

La psicoeducación como alternativa para la atención psicológica a las sobrevivientes de cáncer de mama

Psychoeducation as an alternative for the psychological care of the breast cancer survivors

Vanessa Esperanza Montiel Castillo, Vivian Margarita Guerra Morales

Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara, Cuba.

RESUMEN

La atención integral a las sobrevivientes de cáncer de mama constituye uno de los mayores retos para las autoridades sanitarias encargadas del control de la enfermedad. En Cuba, emerge como una necesidad el fortalecimiento de la atención psicológica como parte del seguimiento a estas personas. De ahí que el propósito de esta comunicación sea informar acerca de la psicoeducación como una estrategia viable, económica y efectiva para abordar las necesidades de las sobrevivientes, desde la atención primaria de salud. Propone integrar lo educativo-preventivo y lo psicológico, en función de fortalecer las capacidades para afrontar la enfermedad de un modo más adaptativo, desde la estimulación de zonas salutogénicas. La inclusión de la psicoeducación, propiciaría optimizar la calidad de vida y ayudaría a disminuir la vulnerabilidad ante la enfermedad.

Palabras clave: atención psicológica; psicoeducación; sobrevivientes; cáncer de mama; atención primaria de salud.

ABSTRACT

The comprehensive care of the survivors of breast cancer is one of the greatest challenges for the health authorities in charge of this disease management. In Cuba, the strengthening of the psychological care emerges as a requirement and is part of the follow-up of these persons. The objective of this communication was to

report about the psychoeducation as a viable, economic and effective strategy to meet the needs of survivors in the primary health care. It suggested that educational-preventive and psychological elements should be integrated in order to strengthen the capacities to cope with the disease and its physical and psychological sequelae in a more adaptive way from the stimulation of the salutogenic areas. Inclusion of psychoeducation would provide optimal quality of life and would help to reduce vulnerability to cancer.

Keywords: Psychological care; Psychoeducation; survivors; breast cancer; primary health care.

El cáncer de mama (CM) constituye la localización oncológica más frecuente en las mujeres cubanas.¹ A pesar de su alta incidencia, las cifras de supervivencia han ido en ascenso, estimándose en la actualidad en el 75 %. Lo anterior se debe, a los avances logrados en la detección precoz, el diagnóstico y el tratamiento, así como el amplio acceso a los servicios de salud.²

La elevación de la sobrevida conlleva un aumento de la incidencia de segundos tumores y recidivas, posibles efectos tardíos derivados de los tratamientos, así como secuelas físicas y psicológicas. Dentro de estas últimas se han identificado la presencia de síntomas de fatiga, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, limitaciones cognitivas y funcionales, disfunción sexual o problemas relacionados con la función sexual, miedo a la recurrencia e incertidumbre.³⁻⁶

Desde la última década, existe un particular interés a nivel nacional, en cómo preparar a las sobrevivientes para continuar desempeñando sus funciones en la sociedad y disfrutar de una adecuada calidad de vida.⁷ En este contexto, la psicoeducación, deviene pilar fundamental para este propósito puesto que favorece la integración de los factores psicosociales en el control de la enfermedad.

Las bases científicas que sustentan esta perspectiva, tienen su origen en el campo de la salud mental. En el ámbito de la psicooncología, ha sido definida como educación especializada conformada por esfuerzos educativos y psicosociales orientados a cambios conductuales en los pacientes y su familia.⁸ Los programas psicoeducativos dirigidos a sobrevivientes de cáncer de mama, son relativamente recientes, el año 2005 marca su inicio. Han demostrado ser efectivos para mejorar la calidad de vida, disminuir los síntomas de ansiedad, depresión e incidir en el afrontamiento activo a la enfermedad.^{9,10}

En el contexto cubano, la integración de la psicoeducación en el seguimiento de los enfermos crónicos, ha ido en ascenso en los últimos años, en menor medida en los pacientes oncológicos.¹¹⁻¹³ La evidencia en relación con las sobrevivientes de cáncer de mama, es mucho más reducida.⁷

La psicoeducación, se articula con las prioridades del Programa Nacional de Educación en Cáncer, dentro de las que se incluyen acciones de información, educación y comunicación social y su valor para la prevención y control integral del paciente con cáncer en el área de salud, disminuir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de estos pacientes y sus familiares.¹⁴

Debido al considerable número de pacientes que se diagnostican y el tiempo que permanecen en las comunidades para su evolución, la atención primaria de salud (APS) emerge como un escenario idóneo para asumir las más diversas y trascendentales actividades en el campo de la atención sanitaria a los sobrevivientes.¹⁵

De no incluirse la perspectiva psicosocial dentro de los cuidados integrales, puede tener un impacto negativo para la calidad de vida en todas sus dimensiones, en el aumento del estrés y la consecuente afectación al bienestar emocional, lo que sin duda incidirá en la vulnerabilidad ante la enfermedad.

La psicoeducación parte del diagnóstico de las necesidades y desde su carácter personalizado contribuye al fortalecimiento de las capacidades individuales para afrontar la enfermedad de un modo más adaptativo.¹⁶ De este modo la persona, estará en mejores condiciones para comprender su estado de salud y responder efectivamente a los desafíos que impone su condición desde sus recursos personalológicos. Asimismo se despliegan las acciones necesarias que favorecen la prevención y control de la enfermedad.

En este sentido, se integran la promoción de salud y la prevención de la enfermedad, lo que propicia la confluencia de acciones educativas-preventivas y psicológicas, en las que se tiene en cuenta no solo las capacidades conservadas, sino también las potencialidades desde la estimulación de zonas salutogénicas.¹¹ Constituyen premisas básicas para esta integración:

- Informar al paciente sobre su condición médica.
- Facilitar la comprensión y el manejo de la enfermedad.
- Ofrecer apoyo con la intención de lograr el cambio conductual.
- Responsabilizar al individuo en el proceso de cambio.
- Estimular la autorregulación desde el vínculo entre afecto y cognición.
- Potenciar los recursos resilientes.
- Promover estilos de vida saludables.
- Considerar las vivencias de las pacientes así como su afectividad, estimular su autoestima, bienestar emocional y desarrollo.
- Estimular el afrontamiento activo a la enfermedad.

Los psicólogos de la salud insertados en las unidades de APS deben enfocarse, como parte de la atención psicológica a las sobrevivientes, en la identificación y promoción de estrategias para recuperar, mantener u optimizar la salud, a partir de aspectos positivos y no de déficit. Centrarse no tanto en el estudio de las causas del enfermar sino en los procesos de resistencia y fortaleza ante situaciones de riesgo, así como promocionar lo positivo más que inhibir lo negativo.¹⁷

La calidad y eficiencia del sistema sanitario cubano en la asistencia oncológica es un hecho, no obstante se requiere fortalecer la atención psicológica a los sobrevivientes de cáncer de mama en la APS. El Programa Nacional del Control del Cáncer está abogando por un cambio en la atención a estas personas, teniendo en cuenta que la sobrevida va en aumento y es de interés aumentar la esperanza y calidad de vida.¹⁵ En este sentido las autoras consideran varios elementos que pueden contribuir a transformar esta realidad:

- Capacitar a los profesionales de la psicología clínica y de la salud que laboran en las instituciones de la APS, en relación con la intervención psicológica de las sobrevivientes de cáncer de mama.
- Incluir a la psicoeducación como parte de la atención integral a los sobrevivientes, considerada una de las intervenciones más efectivas para abordar sus necesidades.
- Considerar la atención psicológica a las sobrevivientes de cáncer de mama, dentro de las políticas de salud.
- Priorizar los espacios grupales para la intervención, en tanto contribuye a elevar la autoestima, disminuye el estrés y mejora la calidad de vida, reduce costos y facilita el intercambio de experiencias con iguales.
- Involucrar a los familiares de las sobrevivientes en las diversas acciones psicoeducativas que se establezcan.
- Socializar experiencias sobre las acciones realizadas así como las previstas sobre la atención psicológica a las sobrevivientes, lo que posibilitaría la comunicación y la coordinación de acciones más eficaces y eficientes entre todos los niveles de atención de salud.

Por último, debe recordarse que el Grupo Nacional de Psicología, ha incluido dentro de sus objetivos de trabajo, mejorar el estado de salud de la población cubana, como garantía de que la salud pública responde a los intereses y necesidades del pueblo y la sociedad.¹⁸ En este sentido, la presente propuesta aunque representa una reflexión inicial, puede contribuir a impulsar el trabajo sobre esta temática y ampliar nuevos horizontes investigativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Oficina Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2013. La Habana: Oficina Nacional de Estadísticas (CU); 2014 [actualizado Feb 2014; citado 23 Jul 2014]. Disponible en: <http://www.one.cu>
2. Allemani C, Weir HK, Carrerira H, Harewood R, Spika D, Wang X, et al. Global surveillance of cancer survival 1995-2009: analysis of individual data for 25 678 887 patients from 279 population-based registries in 67 countries (CONCORD-2). *Lancet*. 2015 [cited 2015 Mar 3];385(9972):977-810. Available at: [http://dx.doi.org/10.106/S0140-6736\(14\)62038-9](http://dx.doi.org/10.106/S0140-6736(14)62038-9)
3. Mitchell A, Ferguson DW, Gill J, Paul J, Symonds P. Depression and anxiety in long-term cancer survivors compared with spouses and healthy controls: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2013 [cited 2014 Aug 14];14(8):721-32. Available at: <http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanonc/PIIS1470-2045%2813%2970244-4.pdf>
4. Lebel S, Rosberger Z, Edgar L, Devins GM. Emotional distress impacts fear of the future among breast cancer survivors not the reverse. *J Cancer Surviv*. 2009;3:117-27.
5. Izquierdo-González M, González-Pérez U, Alerm González A, Jáuregui-Haza U. Calidad de vida en un grupo de mujeres cubanas con cáncer de mama. *Rev Haban Cienc Méd*. 2008 [citado 6 Mar 2012];7(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2008000200014&lng=es

6. Núñez M. Hablando desde la Experiencia: Las Mujeres Cubanas de Hoy y el Cáncer de Mama. MEDICC. 2012; 14(2):1-4.
7. Cantero A, Mederos O, Romero C. Valor educativo y generalización del grupo "Alas por la vida". Rev Cubana Cir. 2012; [citado 2015 Dec 2]; 51(1): 110-17. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281230271015>
8. Bostanci N, Buzlu S. Psychoeducation Intervention to Improve Adjustment to Cancer among Turkish Stage I-II Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. Asian Pacific J Cancer Prev. 2012; 13(10):5313-8.
9. Wonghongkul T, Sawasdisingha P, Aree P. (2008). Effect of Educative-Supportive Program on Quality of Life in Breast Cancer Survivors. Thai J Nurs Res. 2008; 12(3): 179-94.
10. Osborn R, Demoncada A, Feuerstein M. Psychosocial interventions for depression, anxiety, and quality of life in cancer survivors: Meta-analyses. INT'L. J Psychiatry Med. 2006; 36(1): 13-34.
11. Rojas G. Estrategia psicoeducativa para la prevención y control de riesgos emocionales en personas con epilepsia [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas; 2012.
12. Fabelo J. Psicología y epileptología. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas; 2010.
13. Angulo L. Elaboración de una Guía Psicoeducativa para pacientes oncohematológicos. Santa Clara: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas; 2012.
14. Mendoza M. La Oncología en la Atención Primaria de Salud [tesis]. Camagüey: Hospital Oncológico "Marie Curie"; 2005.
15. Romero T. Changing the paradigm of cancer control in Cuba. MEDICC. 2009; 11(3):5-7.
16. Guerra Morales V, Angulo Gallo L, Castillo Díaz ZE, Treto González AM, Cassinda Vissupe MD, González García M, et al. Psychoeducation: An alternative for preparing the Cancer Patient's Primary Caregiver. En: Watanabe HS, editor. Horizons in Cancer Res. New York: NOVA BIOMEDICAL; 2015. p. 135-49.
17. Roca MA. Psicología Clínica una mirada desde la salud humana. La Habana: Félix Varela; 2013.
18. Grau JA, Infante OE, Díaz JA. Psicología de la Salud cubana: apuntes históricos y proyecciones en los inicios del siglo XXI. Pensam Psicol. 2012; 10(2):83-101.

Recibido: 20 de enero de 2016.

Aprobado: 23 de enero de 2016.

Vanessa Esperanza Montiel Castillo. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Carretera a Camajuaní km 5 ½, Santa Clara, Villa Clara. Cuba.
Dirección electrónica: vanesae@uclv.edu.cu