

CÁNCER:

UNA ACTITUD POSITIVA favorece la calidad de vida

Cada vez con más frecuencia oímos acerca de lo importante que es tener una actitud positiva para evitar o superar alguna enfermedad. ¿Pero se trata de una certeza científica o de un mito?

El psiquiatra Jorge Cárdenas, jefe del Departamento de Calidad de Vida de FALP, indica que existen investigaciones que muestran el impacto que tiene la actitud frente a la vida sobre el estado biológico. Una de ellas es el estudio dado a conocer en la Proceedings of the National Academy of Sciences, el cual demuestra este fenómeno físico y psíquico de la felicidad y su relación con el organismo midiendo el bienestar desde el punto de vista puramente biológico. Los investigadores trabajaron con 216 voluntarios: 116 hombres y 100 mujeres de origen europeo, todos entre 45 y 59 años y sin historial de enfermedad coronaria o tratamiento de hipertensión.

Las personas con actitudes neutras o tristes presentan un nivel de cortisol un 32% más alto que aquellos que dijeron sentirse más satisfechos o felices. Un porcentaje significativo que, según el estudio, si persiste durante meses o años podría ser un riesgo para la salud.

En situaciones normales, las células de nuestro cuerpo utilizan el 90% de la energía en actividades metabólicas tales como reparación, renovación y formación de nuevos tejidos. Pero en un contexto de alarma y estrés, nuestro cerebro envía un mensaje a las glándulas adrenales para que liberen cortisol, hormona que hace que el organismo libere glucosa a la sangre para enviar cantidades masivas de energía a los músculos.

De esta forma, todas las funciones anabólicas de recuperación, renovación y creación de tejidos se paralizan y el organismo cambia a metabolismo catabólico para resolver esa situación de alarma. Cuando el estrés es puntual, una vez superada la emergencia los niveles hormonales y los procesos fisiológicos vuelven a la normalidad, pero cuando es prolongado, se disparan en el organismo los niveles de cortisol, y al ser el único proveedor de glucosa del cerebro tratará de conseguirla por diferentes vías, bien sea

El estado de ánimo está relacionado con la reducción de problemas neuroendocrinos, inflamatorios y cardiovasculares y el fortalecimiento del sistema inmune.



INVESTIGACIONES muestran que una actitud positiva favorece el proceso de recuperación del paciente.

destruyendo tejidos, proteínas musculares, ácidos grasos y cerrando la entrada de glucosa a los otros tejidos.

BUENA ACTITUD

Son muchas las formas en las que un paciente con diagnóstico oncológico puede enfrentar la enfermedad. Evasión, angustia, miedo, preocupación o desesperanza se repiten en las consultas, pero más allá de la primera reacción, lo fundamental es tener una actitud positiva y activa a lo largo de la enfermedad.

Debe haber tiempo para el dolor, pero posteriormente se debe dar paso a una postura de compromiso con la vida, de lucha, de mayor conciencia y responsabilidad en cuanto a la calidad de vida.

Para Cárdenas, una de las principales preocupaciones de los pacientes con cáncer es su familia, los hijos, su pareja. "¿Cómo van a quedar? ¿Qué van a hacer sin mí?", se preguntan. Los sentimientos como el miedo, la angustia y los síntomas depresivos, son los que predominan. Luego viene un proceso individual en el que se muestra una respuesta activa para enfrentar la enfermedad, un espíritu de lucha".

Frente a un diagnóstico de cáncer, los pacientes pasan por cuatro etapas. Evasión, en la que se evita pensar en el diagnóstico. Fatalismo, donde se asume la enfermedad con una actitud resignada y pasiva. Preocupación ansiosa, que genera una constante intranquilidad y desesperanza, donde se sienten derrotados por la enfermedad.

Lo importante en esas situaciones es contar con un departamento de calidad de vida que preste un apoyo integral al paciente, educándolo sobre su enfermedad, tratamiento y efectos secundarios. Esto para que el paciente tome el control de su vida.

Para el psiquiatra, es importante reflexionar, meditar, detenerse. "En la actualidad se ha perdido la tradición oriental de la meditación, del silencio, de las prácticas espirituales. Estamos tan enfocados en la productividad y en el hacer, que hemos dejado de lado la contemplación. Debemos llegar a una vida plena, a una buena calidad de vida y eso solo se logra escuchándonos".

Se sabe que una actitud positiva frente a la vida se logra a través de un análisis en el que me cuestiono por qué me pasan las cosas. Con esto, según el especialista, se logran revertir conductas negativas o autodestructivas. "Si no somos capaces de ver nuestros errores, podemos pedir ayuda. La psicología hace que uno saque de la vida el mayor potencial posible. No hay que creer que se debe estar enfermo para mejorarse".

Tener una actitud positiva también contribuye a mejorar el estado de salud de una persona enferma y de quienes le rodean. "Existe plena certeza de que el afrontamiento de una enfermedad es mucho más exitoso si la actitud del paciente es positiva. Cada uno vive las enfermedades de manera independiente. Lo relevante no es cuánto viva sino cómo lo vive y eso se relaciona directamente con la esperanza y la fe", asegura Cárdenas.

EL NECESARIO
BALANCE DE
FIN DE AÑO

Para los resúmenes de fin de año, el especialista asegura que "no hay recetas". Sin embargo, propone que el individuo haga un esquema completo de lo realizado en el año anterior. "Eso incluye revisar lo que dijimos, cuánto ayudé, cuánto fui capaz de detenerme, en definitiva revisar todas las acciones. Muchas veces también hay que preguntarse cuánto entregué y cuánto recibí. Está lo concreto y lo abstracto, lo trascendente y lo intrascendente. Además, es conveniente preguntarse qué metas no logré y por qué creo que me desvié del camino. La idea es no dejar temas inconclusos, cerrar ciclos".

PROPÓSITO PARA 2015: DEJAR LOS MALOS HÁBITOS



A LAS 2 HORAS SIN FUMAR: El ritmo cardíaco y la presión arterial están en niveles casi normales. La circulación sanguínea mejora.

12 HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR: El monóxido de carbono en el cuerpo se reduce y los niveles de oxígeno en la sangre se incrementan, volviendo a la normalidad.

24 HORAS SIN FUMAR: Los fumadores tienen un 70 por ciento de mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que quienes no fuman; pero si ya lleva un día sin hacerlo, el riesgo comienza a disminuir.

2 DÍAS SIN FUMAR: Después de 48 horas sin fumar, las terminaciones nerviosas inician el proceso de regeneración, recuperando los sentidos del olfato y gusto.

3 DÍAS DESPUÉS DE ABANDONAR EL CIGARRILLO: Ya no hay nicotina en el cuerpo, por lo mismo los síntomas de abstinencia pueden verse acentuados y provocar dolores de cabeza, náuseas o calambres y cambios de humor.

3 SEMANAS SIN FUMAR: Podrá hacer ejercicios sin fatigarse, gran parte de las células del cuerpo han entrado en el proceso de regeneración, por lo que se sentirá mejor y más saludable. Tendrá mejor circulación y función pulmonar, los pulmones estarán más limpios y claros.

DE 1 A 9 MESES SIN FUMAR: Los pulmones comenzarán a repararse y así se verá disminuido el riesgo de contraer infecciones, poco a poco tendrá menos tos y flemas.

5 AÑOS SIN FUMAR: Tiene menos posibilidades de sufrir un derrame cerebral, ahora está en igualdad de condiciones en comparación a alguien que nunca ha fumado.

10 AÑOS SIN FUMAR: A esta altura, el riesgo de sufrir cáncer pulmonar se verá reducido en un 50% en relación con un fumador, también el de desarrollar cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

15 AÑOS SIN FUMAR: El riesgo de sufrir cáncer es igual al de alguien que no ha fumado nunca.

Nuestro país es uno de los más fumadores de América Latina. El 40,6% de los mayores de 15 años tiene el hábito. El promedio de consumo es de 10 cigarrillos al día y entre el 85 y 90% de los cánceres de pulmón están asociados al tabaco.

El tabaquismo es el principal factor de riesgo para el cáncer de pulmón y es por eso que dejar este nocivo hábito puede ser un buen propósito para el 2015. Además de estar previniendo la enfermedad, los beneficios que tiene el organismo cuando se deja de fumar son casi inmediatos.



Radioterapia intraoperatoria

Dr. Felipe Calvo

Licenciado en Medicina y cirugía de la Universidad Autónoma de Madrid y jefe del departamento de oncología del Hospital Gregorio Marañón, Madrid.

Las innovaciones en tratamientos para el cáncer van de la mano con la incorporación de tecnologías menos invasivas.

Una de ellas es la radioterapia intraoperatoria con acelerador portátil de electrones (RIO), técnica que permite el tratamiento de tumores complejos y que disminuye las secuelas y, en patologías mamarias, reduce drásticamente las sesiones de radioterapia externa.

En este decenio se han realizado ya más de 15.500 procedimientos con este acelerador en hospitales como el Instituto Europeo de Oncología de Milán, pionero en esta tecnología; Clínica Bíblica en San José de Costa Rica y, recientemente, en el hospital Gregorio Marañón de Madrid y el Instituto Oncológico FALP, en Chile. Sin contar los tratamientos aportados por otros 43 centros en Italia, México, Cuba y Venezuela.

BENEFICIOS PARA EL PACIENTE

La RIO administra en una sola sesión altas dosis de radiación terapéutica, minimizando significativamente la radiación de tejidos sanos.

Además, permite realizar todo el procedimiento en el mismo quirófano, sin transportar al enfermo a los aceleradores fijos.

Lo anterior se traduce en mayor

seguridad para el paciente, un alto impacto terapéutico con poca o ninguna toxicidad y en una optimización de los recursos humanos y tecnológicos.

La RIO disminuye las visitas al hospital en pacientes que necesitan radioterapia porque ya han recibido una parte de su tratamiento en la cirugía, lo que se traduce en una media de cinco a diez sesiones diarias estándar de radioterapia menos por paciente.

Además, permite tratar subgrupos de enfermos —de muy buen pronóstico— con una dosis única de radioterapia, evitando toda la radioterapia externa posterior, como es el caso del cáncer de mama en pacientes de la tercera edad.

También es útil en el 30% de los cánceres de recto, en el 70% de los sarcomas, en más de la mitad de los cánceres de páncreas y en el 40% de los tumores esófago-gástricos y colono rectales.

Este tratamiento intraoperatorio es un componente de apoyo mayor a la cirugía de alta complejidad, en el rescate de pacientes con cánceres recurrentes y un procedimiento costo/eficiente óptimo para las instituciones oncológicas, ya que al economizar más de 2.000 sesiones de radioterapia externa al año, facilita el acceso a más de 100 pacientes a los aceleradores lineales convencionales, disminuyendo las listas de espera.