



ENTREVISTA A
Dra. Eva Juan

«En psicooncología vemos el impacto traumático que tiene en la persona el cáncer y le ayudamos a manejar los miedos.»

«LA PSICOONCOLOGÍA POTENCIA TUS RECURSOS»

Dotar de conocimiento y empoderar a las mujeres con cáncer de mama es la aportación de la psicooncología para asumir la enfermedad y los tratamientos y llegar a la sanación.

Eva Juan coordina el área de Psicooncología del Hospital de Sant Pau, en Barcelona. Es doctora en Psicología de la Salud y el Aprendizaje y docente universitaria. Aunque trata a personas con todo tipo de carcinomas, se ha centrado en el seguimiento de mujeres con cáncer de mama.

–¿Qué puede aportar la atención psicooncológica?

–El diagnóstico de cáncer implica muchos cambios en la vida de la persona, entre ellos, tener que coger la baja y cambiar la rutina para, entre otras cosas, ir muchas veces al hospital para pruebas, tratamientos, análisis... Es un nuevo oficio... Y nosotros vemos el impacto traumático que tiene en la persona para, primero, entrar en esa impactación, y segundo, ver qué le preocupa en su relación con la incertidumbre y

sobre todo, con cómo van a ir los tratamientos. Ayudamos a manejar los miedos, las emociones en torno a los tratamientos que tiene que abordar.

–¿Qué consejos da?

–Lo más importante es entender que un diagnóstico de un cáncer es un proceso de vida, tienes que pasar por diferentes etapas y cuanto más directamente las enfoques para elaborarlas, mejor te adaptarás a la situación y mejor disponibilidad de todos los recursos de tu cuerpo y de tu mente se darán. Habrá una mejor actitud de todo tu físico, de toda tu psique y de todo tu emocional, y si eres espiritual, de todo tu espiritual.

–¿Es recomendable que haya entonces una aceptación?

–Lo ideal es que intentes adaptarte, y para hacerlo tienes que ir aceptando conscientemente y sin pelear la situación, sin culparte ni culpar. Es muy frecuente que la gente culpe a lo que sea, a su vida laboral: «Es que he pasado mucho estrés y

por eso tengo un cáncer». Se dice, pero no es verdad del todo. La enfermedad es multifactorial, aunque hay aspectos determinantes, como los hábitos. Si estos hábitos no son muy saludables y tienes estrés crónico sin darte cuenta, es un factor decisivo. Además, si pasas por una época de disgustos fuertes, de angustia, todo esto va llenando el vaso. Lo que podemos hacer es aprender a manejar ese estrés interno.

–¿Cuáles son las claves para superar la enfermedad?

–Aceptar los tratamientos médicos como parte importante de un proceso y aceptar la enfermedad psicológicamente como parte del proceso vital. No entrar en lucha con el proceso ni contigo y cuidarte en todos los aspectos de forma consciente, aprendiendo a reconocer qué es lo que te hace estar saludable física, psicológica, emocional, social y espiritualmente.

GEMA SALGADO