilizar la imaginación y voy a imaginarme que estoy en el día anterior a la quimioterapia. Estoy tranquilo/a en casa, con mi pareja, con mi familia.

Anota el grado de ansiedad ☐ Empieza nuevamente a relajarte mediante la respiración, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.

- Ahora voy a pensar que mañana tengo la quimio pero estoy tranquilo/a, me quedan menos sesiones. Acabo de cenar. Estoy en el sofá, mirando la tele. Es tarde, voy al baño, me lavo, me meto en la cama. Es una situación que puedo controlar y por eso me siento bien, a gusto.

Anota el grado de ansiedad ☐ Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.

- Ahora es el día siguiente. Tengo cierto nerviosismo. Me levanto, me ducho, desayuno y voy a buscar el coche.

Anota el grado de ansiedad ☐ Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.

- Ya he llegado al hospital pero estoy tranquilo/a. Busco un sitio para aparcar. Bajo del coche y cierro las puertas. Voy con mi acompañante hasta la entrada. Me concentro en los detalles de la gente que está en el hospital, voy hasta el ascensor y pico para ir donde me hacen el tratamiento.

Anota el grado de ansiedad ☐ Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.

- Espero en la sala y me fijo en la gente que entra y sale. Pienso que en breve tendré que entrar.

Anota el grado de ansiedad ☐ Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.





## Ejercicio práctico nº 5. Cómo plantearte objetivos alcanzables

Aquí tienes unos consejos que, si los aplicas, te ayudarán a modificar metas muy difíciles o imposibles de conseguir, y por tanto, “exigencias” demasiado elevadas:

- Haz una lista de los objetivos que tienes para esta semana. Concreta el qué, cómo y cuando. *Por ejemplo. Voy a salir a comprar cada día a primera hora de la mañana.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Enumera las ventajas que te aportan estos objetivos. Por ejemplo. Me distraeré y recuperaré físicamente. *Tendré la sensación que cada vez la situación es más normal.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Enumera las desventajas que resultan de tus esfuerzos.  
Por ejemplo. *Si voy tan pronto cada día, no podré recobrar las fuerzas que pierdo después del tratamiento. Me sentiré cansado y me frustraré. Empezaré a pensar que no me voy a recuperar nunca.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## Ejercicio práctico nº 6. Buscar otro punto de vista

Se trata que busques pruebas reales que apoyen o permitan relativizar tu pensamiento negativo. Como si se tratara de un experimento, debes saber si aquello que piensas es cierto o no. Para ello nos basaremos en un ejemplo:

- *“Creo que mis hijos están más tiempo fuera de casa porque se sienten incómodos por mi estado de salud”.*

Escribe tu pensamiento aquí:

---

- ¿Porque piensas de esta manera?  
"Porque mis hijos siempre han estado mucho conmigo y ahora salen más"

**Escribe tus razones aquí:**

---

- Busca las consecuencias de esta manera de pensar.  
*"Si pienso esto, me siento triste y solo. Estoy pendiente de cualquier gesto, y prefiero cerrarme en mi despacho para no hacerles sentir incómodos. Cada día hablo menos de lo que me pasa con mis hijos, no quiero amargarles".*

Escribe las consecuencias de tu pensamiento aquí:

---

¿No te produce más desventajas que ventajas pensar así?

- ¿Qué es lo realmente que temes de esta situación?

*“Que me quede solo y que nadie me entienda”.*

Responde tú ahora:

---

- Ponte en el lugar de la otra persona y pregúntate como reaccionarías ante una persona que estuviese en tu misma situación.

*"Intentaría acercarme a ella, pero si le viese que quiere hablar. Si se encerrase en su despacho, entendería que no tiene muchas ganas de estar con nadie. No querría molestarle".*

Y tu, ¿qué piensas al respecto?

---

- ¿Cuál serían las alternativas realistas para que no pase aquello que temes?

*"No encerrarme en el despacho. Ser yo quien me acerque a ellos. Preguntarles que tal les va, y después hablarles de mí con sinceridad. Seguramente, estoy muy pendiente de lo que a mí me pasa y no me doy cuenta que ellos también tienen su vida"*

Escribelas las tuyas:

---

De esta manera, intentando ponerte en otro lugar, te darás cuenta que muchas veces tus pensamientos están guiados por el temor e ideas algo equivocadas. Sigue este ejemplo ante este tipo de creencias negativas y lograrás sentirte mejor.

## Ejercicio práctico nº 7. ¿Para qué?

Es importante tener claro el motivo que te llevó a enfadarte, pero una vez está identificado, es muy importante que repares en los siguientes aspectos. (Puedes escribirlos si eso te ayuda a tenerlo más claro)

- ¿Como actúo cuando me enfado?, ¿Qué hago? ¿Qué digo?

---

- ¿Para qué usas este tipo de conducta (por ejemplo, negarte a hablar, gritar...)

---

- ¿Qué pretendes conseguir con ese comportamiento?

---

- ¿Realmente crees que estás consiguiendo lo que pretendes, o bien, te estás alejando más del objetivo?

---

- ¿Podrías conseguir lo mismo por otro camino que no sea el comportamiento que hasta ahora has utilizado? ¿Existen otras conductas alternativas?

---

- ¿Cómo crees que los demás reaccionarían si utilizases estas formas alternativas?

---

Si te das cuenta de cual es el objetivo de tu comportamiento, puedes seguramente alcanzarlo igualmente pero cambiando el enfado o la rabia por otro recurso, eligiendo entre los muchos que posees.



## Ejercicio práctico nº 8. La respiración

Antes de empezar, busca un lugar en tu casa dónde puedas estar solo y en silencio. Siéntate o estírate en una posición lo más cómoda posible y cierra los ojos. Intenta no pensar en nada, concentrándote en las sensaciones que vas a experimentar.

1. Concéntrate en tu respiración y nota cómo el aire entra y sale lentamente por tu nariz (Realiza 5 veces este proceso).
2. Coge un poco más de aire por la nariz y sácalo lentamente por la boca (Hazlo 5 veces). Repítete mentalmente a ti mismo: *“Noto cómo el aire va entrando en mi cuerpo, se extiende por todos mis órganos proporcionándome energía positiva”*.
3. Realiza el mismo tipo de respiraciones que en el ejercicio anterior, pero ahora mantén la respiración durante 3 segundos dentro de ti y deja salir el aire lentamente por la boca (Repetir 5 veces). Nota como poco a poco vas experimentando una sensación de relax y tranquilidad, al mismo tiempo que vas eliminando la tensión acumulada. Aquellos pensamientos o ruidos que oigas o vengan a tu mente, apártalos sin reparar mucho en ellos. Repítete mentalmente *“Luego pensaré en este tema. Ahora la respiración es lo más importante”*.
4. Continúa respirando profundamente. Ayúdate a sacar el aire poniendo la mano sobre el abdomen y apretando suavemente para que salga todo el aire (Repite 5 veces). Dite a ti mismo/a: *“El aire y el oxígeno entran en mi cuerpo y ayudan a que todo funcione mejor”, “Estoy cada vez más tranquilo”, “Es una sensación que me ayuda a sentirme mejor”*.
5. Continúa relajándote haciendo que la respiración se produzca de una forma natural y agradable, volviendo a tu ritmo normal. Haz unas 10-15 respiraciones más y disfruta durante unos minutos de esta sensación de tranquilidad y relax.
6. Abre los ojos e incorpórate lentamente disfrutando de esta sensación agradable que sentirás durante todo el día.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

[illegible]





**Edita:** Asociación Española Contra el Cáncer  
Junta Provincial de Barcelona  
C/ Marc Aureli, 14 bajos  
08006 Barcelona  
Tel.: 93 200 20 99  
Fax: 93 200 20 99  
barcelona@aecc.es  
www.todocancer.org

**Depósito Legal:** B-14034-2009  
**Diseño & Maquetación:** Gabriel Pérez  
**Ilustración:** Marcel Abellonet  
**Fotografía portada:** Gabriel Pérez  
**Impresión:** Dilograf

© 2009 - Asociación Española Contra el Cáncer. Junta de Barcelona. Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin autorización previa y expresa de la aecc.