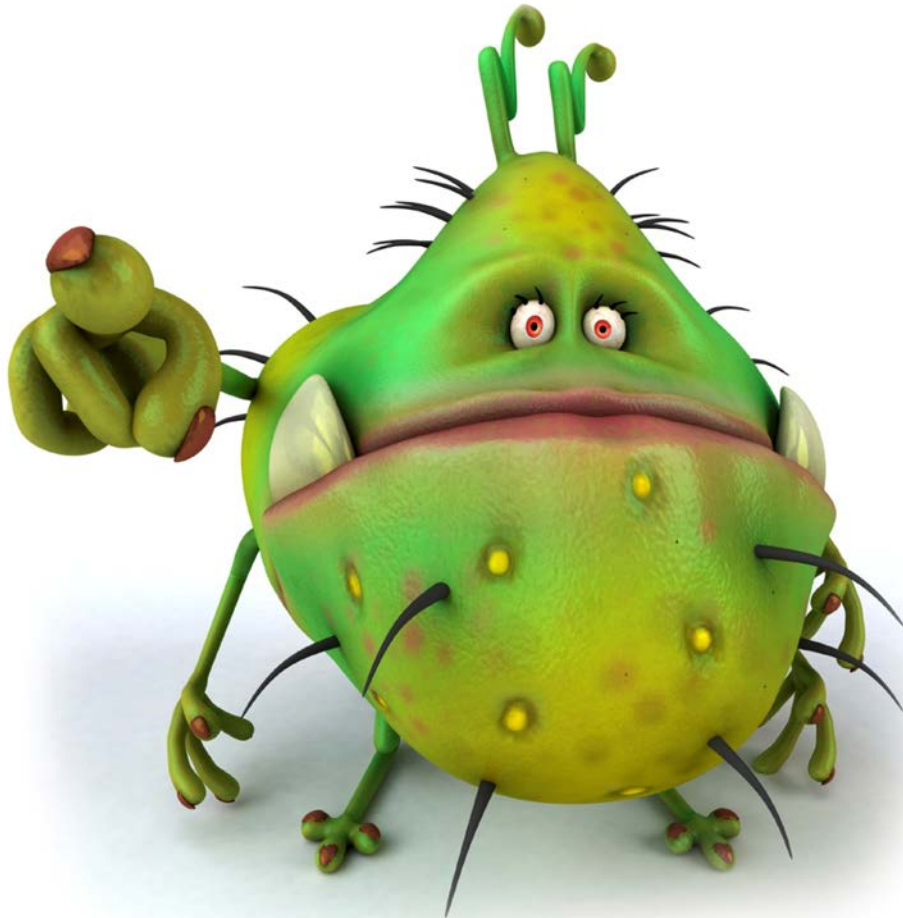






- Impaciente paciente de CCr desde hace 11 años.
- **No** he venido aquí a hablar de mi libro. He venido a hablar de cómo se habla del cáncer
- Especialista en Psicología Clínica y Formador
- Miembro de la JD de EuropaColon España
- PROPUESTA: ¿Qué puede hacer la Psicología Clínica para mejorar la vida de las personas con cáncer?



CÁNCER: asunto serio y grave.

Conviene usar una estrategia que todos tenemos para hacer la vida más agradable y divertida

ANTÍDOTO DEL SUFRIMIENTO.

Usar una acción natural que nos acompaña desde que nacemos ...





JI JI JI



iajaja



BROMA

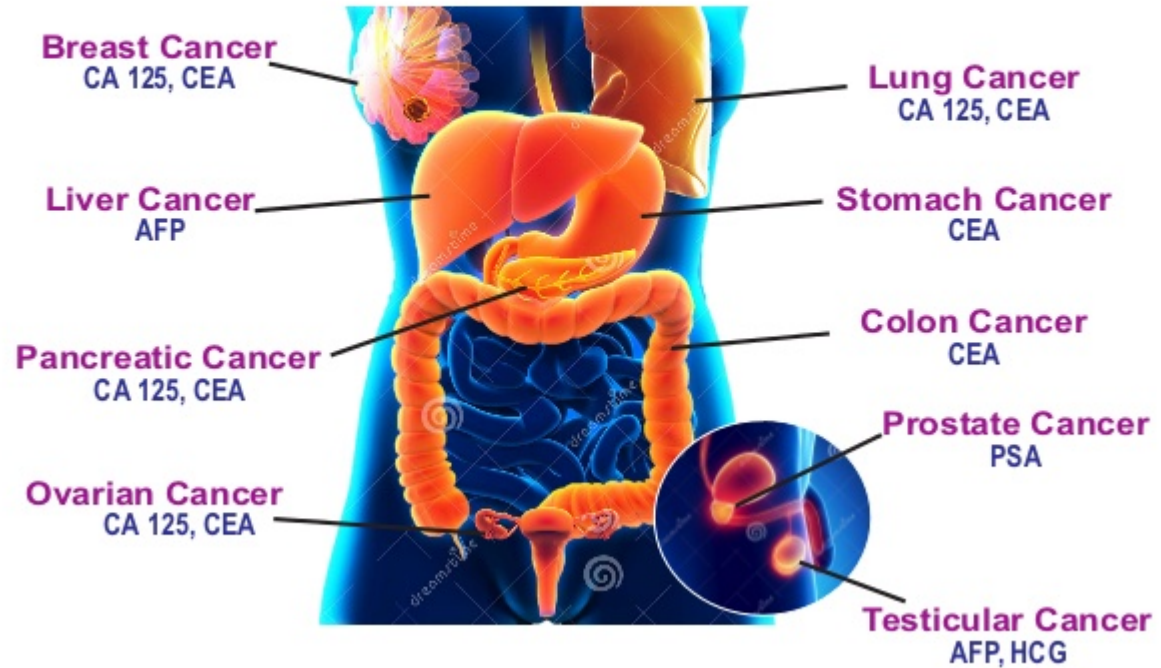
CANTO

SILBAR

*Tu-mor-sssito, de ti me voy
curando poquito a poqui-to
dentro de muy poco
Ya estaré saniiii-to....*



MARCADORES TUMORALES



MARCA

¿o ese sería el
resultado de
jugar contra
Nadal?

EL CASO

(Semanario de sucesos felizmente resueltos)



Las palabras no matan.

Tampoco cura el humor

Una vida plena, rica y
feliz depende de
nuestra actitud y
comportamiento



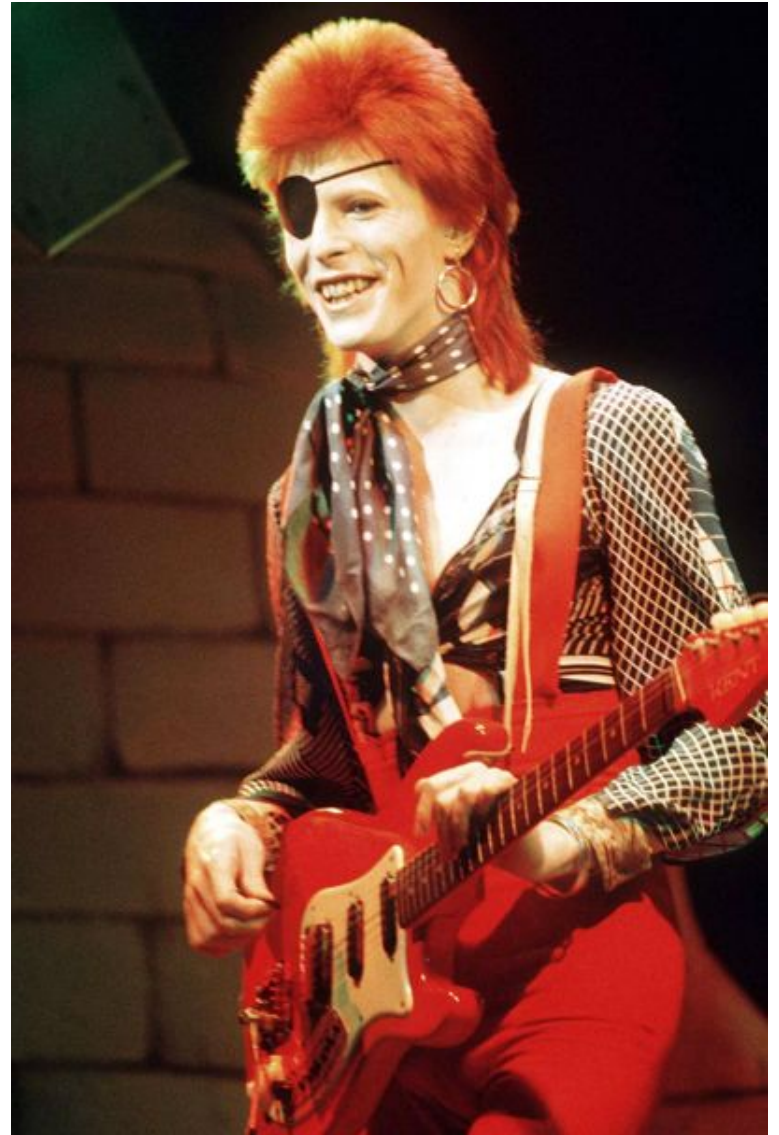
- ¿es un cáncer tan raro que permite experimentar nuevas terapias, formular nuevas hipótesis y avanzar en el conocimiento para futuros casos?
- Noooo, cáncer de colon normalito y sin apellidos extraños para un lego.

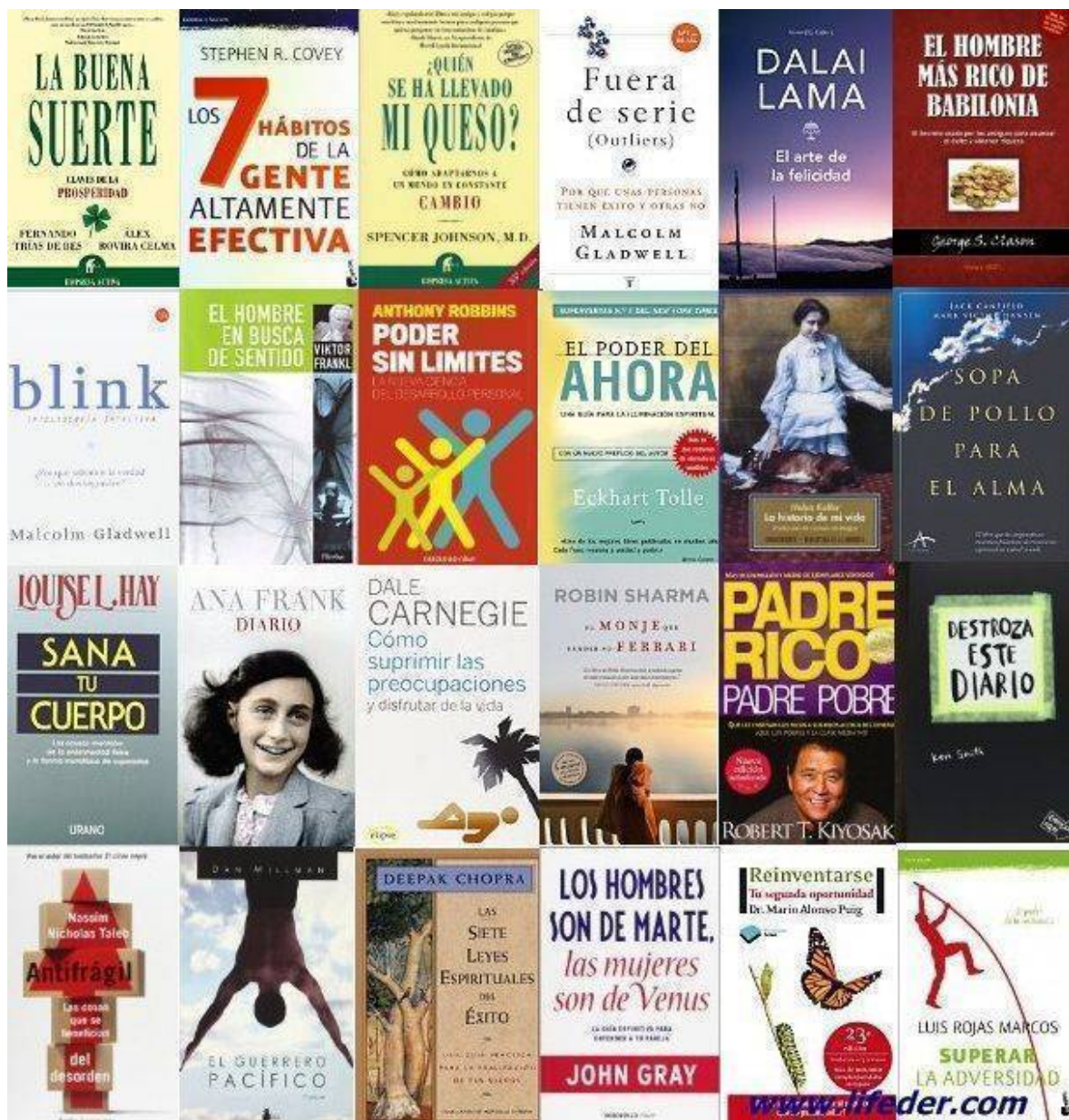




- ¿Es el caso de algún héroe o heroína que soporta múltiples operaciones, recaídas, algunas sesiones de esa terapia tan química y ect?

Noooo, detectado en estadio temprano y sin afectación a otros órganos.





¿Es mi caso una bendición*,
una suerte divina porque
mi experiencia, publicada e
n un libro de autoayuda,
me permite ayudar a
otras personas y lucirme
en la tele...?

Nooooo, otra vez. Mi caso da para un monólogo de humor que solo se oiría en un Club de la Comedia, de todo a cien.



Algo útil:

Mi colon ha abierto un canal en YouTube:

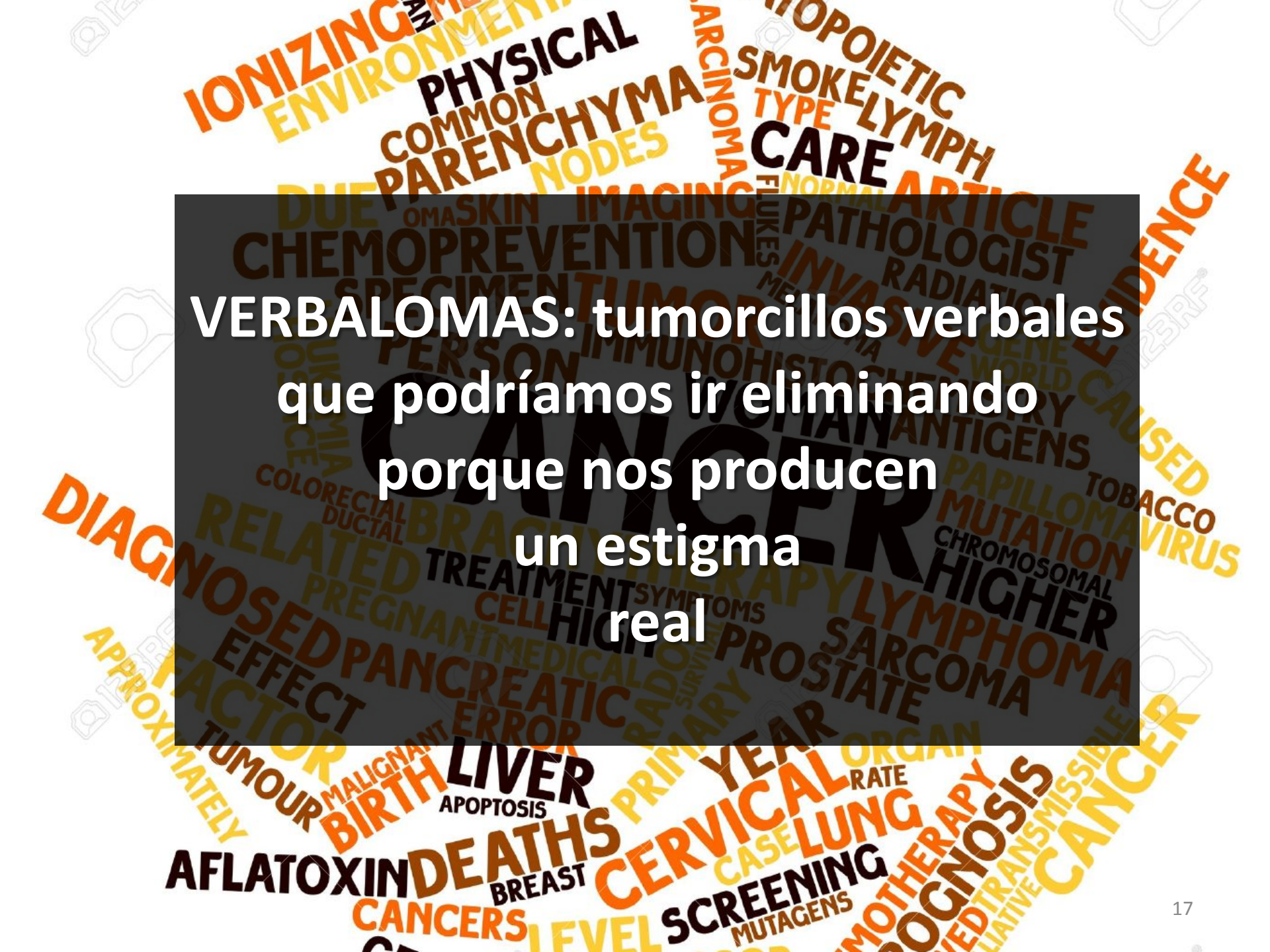
colón@os.copia

iiii ... !!!!

4

Es un caso, por fin, que
no me mató ni afectó a
todas las áreas de mi vida,
ni me dejó sin trabajo, ocio,
ánimo, amigos, pareja, humor,
felicidad, como si fuera
La Rueda del Infortunio

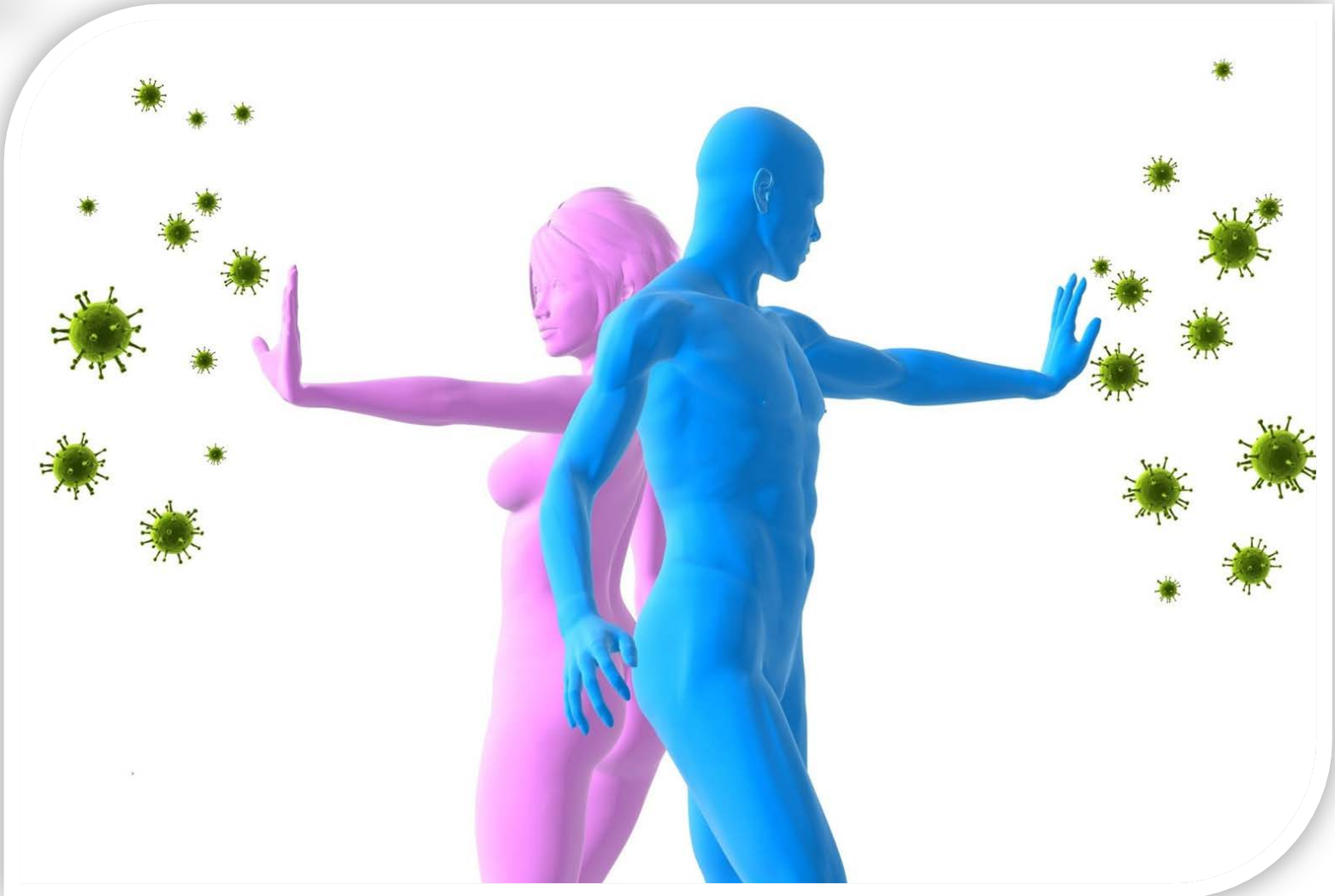


A word cloud background featuring various terms related to cancer, such as "CANCER", "TUMOR", "DIAGNOSIS", "TREATMENT", "PREVENTION", "CAUSE", "SYMPTOMS", "RISK FACTORS", "PROGNOSIS", "SURVIVAL", "QUALITY OF LIFE", "PAIN", "EMOTIONAL", "SOCIAL", "CARE", "RESEARCH", "TECHNOLOGY", "POLICY", "LAW", "ETHICS", "HISTORY", "FUTURE", "HOPE", "FAITH", "SPIRITUALITY", "CULTURE", "RELIGION", "PHILOSOPHY", "SCIENCE", "MEDICINE", "NURSING", "PHARMACY", "DENTISTRY", "VETERINARY", "BOTANY", "ZOOLOGY", "GEOLOGY", "ASTRONOMY", "PHYSICS", "CHEMISTRY", "BIOLOGY", "PSYCHOLOGY", "SOCIOLOGY", "ANTHROPOLOGY", "LINGUISTICS", "LITERATURE", "ARTS", "SPORTS", "RECREATION", "LEISURE", "TRAVEL", "FOOD", "DRINK", "CLOTHING", "FASHION", "BEAUTY", "HAIR", "SKIN", "EYES", "EARS", "NOSE", "MOUTH", "TEETH", "NAILS", "FINGERS", "TOES", "HANDS", "FEET", "BODY", "MIND", "HEART", "LUNGS", "LIVER", "KIDNEYS", "STOMACH", "INTESTINES", "BLADDER", "PROSTATE", "PANCREAS", "SPLEEN", "GALLBLADDER", "BILIARY TRACT", "URINARY TRACT", "REPRODUCTIVE SYSTEM", "IMMUNE SYSTEM", "ENDOCRINE SYSTEM", "NERVOUS SYSTEM", "MUSCULOSKELETAL SYSTEM", "CIRCULATORY SYSTEM", "RESPIRATORY SYSTEM", "DIGESTIVE SYSTEM", "EXCRETORY SYSTEM", "INTEGRATIVE SYSTEM", "ADAPTIVE SYSTEM", "DEFENSIVE SYSTEM", "REPRODUCTIVE SYSTEM", "IMMUNE SYSTEM", "ENDOCRINE SYSTEM", "NERVOUS SYSTEM", "MUSCULOSKELETAL SYSTEM", "CIRCULATORY SYSTEM", "RESPIRATORY SYSTEM", "DIGESTIVE SYSTEM", "EXCRETORY SYSTEM", "INTEGRATIVE SYSTEM", "ADAPTIVE SYSTEM", "DEFENSIVE SYSTEM".

**VERBALOMAS: tumorcillos verbales
que podríamos ir eliminando
porque nos producen
un estigma
real**



- **REFUERZA EL SISTEMA INMUNITARIO**, aumentando las defensas de nuestro organismo, aunque esto no está aún concluyente y científicamente demostrado



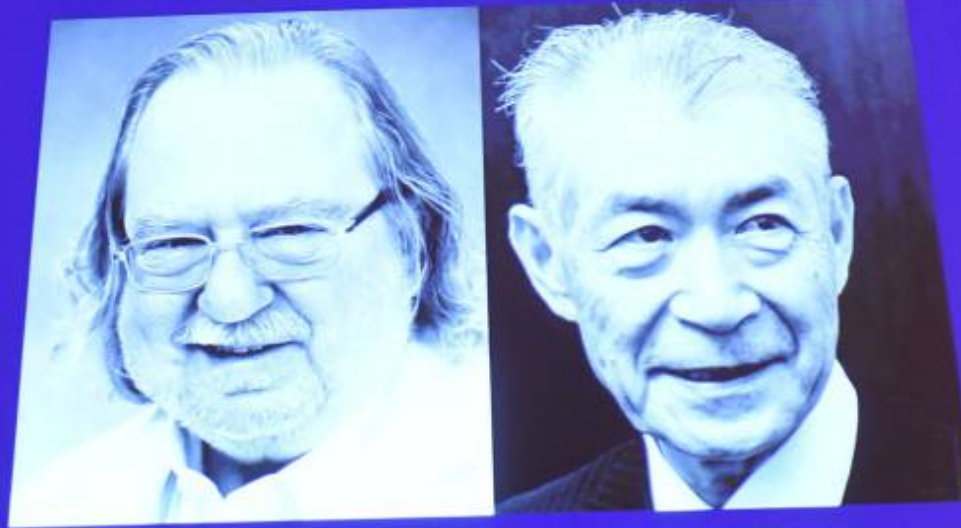
*la tristeza y la depresión, son unas
escotillas mortales por donde entra un
maremoto de virus y bacterias
(Neuropsicoimmunología)*



**NOBEL DE
MEDICINA
2018**

Nobelpriset i Fysiologi eller Medicin
The Nobel Prize in Physiology or Medicine
at Karolinska Institutet

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2018
Nobelpriset i Fysiologi eller Medicin 2018



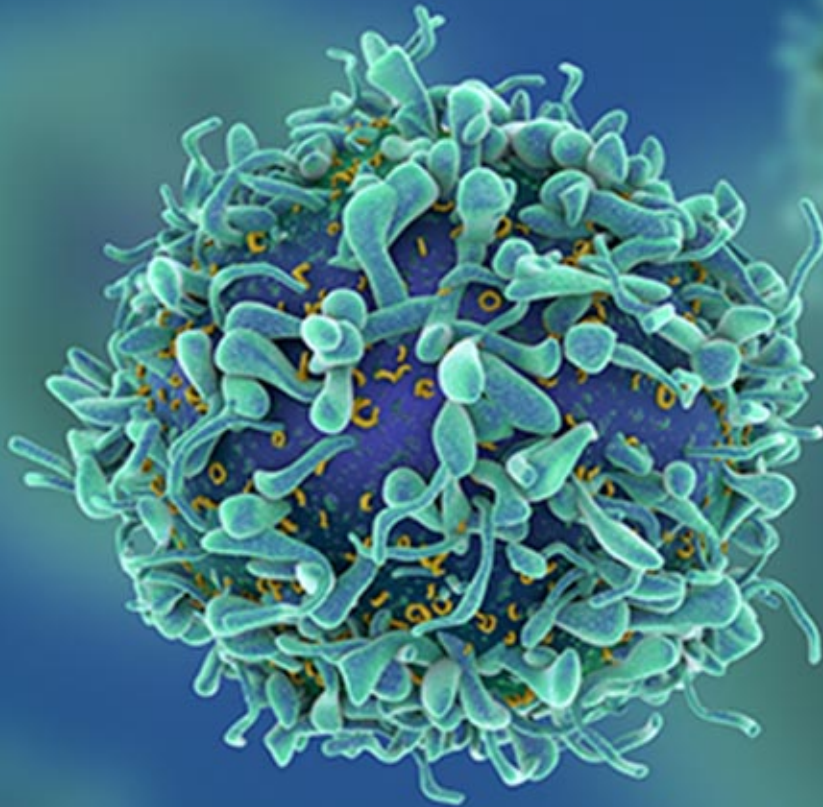
James P Allison
MD, Anderson Cancer Center

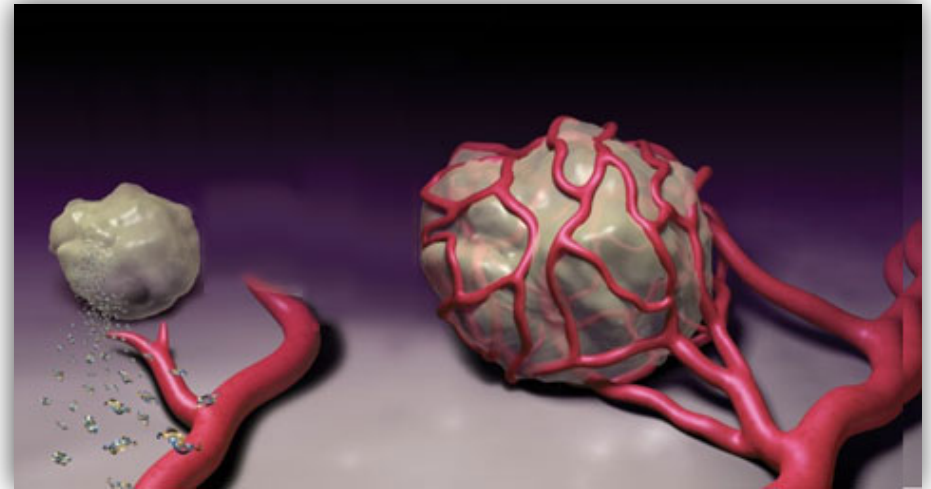
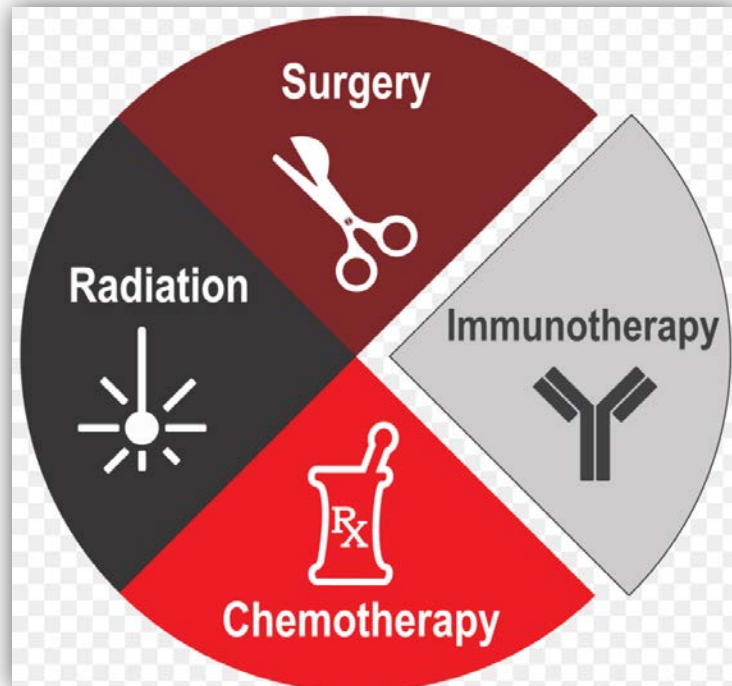
Tasuku Honjo
Kyoto University

Descubrimiento de la *terapia contra el cáncer por la inhibición de la regulación inmune negativa*. Un hito en la lucha contra el cáncer.

El descubrimiento aprovecha la capacidad del sistema inmune de atacar las células cancerosas, supone el desarrollo de la inmunoterapia contra los tumores

***La terapia de inhibidores
de punto de control , ha revolucionado el
tratamiento del cáncer y cambiará para
siempre nuestra visión sobre la enfermedad***





Antes, los tratamientos funcionaban algo en todos los pacientes.

Ahora, los tratamientos funcionan mucho en algunos pacientes.

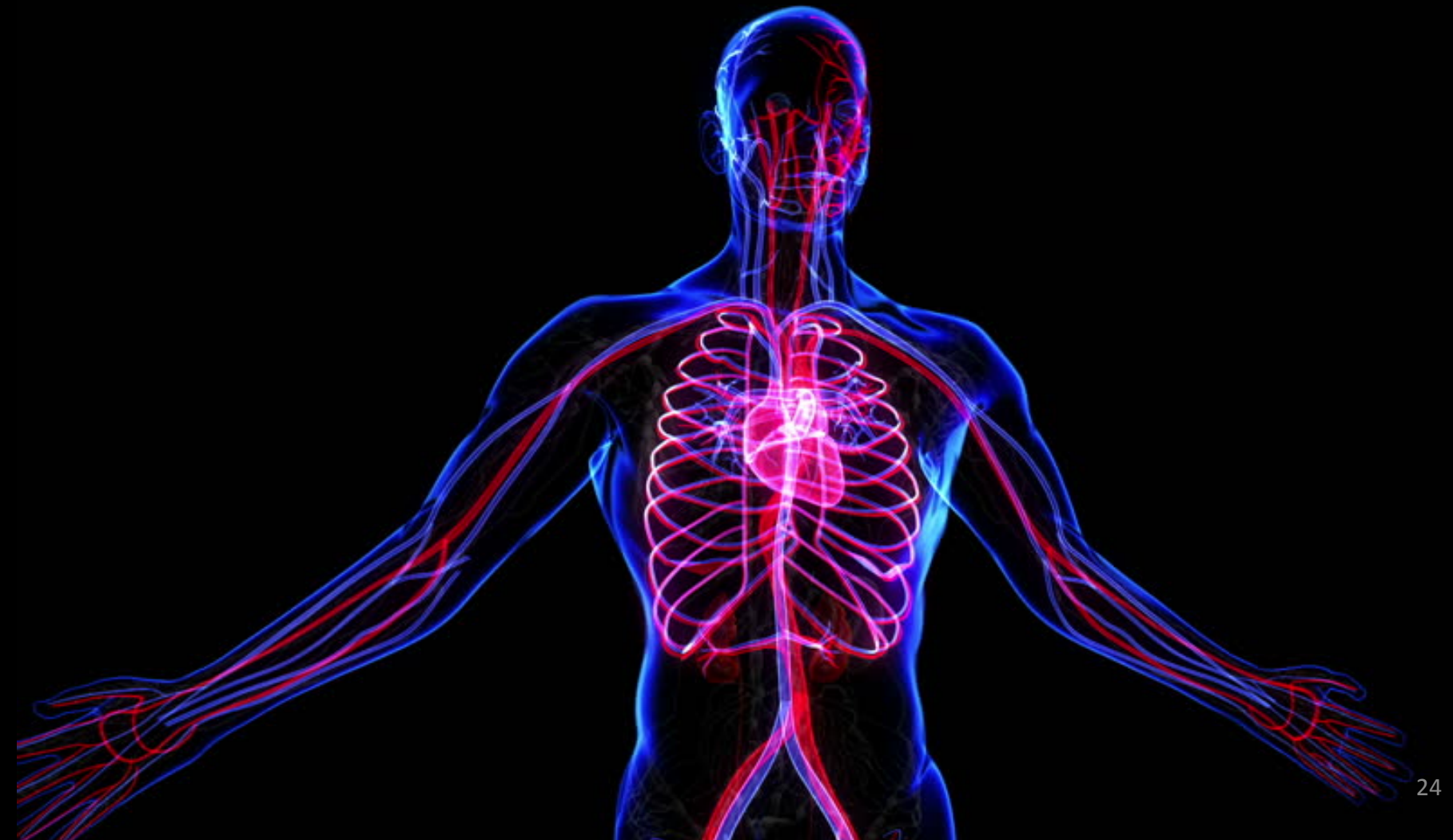
Responden enfermos que antes habrían sido desahuciados.

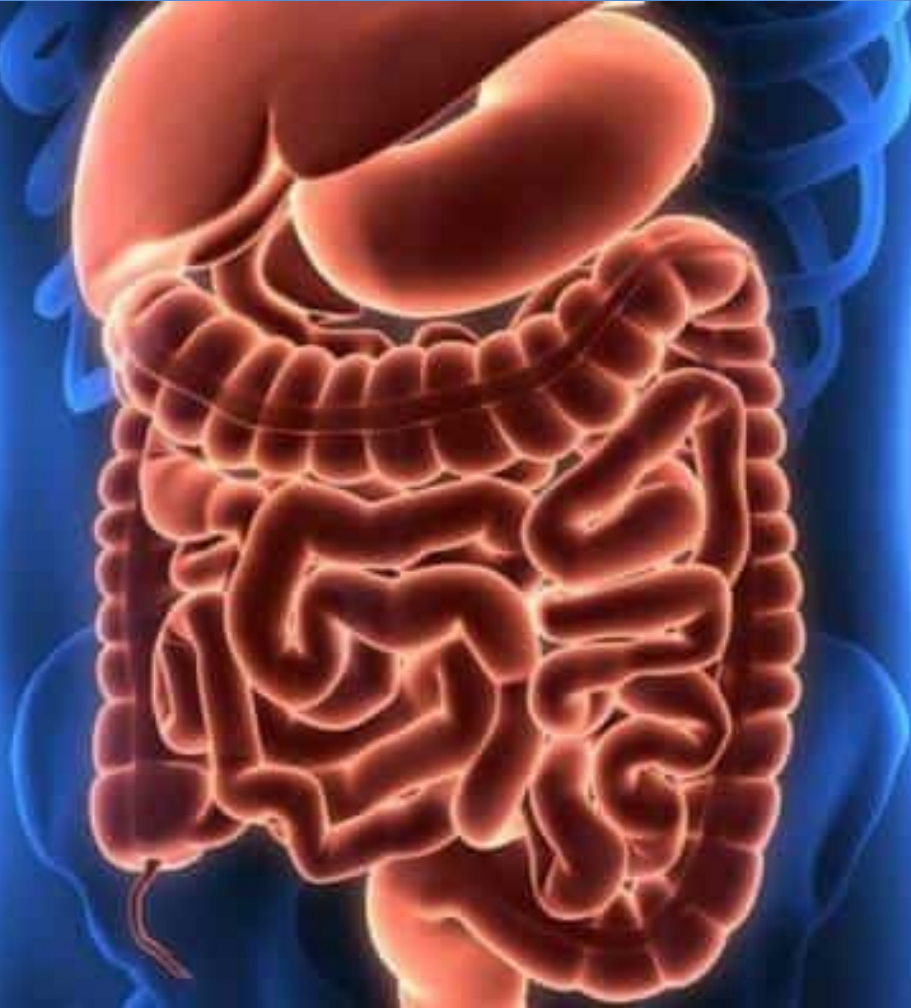


- **REFUERZA EL SISTEMA RESPIRATORIO** ya que inhalamos hasta 4 veces mas aire cuando reímos que cuando respiramos con normalidad



- **REFUERZA EL SISTEMA CIRCULATORIO, al reírnos, le damos un masaje muscular al corazón**





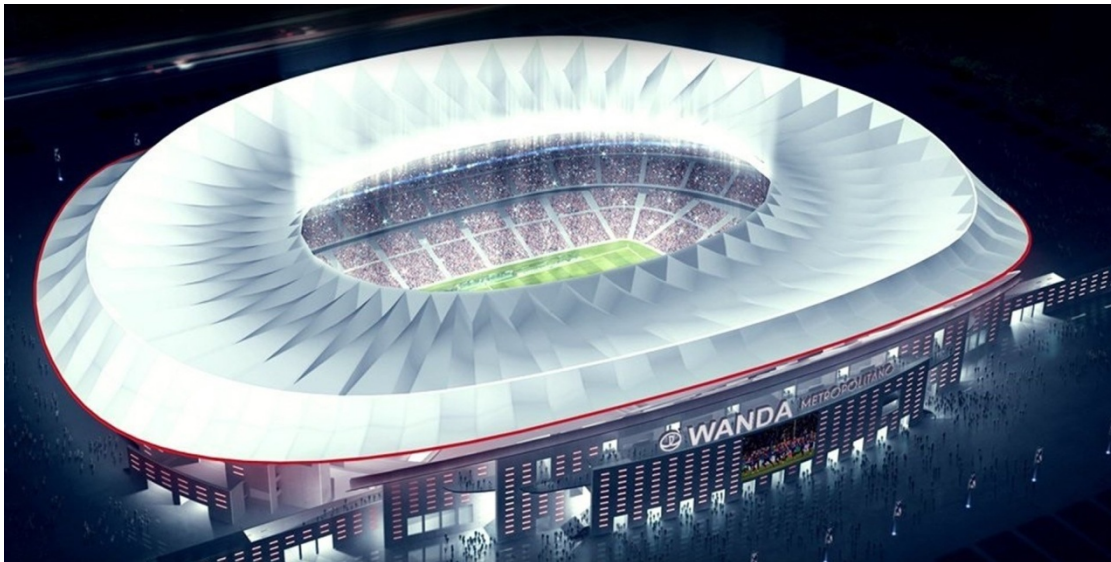
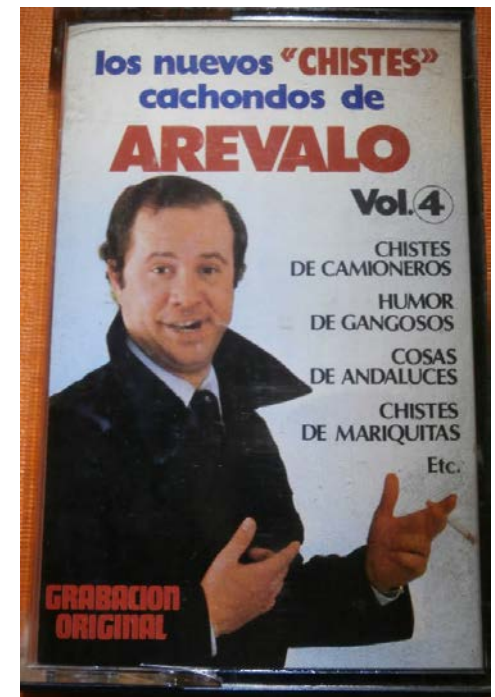
- **REFUERZA EL SISTEMA DIGESTIVO** ya que, en una risa normalita, movemos 420 músculos, la mayoría en el intestino y sistema digestivo y en el hígado

“la risa sana”
“¡el poder curativo del humor!”
“¡¡la risoterapia sanadora!!”
“¡¡¡iríe y desaparecerán tus problemas!!!”
y etcétera...

¿Sí?



Si el humor lo cura todo, intenta cortarte una diarrea oyendo una cassette de chistes de Arévalo...

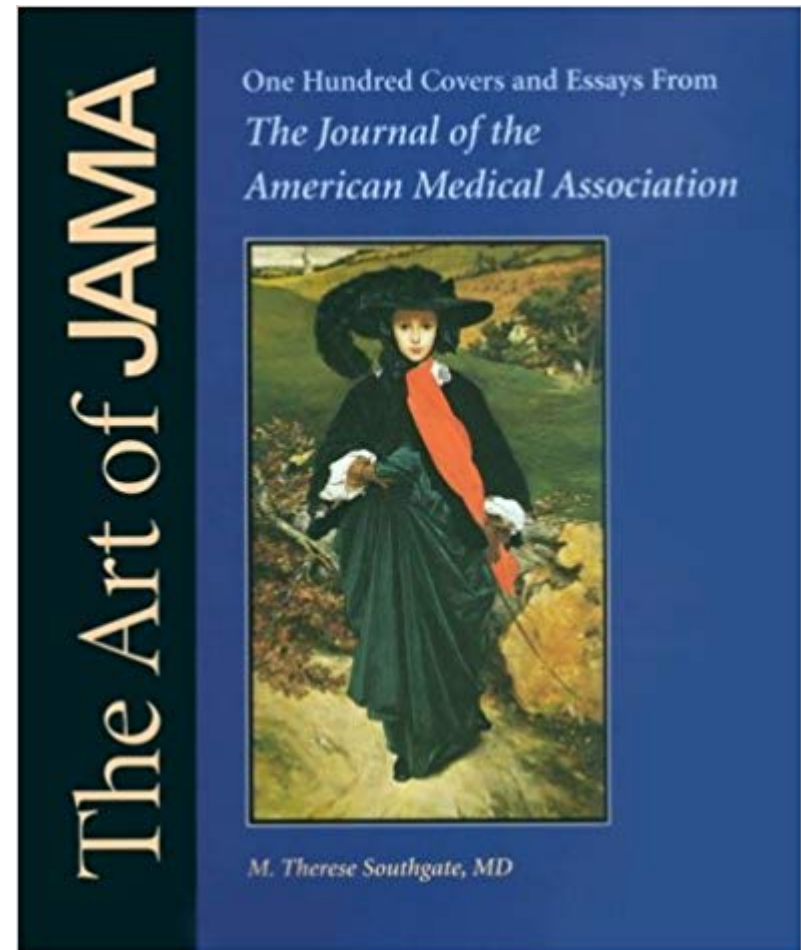


En pleno ataque de tos, imitar a Jesús Gil ... te lleva al Wanda Cielo Metropolitano:

Al-leeeeeti Al-leeeeeti

Cómo se habla del cáncer desde los medios de comunicación, en las calles, o incluso a médicos, resulta un poco atemorizador y profundamente injusto.

Prestigiosos oncólogos yanquis defienden reservar la palabra cáncer porque, según dicen, se da un sobrediagnóstico que facilita *vender* cualquier terapia a cualquier enfermo



Jesús Sánchez Martos, catedrático de Ed. para la Salud de la U. Complutense Madrid, responde en El País:

Artículo JAMA (Journal of the American Medical Association): un grupo de oncólogos de EEUU y de universidades, defienden que la palabra cáncer se reserve para aquellas enfermedades “**que tienen visos razonables de una progresión letal si no se trata**”, porque se trata de una palabra demasiado fuerte y peyorativa para nombrar a esta enfermedad.

Y me pregunto si también tendremos que **dejar de hablar de infarto o de derrame cerebral**, porque si no se tratan también llegan a ser mortales, o incluso utilizar algún otro eufemismo para referirnos a la enfermedad de Alzheimer*.

Nos proponen utilizar términos médicos (que pueden significar una cosa diferente en muchos casos): **hiperplasia, proliferación celular, tumor maligno**, siglas de *ca*, neo de..., incluso recomiendan utilizar el término **indolentoma** cuando queramos referirnos a un cáncer no demasiado agresivo**.

No puedo estar de acuerdo por muy expertos que sean quienes defienden esta idea, porque llevamos muchos años tratando de evitar el **estigma** ante el cáncer, llamándole por su nombre.



**“Un cáncer es un
cáncer, sea una
enfermedad o
solo un susto”,
dice el presidente
de la SEOM**

DO GILD THE PILLRA

**“Entonces, ¿cómo llamo a
una ‘lesión indolente de
origen epitelial’ [nombre
propuestos para una forma
de cáncer de próstata] que
produce una metástasis en
un ganglio?”**

Imaginen que se sientan en su Delegación de Hacienda y el inspector pone caras y gestos: “aháá” “uhummm” “ya”

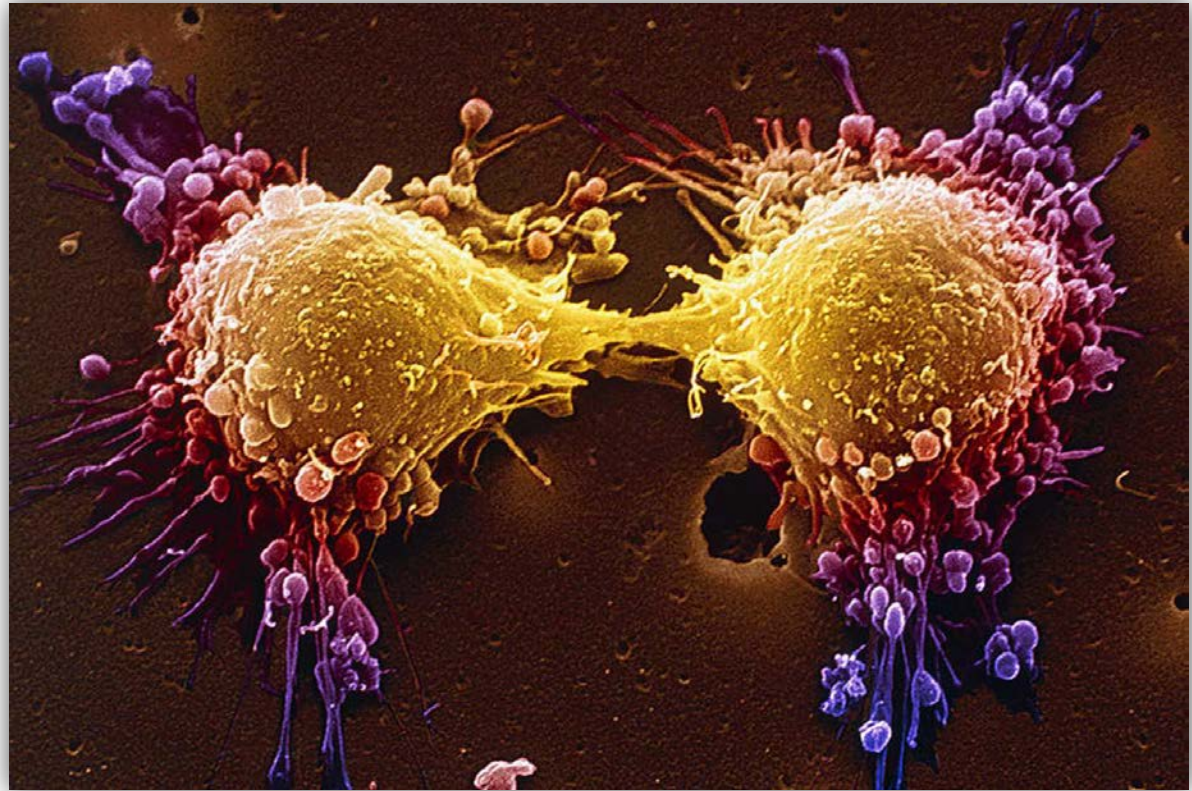


- No, no. Si lo mismo no es nada. Una pequeña irregularidad. Un crecimiento contable anómalo. En definitiva, una hiperplasia en su última declaración de la renta. Nada, vamos a hacer una paralela para ver si hay Ca , que puede que al final sea un indolentoma...

Como de la droga, del cáncer se sale. Eso o soy el psicólogo
Bruce Willis

Frases que nos regalan los bienintencionados al referirse a nuestra enfermedad y el efecto que produce

Tópicos que todos hemos oído para evitar mencionar la palabra, como si diera mala suerte. Como si hubiera que cruzar los dedos al pronunciarla.





- Yo nunca me caso en martes ni con herraduras. Ni subo a una barca en el Retiro mientras rompo un espejo, ni salgo a la calle en viernes 13, ni paso por debajo de una escalera, ni me cruzo con un gato negro con un paraguas abierto, ni digo la palabra que empieza por can- y acaba con -cer ...

“Falleció (o Sobrevivió) tras una larga y penosa enfermedad”

*¿cómo se te ocurre no sobrevivir después
de tanto tiempo con tu enfermedad? O
iya te vale, que nos has tenido 2 años al
retrotero...!, decía mi abuela*

*A curarse, si hay que ir se va, pero ir pá ná,
así que,
enhorabuena a los premiados*



Y, ¿cómo serán entonces las enfermedades reales **no** penosas? ¿placenteras?

¿La Tarjetitis?

¿La rodilla de monja?



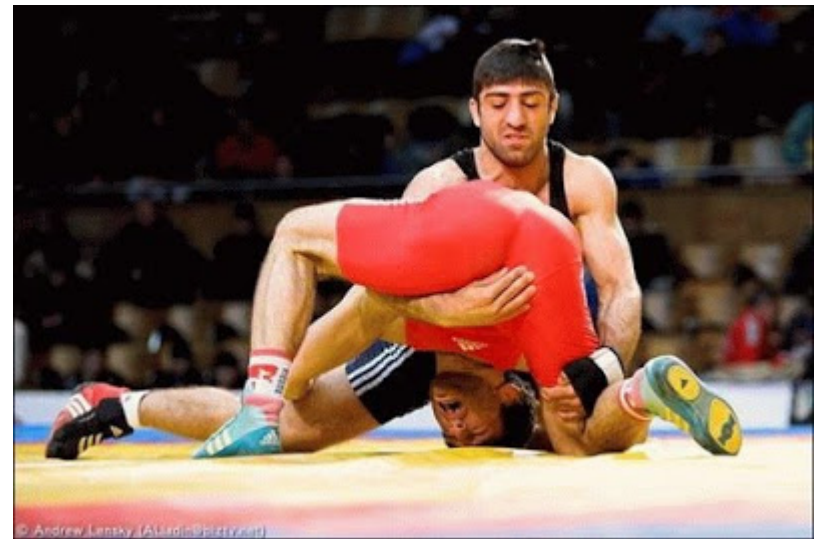
¿La obesidad de Chicote?



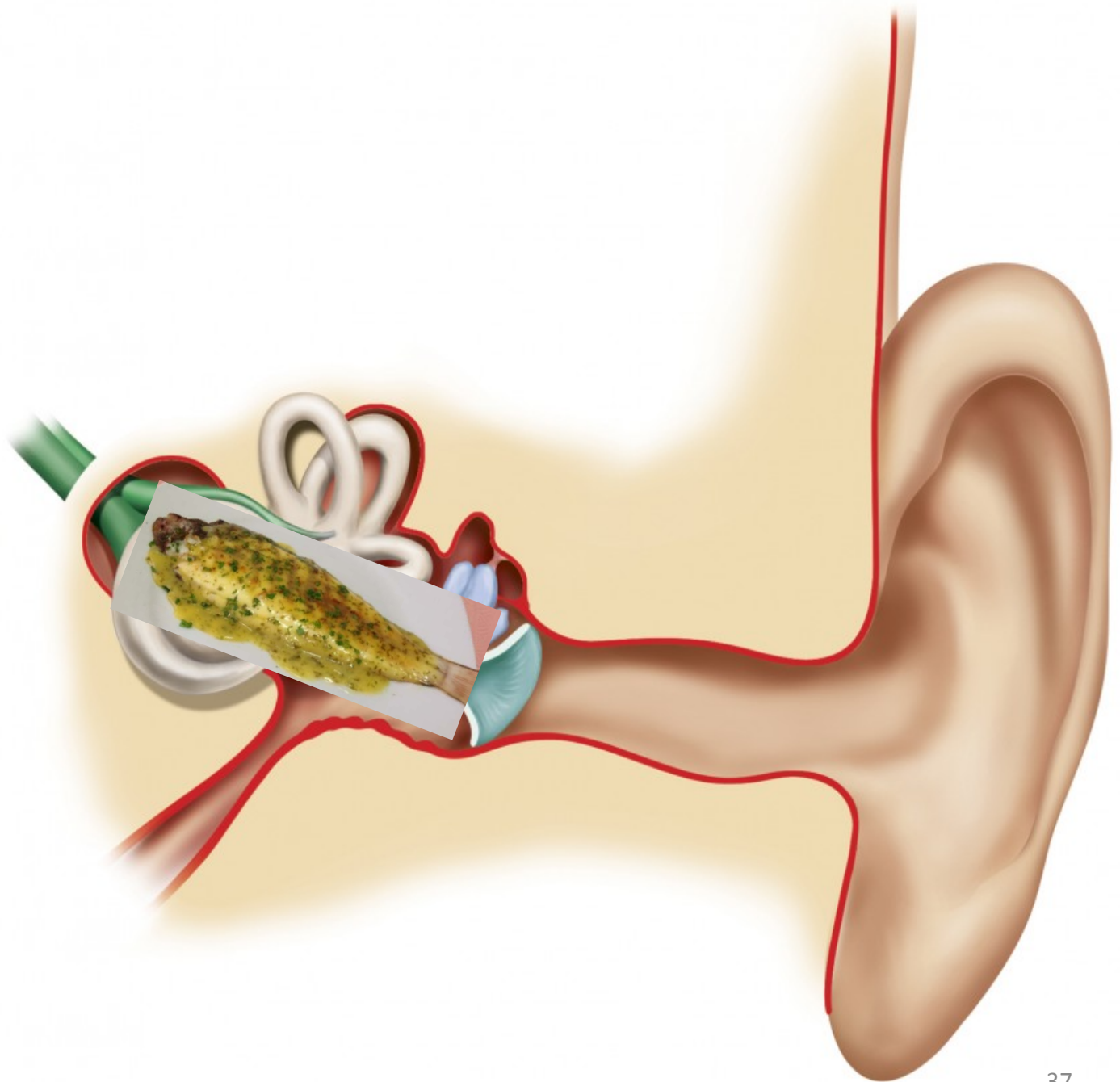
¿El Herpes del Gladiador?

¿La enfermedad de Moyamoya? (la tiene Nadal en su brazo izquierdo)

¿El narcisismo de Cristiano Ronaldo?



¿La preferida
por los
cocineros: la
enfermedad de
Meniere?



“Perdió la batalla contra el bicho”

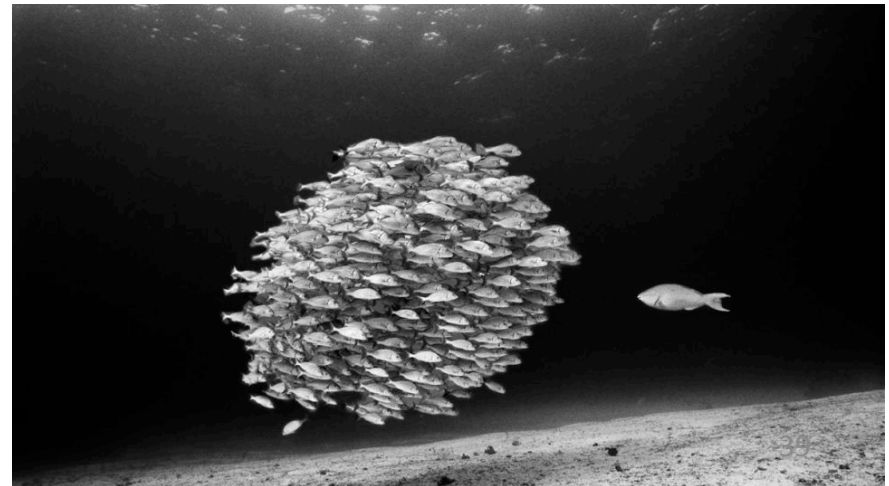


¡Y dale con las batallas y las guerritas...!



Un blandengue,
se ahoga con una gota de agua,
se atraganta con una lenteja,
se despeina por un pestañeo...

Ya no hay ardor guerrero ni nada.



¿Oiga? ¿Está el sargento Cáncer? Qué se ponga. Me va a oír. Oiga, ¿me oye? ¿es el enemigo? ¿cómo se le ocurre hacer metástasis en pleno verano? ¿Pero no ve que no me viene bien la batalla? ¿Y cuántos pólipos dice que trae...? ¡Alaaaa!
Exagerao. Pues no sé si tendremos colonoscopias pá tantos...Eso sí, hemos reclutado a los cabos Allison y Honio, que se van a enterar de lo que vale un bisturí



“El cáncer finalmente le ha vencido”

Persona F.C. vs. Cáncer C.D..



Avanza sin oposición por la medular el Adenoma Tubular pero se interpone en la línea de defensa un potente Fármaco Central que le arrebató el balón limpiamente. Oh, sufre la brutal entrada por detrás, de una Infección de Quirófano y lanza un pase letal al hueco...

Casi el cura canta goool, si no fuera por Sanidad Pública, la fantástica Oncóloga formada en la cantera, que detiene el chutazo con una estirada sobre los escasos medios y los recortes y envía a córner al tumor.





Si no *gana* Club Deportivo
Yo-mismo, gana el Atlético
Tumorense.

Es como si yo muero pero se
quedara el señor Cáncer dando
entrevistas al Marca y tal y tal.



El peor resultado: empate a 1
Lo más deseable: empate a 0



“Has luchado como un jabato o como un león”



Si tienes las suficientes narices,
arrestos, colmillos, ganas.
Si no tienes los suficientes, pierdes.

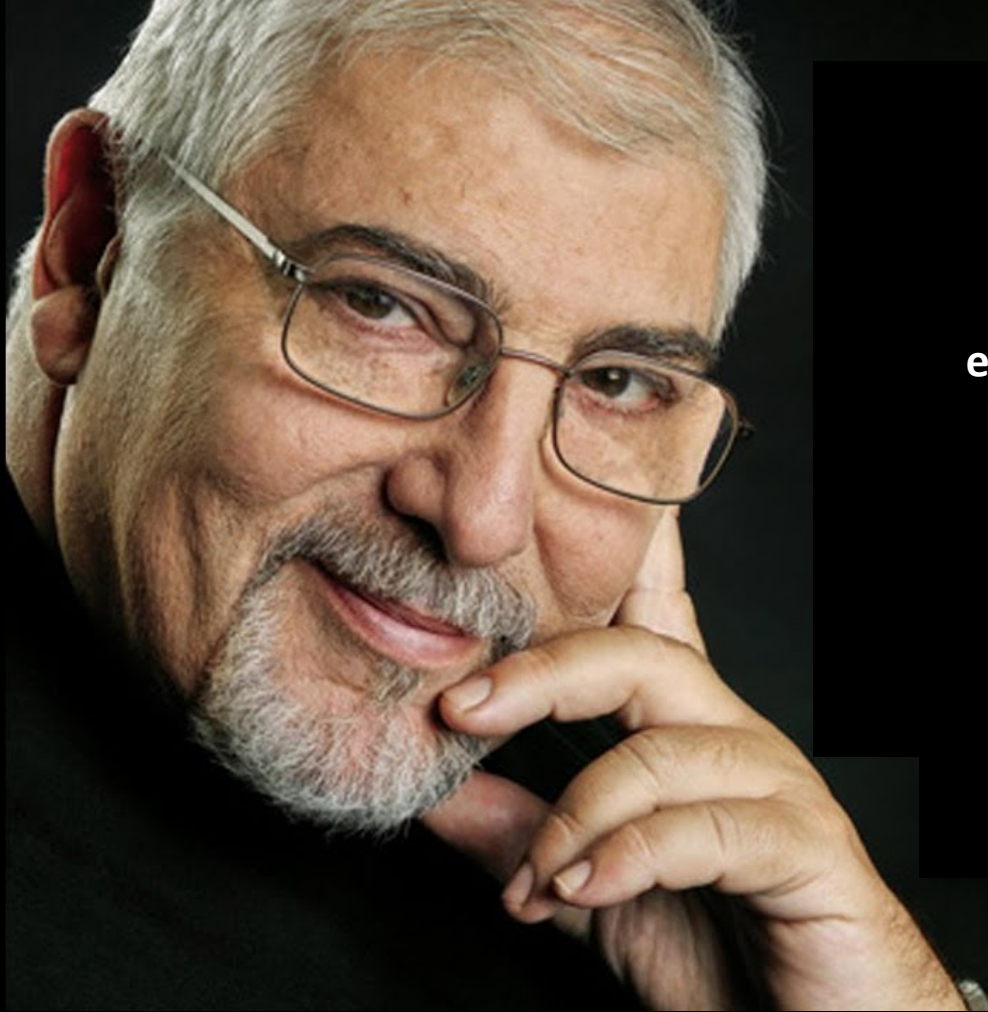
Parece que la rabia, la furia, los huevos
y ovarios españoles, la mala leche
garantizan ...

¿.....?



Los que no sobreviven pese a luchar también como jabatos,
¿eran cachorrillos o Piolines pareciéndoles ver lindos gatitos?

“Si crees en ti mismo y luchas, lo lograrás”



**El poder de la mismísima
energía cósmica positiva susurrando
bellas palabras al mismísimo oído
desde el mismísimo universo.**

Ya sabes

*Si lo deseas con la
fuerza suficiente,
al universo ...*

*le dará absolutamente
igual y seguirá a lo suyo*

Autoconfianza al
enfrentarnos a una
entrevista laboral, una
ponencia en GEPAC o una
cena en First Dates pero no
en el tamaño del tumor



“No superó los envites de la enfermedad”

Aunque suene raro en un país que ha sobrevivido a cosas tan terribles como:

- Neumonías atípicas, como en el caso del aceite de colza y el bichito que se caía y se mataba (**diapo de Forges**)
- Encefalopatías espongiiformes en sus vacas más cuerdas
- Terrorismos de aquí y de allá y contraterrorismos crueles y salvajes
- Complejos hispanos varios que van de casposos a divinos-de-la-muerte
- Campeonatos del mundo de balompié(ganados y perdidos)
- Crisis financieras y económicas: una tragedia para las personas y un chollo para las grandes corporaciones y millonarios
- 18 ediciones de Gran Hermano, sí sí amigos 18, y sus posteriores programas especiales
- Prestiges, incendios, descarrilamientos, Yaks-42, catástrofes... y tantas calamidades para las que hemos repetido mil veces eso de “nunca mais”

¿Y yo que pensaba que quien mejor soporta los envites,
son los malecones de ciudades con mar o los jugadores de mus ?

Jesús Sancho-Rof: «El síndrome tóxico no lo provoca un virus, sino un bichito tan pequeño, que si se cae de la mesa, se mata». Es ministro de Sanidad.



“¿¡Es / era fumador!?”



*“hummm, ya veo, así que
amigo del Sr. Marlboro....
ahá, entiendo...”*

*Constipado: ¿Acaso estuviste en Benidorm este año?
Indigestión: ¿no se te habrá ocurrido comer?
Esguince: Anda que..., ¿tú crees que estar para andar a tus años?
Acoso sexual: ¿pero cómo es que se te ocurre nacer tan guapa?*



© INVISIBLE

CANCER = HAY MUCHOS FACTORES DE RIESGO DIFERENCIADOS Y NO TODOS DEPENDEN DE NOSOTROS, NUESTRA ACTITUD Y CONDUCTAS





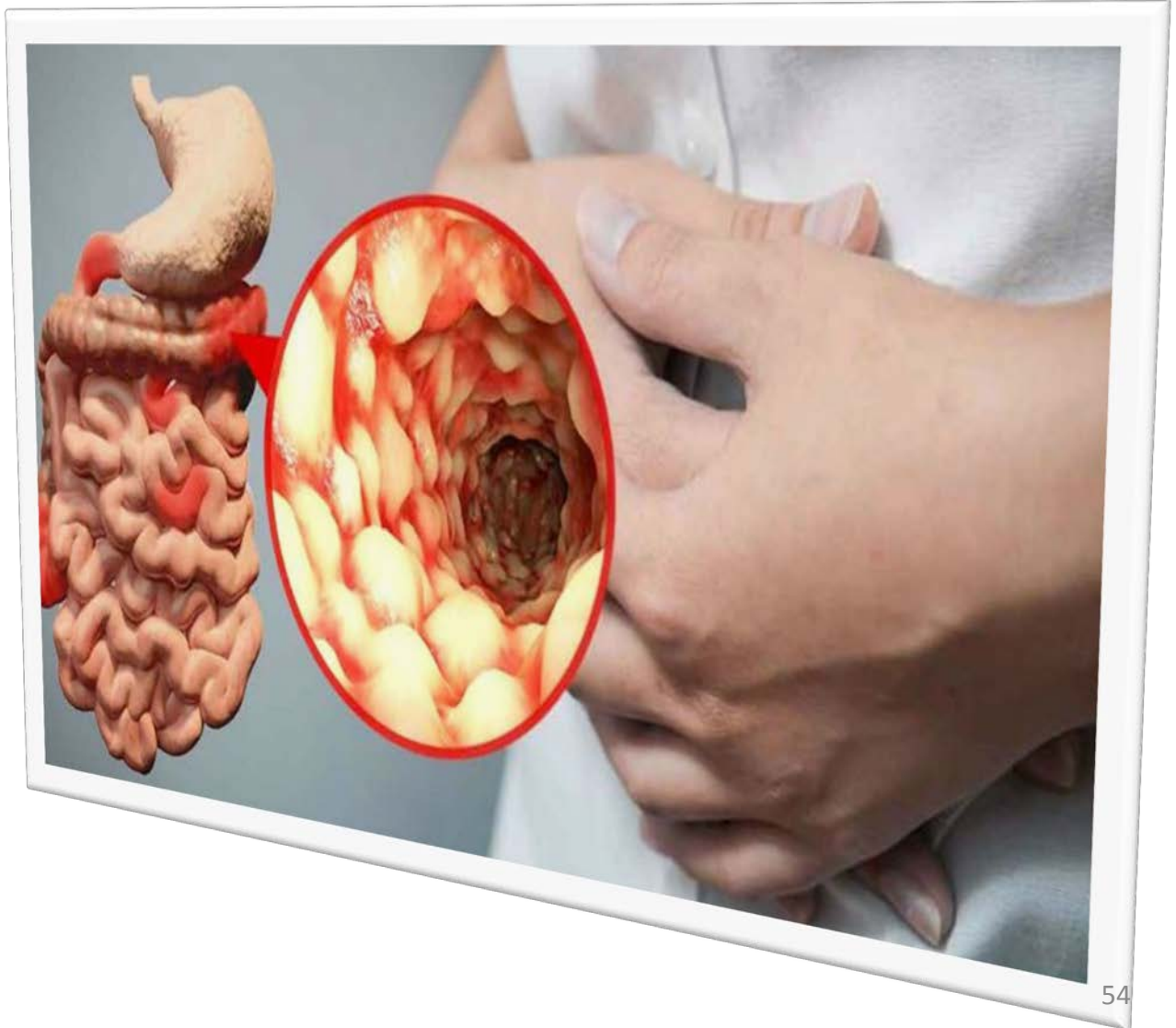
Los **genes** tiran los dados, las **circunstancias** mueven la ficha y el **azar** le da un puñetazo al tablero





**TÚ,
ASMA**

TÚ, CROHN





TÚ DIABETES

TÚ,



ROBERT REDFORD

“Eres fuerte, ya verás como lo superas”

¿qué hay que ser? ¿más ancho que largo? ¿hacer *musculismo*?

Otra vez parece que si no eres fuerte, por descuido y tirillas... ya tienes entrada en un sitio muy caluroso en el que manda Botero.



Al menos, ...

... No te has quedado sin pelo

... No te han dado quimioterapia

... No has muerto, vivo y coloneando

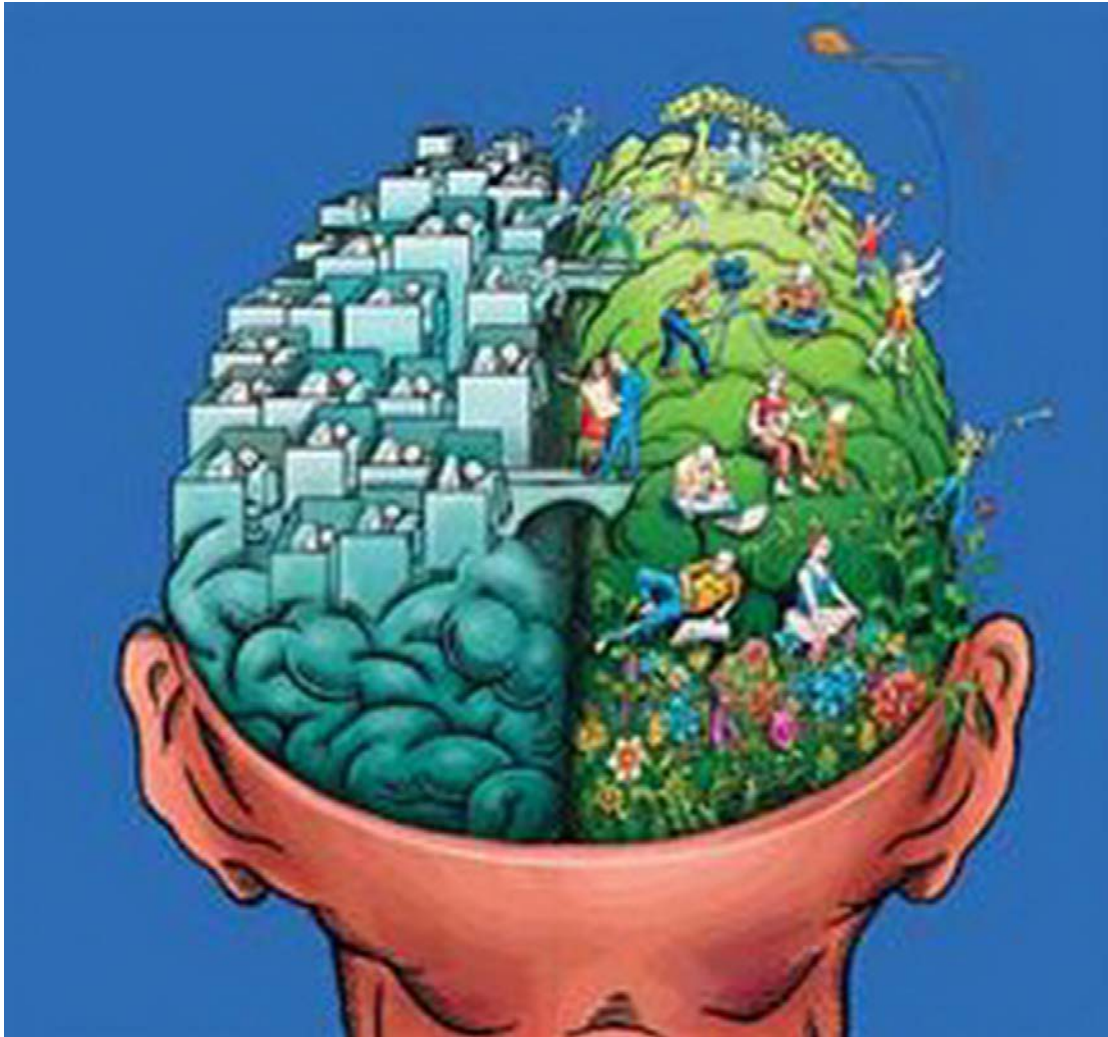
Siempre hay alguien que está peor

El bienintencionado pretende
relativizar nuestro mal

“al menos no...”

Las emociones intensas nublan el
entendimiento. O sea, permíteme
sentir, que es algo humano, y luego
la emoción se atenuará.





Para empatizar de verdad y lograr que la persona asuma y regule su emoción negativa, es necesario que la perciba como *normal*. Tras ello, ya está preparada para activar el cerebro lógico y buscar soluciones. Tenemos prisa porque la persona deje de sentirse mal Y nos contagie a nosotros.



¿Tienes que echar leche lógica en una taza rebosante de café de emociones?. Solo lograrás derramarla sobre la mesa si te empeñas en que *entre* la leche sí o sí, sin antes vaciar la taza de su contenido.

La empatía es el Nesspreso de las emociones: sabe cuando echar la leche para hacer un maravilloso cortado





Las personas tienen derecho a sentir lo que sienten y aunque no estemos de acuerdo con lo que están sintiendo, necesitamos **ACEPTAR** que ese sentimiento es válido

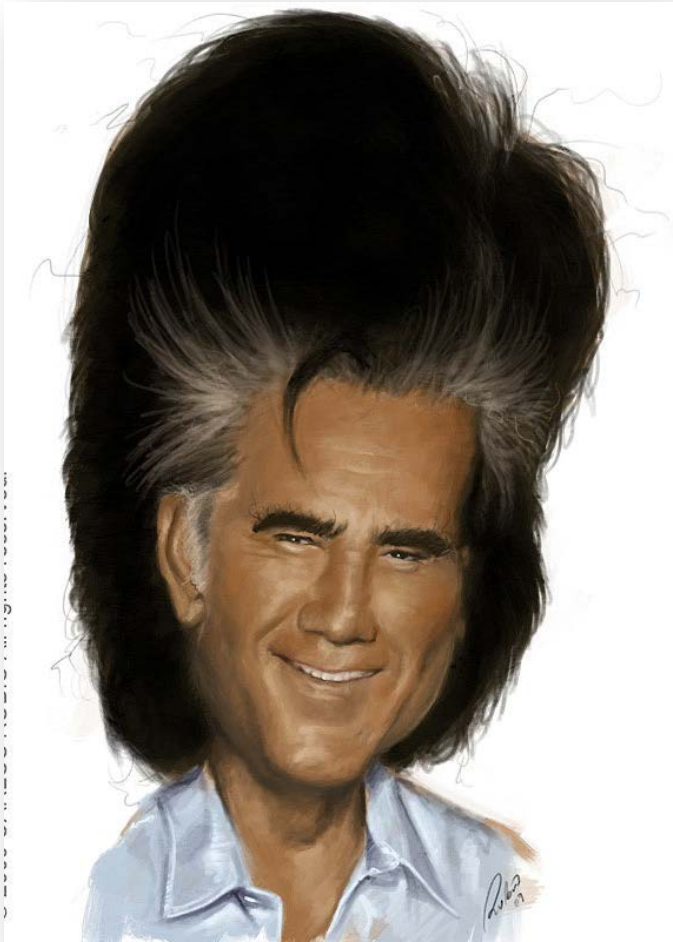
RECEPCION EMPATICA

Escuchar lo que observan, sienten y necesitan los demás y lo que nos piden



LOS 4 ATRIBUTOS DE LA EMPATÍA

- 1. Tener perspectiva del otro**
- 2. No juzgar su conducta o sentimientos**
- 3. Reconocer las emociones del otro**
- 4. Comunicárselo**



A partir de ahora, cuando vean a algún *almenista* tentado de decirles algo así o empaticen en falso, pueden disuadirles con un

“al menos, aún no ha venido alguien a decirme que al menos no he perdido el pelo”.

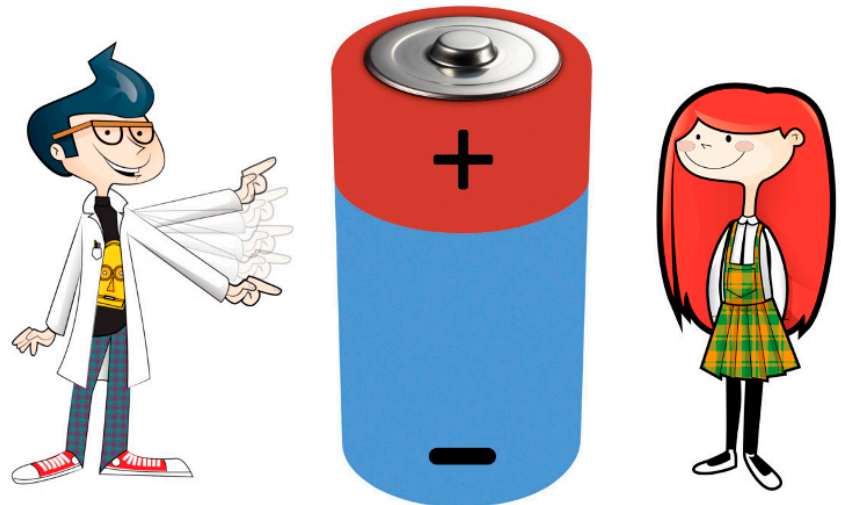
"Se positivo"

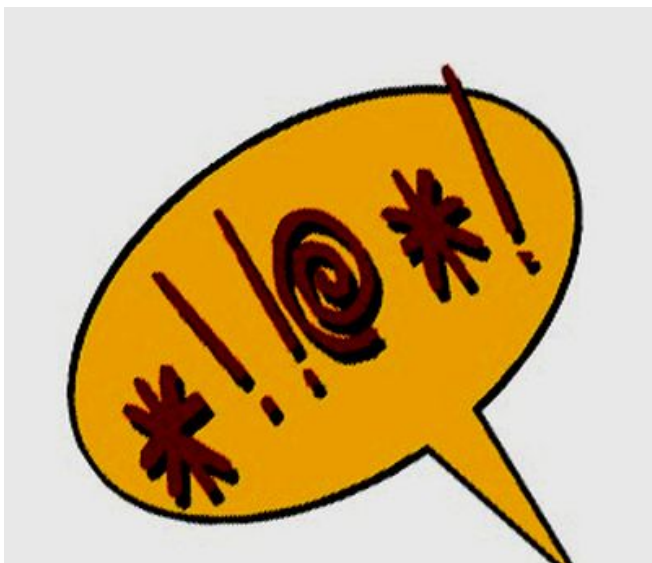
Pila Duracell y buscarle al ánodo para que funcione...

Y es que, cuando a uno no le vienen los aires del positivismo, forzarle resulta artificial y contraproducente.



¿¿Soy el único al que se le viene a la cabeza la conocida bronca que le echaron al periodista??:





***“El primo 2º del cuñado de la mujer del sobrino de un concejal,
también tuvo lo que tú y se murió...
... verás como a ti no te pasa lo mismo”***

Pues muchas gracias por los ánimos...

Menos mal que si cruzas los dedos, aprietas los ojos y lo deseas muy muy muy fuerte,
no te pasará lo que temes...

Ciencia, ¿pá qué?

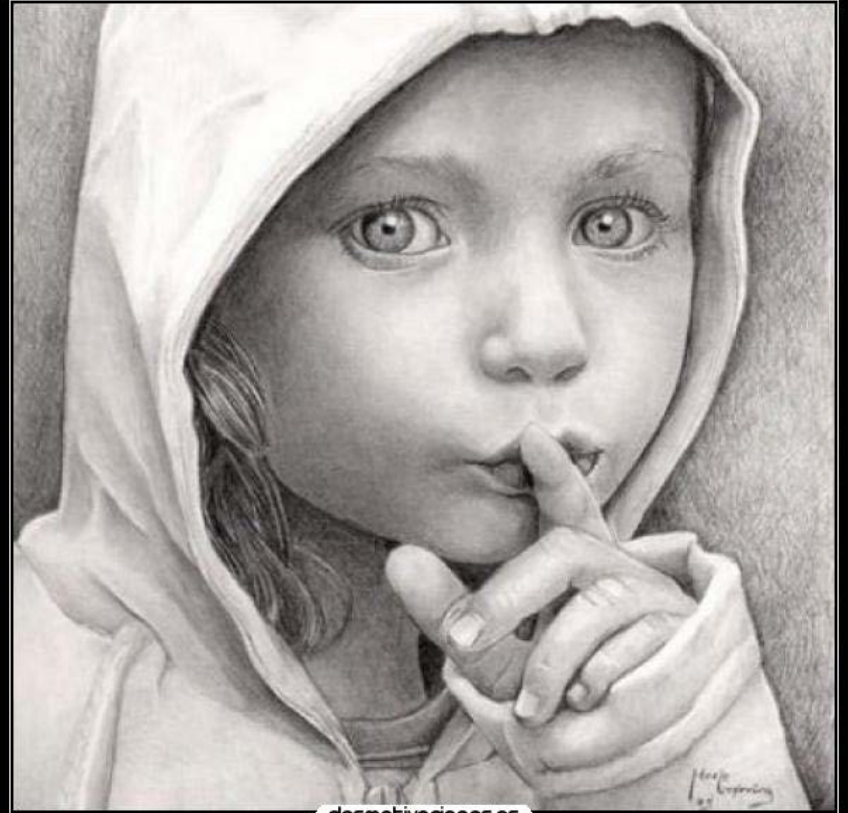
“doctor, doctor, líbrame de los tumores, que de los bienintencionados, me libro yo...”



Señores, señoras, hagamos caso al proverbio hindú:

*si tus palabras no mejoran al silencio,
es mejor que permanezcan callados*

La empatía, los sentimientos, pueden transmitirse con el gesto y el cuerpo

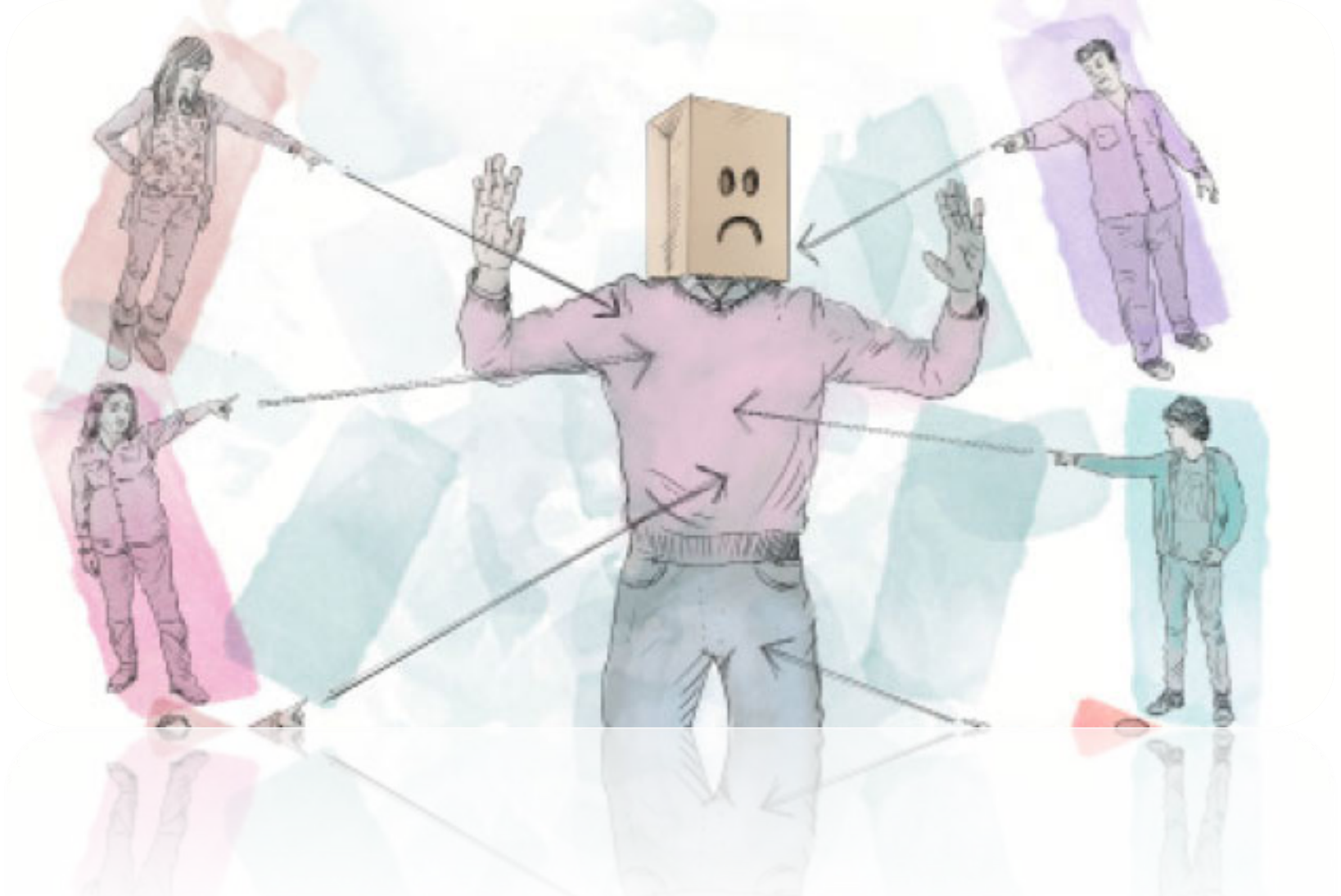


desmotivaciones.es

Empatía hacia nuestros sentimientos, comprensión de nuestros temores y esperanza a la sociedad, que la sanidad, la farmaindustria, la ciencia médica y la psicológica nos den herramientas para convertir esta enfermedad en crónica



Tengamos una actitud de aceptación, no de resignación, vivir el presente normalizado y no el futuro temiendo el futuro, ni el pasado lamentando haber hecho tal o no haber hecho cual

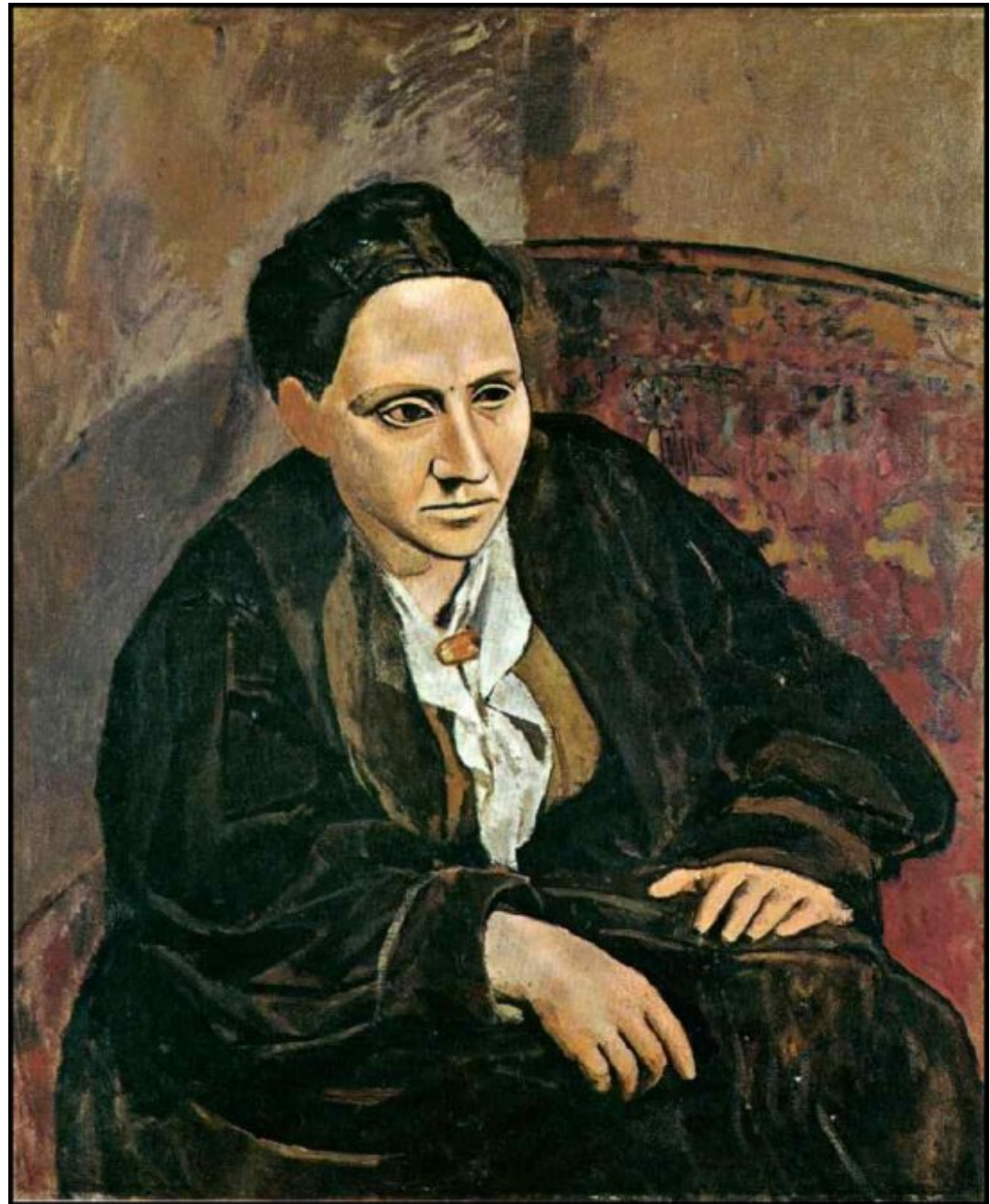


Que se hable de esta enfermedad como se habla de otra, sin culpabilizar ni terrorizar y mucho menos con condescendencia y conmisericordia ...

Evitemos los estigmas y aprendamos del pasado: peste, lepra, sida, gripe A, ébola... convirtieron a los enfermos en apestados de los que había que huir

*Si una rosa
es una rosa,
es una rosa
y no una flor
con espinas*

de igual modo *un cáncer es un
cáncer pero no siempre ha
de ser mortal*, tendrá más
o menos espinas, pero
seguirá siendo un cáncer.

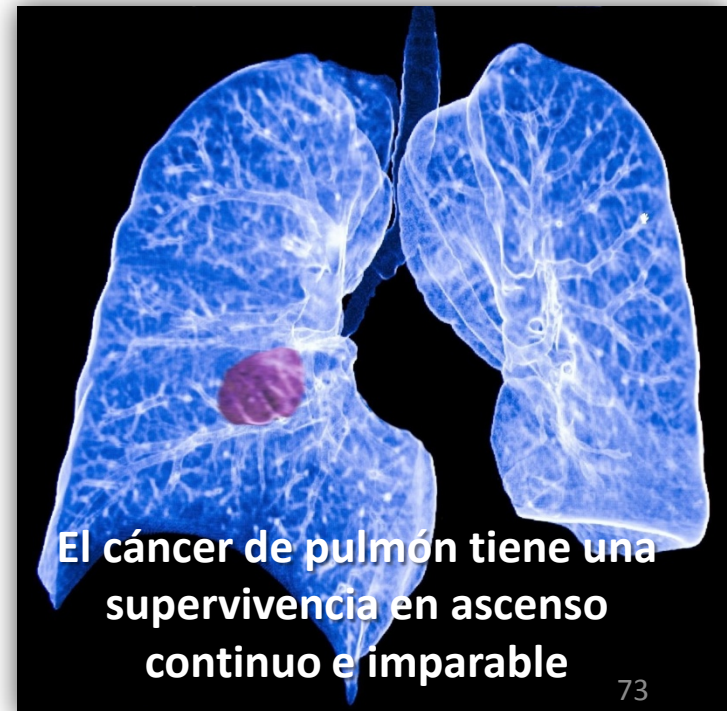




Más del **85%** de los casos de cáncer de mama llegan a una curación

Si se detecta a tiempo el CCr se cura al **90%**

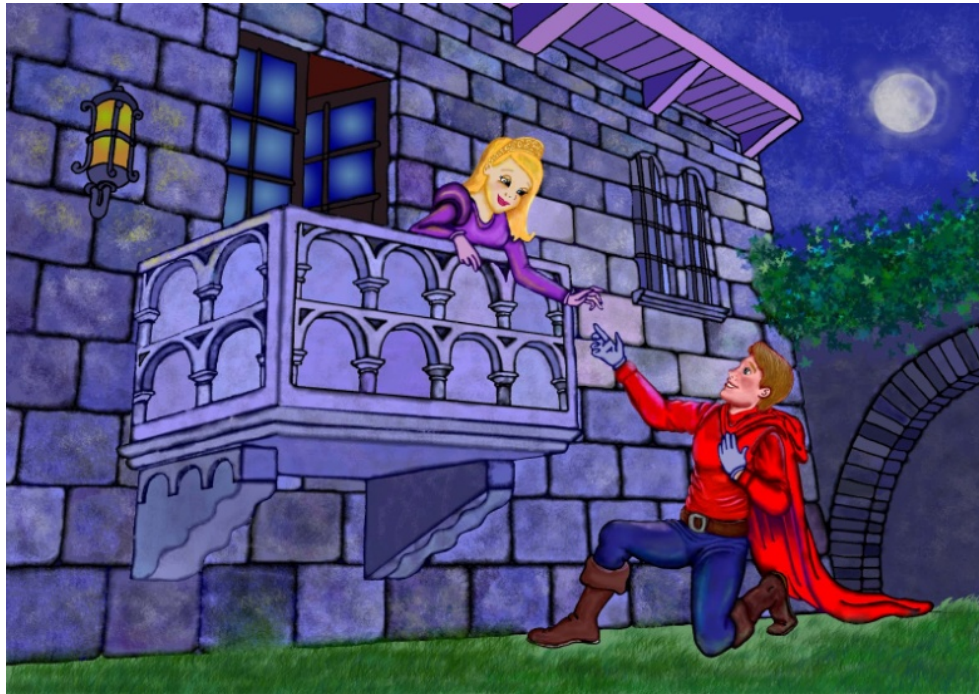




**La supervivencia total supera al 53%
de afectados, y 1/3 de las causas
son por causas evitables como
obesidad, tabaco, alcohol,
sedentarismo**



... no tendría ningún sentido huir de la palabra cáncer

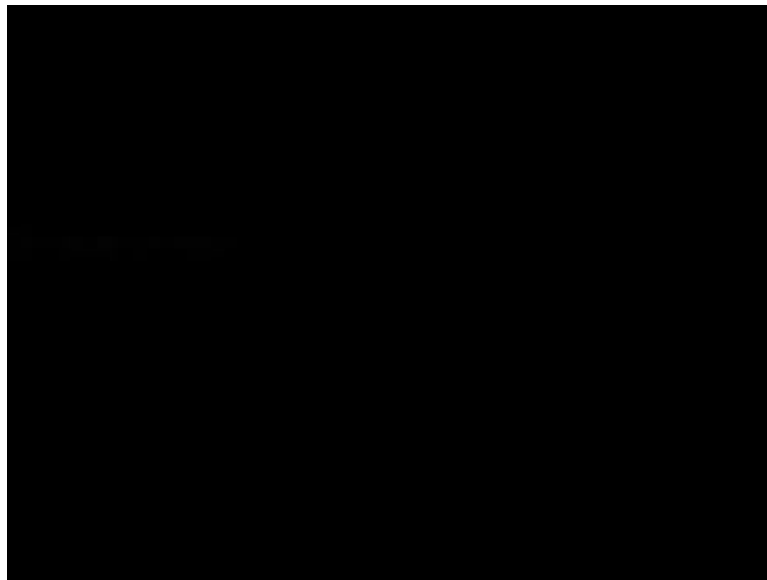


"La rosa no dejaría de ser rosa, y de esparcir su aroma, aunque se llamase de otro modo"

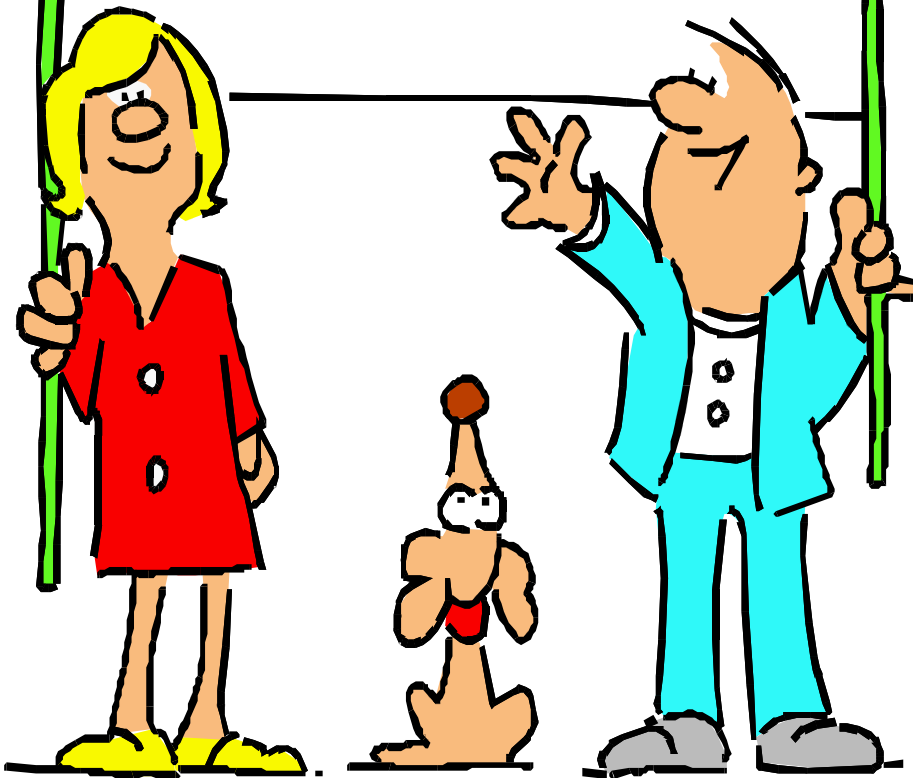
(le dijo el Montesco a la Capuleto)

...y como después de Shakespeare, es imposible mejorar el silencio, es mejor que yo me calle y vdes. opinen, pregunten, abucheen, aplaudan y lancen tomates o jamones de bellota, si lo desean. En este caso, incluyan aceite por aquello del “pan amb tomaca”, que seguro que a todo le encontramos provecho...





Muchas Gracias



José Luis Vázquez Leñero
DEPSIA – Psicología
Aplicada y Formación
depsia@ono.com

<https://sites.google.com/site/depsiapsicologia/>

