

EMOCIONES EN UNA SESIÓN DE QUIMIOTERAPIA

Raúl Heredia Berdonés, Carmen Sánchez Salado, M^a Remedios Siruela Torrico, Víctor Gutiérrez Lomas., Unidad Funcional de Mama – Hospital de Día de Ginecología Oncológica - Hospital Universitario Virgen de las Nieves – Granada.

INTRODUCCIÓN

Las pacientes con cáncer de mama sometidas a tratamiento de quimioterapia experimentan un cambio muy importante en su vida. La enfermedad y su tratamiento altera su día a día. Con nuestro estudio intentamos acercarnos aquello que piensan y siente, dando libertad para experimentar y manifestarse a través del lenguaje en forma de **relatos cortos**

No se busca el resultado estético ni literario, simplemente el proceso aquí-ahora, aquello que se piensa o siente justo en el momento (durante la sesión de quimioterapia).

OBJETIVOS

Al iniciar el estudio, nos marcamos los siguientes objetivos.

- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales
- ✓ Mejorar la autoestima de las pacientes
- ✓ Reducir la ansiedad
- ✓ Favorecer una actitud positiva frente a la enfermedad

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta actividad, necesitábamos fundamentalmente la participación y colaboración de las mujeres que acudían a recibir tratamiento al hospital de día de oncoginecología del Hospital Materno Infantil. Al iniciar la sesión se les comunicaba que si querían y de forma totalmente voluntaria podían expresar por escrito aquello que sentían, pensaban o pasaba por su mente en ese momento.

Aquellas pacientes que aceptaban participar se les daba materiales (papel y bolígrafo) para llevar a cabo su **"Relato Corto"**.

RESULTADOS

EL 100% de las participantes, catalogaron la experiencia como muy positiva, les gustaba esta nueva forma de "pasar el tiempo" durante la sesión de quimioterapia.

Con esta experiencia se crea un ambiente distendido, disminuye la ansiedad, las pacientes comparten preocupaciones, anécdotas, recuerdos. Se aborda un "problema" común con un enfoque distinto, consiguiendo un clima agradable, fomentando la esperanza.

CONCLUSIONES

A modo de conclusión y para reproducir la experiencia de las participantes en este estudio transcribiremos tal cual lo que las propias pacientes escribieron.

¡¡ Otro día lluvioso!! Nunca me ha gustado la lluvia, pero ahora el día más feo del año me parece un regalo, porque estoy con mis niñas, mi marido, mi familia ¡que más puedo pedir! Quiero disfrutar de la vida, ver crecer a mis hijas y hasta conocer a mis nietos y que toda esta pesadilla quede en mi memoria como un mal recuerdo o simplemente como una "anécdota".

La vida es un regalo que no sabemos valorar y la pena de todo esto es que tengamos que pasar una enfermedad para valorarla.

Cecilia

Cuando comencé a caerse el pelo y decidí que me tenía que rapar la cabeza, estuve un día un poco indecisa, no sabía como me iba a tomar, como me iba a sentir sin pelo, como me vería mi marido, mis hijos, los amigos. Pero me decidí, lo hice mi marido en casa yo tenía llorar delante del peluquero y no fue mal, tan solo una lagrimilla. Después no fue mal, la verdad cuando voy acompañada no me importa nada ir con gorro, peluca o pañuelo, tan solo me siento un poco incómoda si veo "como que me miran".

Martinez.

NECESITO UN FINDE CON AMIGAS Y NO PENSAR EN NADA- SENSACIÓN DE "LIBERTAD"

Carmen

Hace 5 meses llevaba una vida bastante ajetreada basada en que tenía una "salud de hierro". Pero eran solo apariencias, me encontré de pronto con un cáncer de cérvix que me cambió la vida, por ahora, espero. Mi percepción de las cosas ha cambiado y el vivir día a día es la norma por lo que me tengo que regir. Espero que después del tratamiento de quimio y radioterapia pueda recuperar un poco mi vitalidad y poder retomar algunas cosas que he tenido que abandonar.

Eso sí, mi ritmo de vida será otro y espero poder organizarme con planes más tranquilos. Por ahora, mi mayor temor son las sesiones de quimio y los efectos colaterales que lleva consigo.

Mingorance.

Hace unos seis meses me detectaron un cáncer de mama. Hoy es mi último día de quimio y desde que desperté esta mañana sabía que iba a ser un buen día. Amanecí tranquila y con una sonrisa al escuchar un maravilloso trinar de pájaros mientras mi marido buscaba mi mano y besaba mi cabeza desnuda. Mi hijo pequeño ha guardado a escondidas un juguete de los preferidos dentro del bolsillo de mi chaqueta, y vuelvo a sonreír. Sin lugar a dudas hoy es un gran día, me siento bien y estoy feliz en calma. Mañana espero escuchar también entrar la alegría por mi ventana y atraparla en los ojos de la gente que me quiere y a la que quiero.

Besos.

Francisca.

Aquella mañana era una mañana muy bonita especial con un sol que calentaba el rostro al andar y brillaban las gotas de rocío en las plantas. Cuando llegué al sitio que me habían dicho era aún mejor de lo que me esperaba. Este sitio se llamaba cerezo gordo y como su nombre nos dice en este tiempo empieza a florecer, el olor y lo bonito que estaba con la hierba de primavera. Yo lleve busque una piedra para sentarme y estar un rato tranquila y pensando pero lo bonito del lugar no me dejó pensar en nada, lo único que estuve 2h, que me sirvieran como 2 meses de paz de relajación y meditación, así que desde ese día cada vez que pueda, visito este sitio mágico.

Moraleja: el lugar está en nuestro interior y cada una cogemos lo que más nos gusta.

Francisca.

El cáncer podrá dejarme sin pelo, bajarme las plaquetas y hacer cambios en mi cuerpo que me debiliten. Causará que pueda entristecerme y que piense en la muerte, pero no doblegará mi espíritu ni mi voluntad. Porque aunque hay momentos en que mi ánimo varía, me sobrepondré al dolor y a la enfermedad.

¡¡ EL CÁNCER NO ME DERROTARÁ!!

luchadora.

Uma

Nuestro agradecimiento a todas las participantes en este proyecto, aquí hemos dejado plasmado solo una parte de los muchos relatos que recogimos.