



SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS
SUPERVIVIENTES AL CÁNCER.
PSICOONCÓLOGO DE GEPAC

MIGUEL ROJAS CÁSARES
PSICOONCÓLOGO-CUIDADOS
PALIATIVOS-PSICÓLOGO CLÍNICO
SANITARIO-PSICOGERONTÓLOGO

m.rojas@gepac.es

622237233



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER



ÍNDICE

- ASPECTOS DEL DESPUÉS
 - Amigos
 - Parejas
 - Profesionales Sanitarios
 - Trabajo
 - Revisiones
- PAUTAS GENERALES



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER



¿QUÉ OCURRE EN EL DESPUÉS?



¿Y ahora
que?





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Paciente desprotegido (familia, amigo, pareja, personal sanitario).
No ser un número





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Importante como te gustaría que te trataran a ti o a un ser querido.
Respetar autonomía





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Trabajo





Revisiones

Someterse a analíticas, pruebas de imagen por muy conocidos que sean no siempre se hacen más llevaderos.

Aunque sabes que duran un período determinado, parecen hacerse interminables y cuesta arriba.

El miedo a la **recaída**, al cambio de tratamiento, a un empeoramiento, son pensamientos automáticos que aparecen durante el día.

La ansiedad y la tensión ante las pruebas y los resultados es inevitable.





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER



Aspectos a considerar.



IMPORTANTE.

Libreta

Lista de Preguntas

Lleva alguien contigo

Medicina que tomas

Efectos secundarios



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Estas son algunas recomendaciones que te ayudarán a afrontar las revisiones de forma más eficaz y llevadera:





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

•**Ten presente:** Las revisiones periódicas se realizan con el propósito de verificar el estado en el que te encuentras, para controlar tu enfermedad, detectar cambios de forma precoz o evaluar los efectos secundarios de los tratamientos y así minimizar sus efectos.

Esta es la única forma de poder conocer tu estado médico actual y de poder actuar antes posible.





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

- **Informa a tus médicos** de todos los síntomas o cambios que percibas. Esta información les ayudará a ajustar las pruebas que deben realizarse.
- **Comparte tus preocupaciones** con aquellos que sientas confianza. Te ayudará a desahogarte y a sentir su apoyo.
- Utiliza la **distracción** como una estrategia más para facilitar el transcurrir de tus días de forma más serena: mantén tus actividades diarias, programa planes que te agraden y te relajen, mantente acompañado de los tuyos. Esto te permitirá liberar tu mente de las preocupaciones en muchos momentos.





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Recuerda que cuanto más te esfuerces en quitarte ciertos pensamientos más los harás presentes ("***efecto oso blanco***"), por tanto una buena recomendación es normalizar que estos aparezcan con más intensidad en los días previos a la revisión y permitirte tener momentos libres de estos pensamientos.

Es recomendable intentar centrarte en el presente, en la evidencia , en la información que a día de hoy tienes entre las manos y en la información que obtienes de tu propio cuerpo con el fin de hacer interpretaciones lo más ajustadas posible.



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

La práctica de cualquier tipo de **actividad relajante** te ayudará a disminuir la tensión.

Pensamientos erróneos

Imaginación

Comenta al equipo médico que te atiende tus dificultades con ciertas pruebas.
Ellos pueden brindarte su **apoyo**.





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

DESPUÉS





¿TÉCNICAS PARA EL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DOLOR?

Técnicas de relajación: meditación, visualización, imaginación o una combinación de todas ellas

Respiración abdominal

Risoterapia

Ejercicios: andar, actividades relacionadas con el agua

Terapias de entretenimiento

Ventilación emocional

Psicooncología. Normalizar.

Hora oscura



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Reiki

Masajes

Chi Kung

Tai-chi

Mandalas





11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

25-27
NOV
2016

ESCUELA TÉCNICA
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

감사합니다 Natick
Danke Ευχαριστίες Dalu
Thank You Köszönöm
Grazie Tack
Спасибо Dank Gracias
谢谢 Merci Seé
ありがとう

Obrigado

m.rojas@gepac.es

