

COMUNICADO DE PRENSA

El impacto emocional del cáncer de mama en familiares y amigos

Ciudad de México, 04 de octubre de 2022.- De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, hasta 60% de las mujeres con cáncer de mama experimenta síntomas de depresión; lo cual deja en claro el impacto que puede ocasionar a su salud mental. Sin embargo, esta enfermedad también puede afectar emocionalmente al entorno cercano de la paciente.

Los familiares, pareja y amigos de una mujer con cáncer de mama comparten el proceso de duelo y asimilación de la enfermedad. En ocasiones, puede que incluso algunos lleguen a experimentar agotamiento físico y mental, abriendo la posibilidad de que desarrollen el síndrome del cuidador.

Este síndrome se manifiesta en personas que dedican gran parte de su tiempo a dar acompañamiento a pacientes dependientes, detonando algunas emociones negativas; incluso pueden sentirse culpables por no estar haciendo lo suficiente. Según el Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, 43% de los cuidadores han pedido ayuda para manejar su estado de ánimo debido a que vieron elevados sus niveles de ansiedad y depresión.

Las personas con síndrome del cuidador suelen tener problemas de sueño, estar alterados o irritables constantemente, tener mucho estrés, entre otros síntomas. Además, se caracterizan por presentar ansiedad o depresión, en conjunto con sentimientos de ira, impotencia, frustración o enojo.

“Es importante que el círculo cercano de una paciente con cáncer de mama cuide también de su bienestar emocional por el bien de ambas. Si alguien empieza a detectar síntomas de un deterioro en su estado mental, es importante acudir a un especialista que le ayude a manejar esta situación asertivamente” mencionó Cecilia Herrera, psicóloga de AXA Keralty.

Para ayudar a prevenir este tipo de cuadros clínicos y afrontar emocionalmente los cambios en la convivencia que trae consigo el cáncer de mama, Joaquín Castillo, psiquiatra de AXA Keralty, comparte las siguientes recomendaciones que pueden realizar los pacientes y sus seres queridos conjuntamente:

1. Informarse lo más posible sobre la enfermedad para saber cuáles serán las implicaciones de esta y asimilarlas con anticipación.
2. Realizar actividades de atención plena como el yoga o la meditación.
3. Acudir a grupos de apoyo para escuchar y compartir con otras personas las diferentes formas de afrontar situaciones similares.

COMUNICADO DE PRENSA

Adicionalmente, el doctor Castillo aconseja que los seres cercanos a la paciente no repriman sus sentimientos ni se sientan culpables por situaciones que están fuera de su control. “Es vital que las personas que más conviven con una paciente también tengan un espacio para poder expresarse y trabajar en el control de sus emociones”.

Padecer de cáncer de mama afecta mentalmente a todo el círculo cercano del paciente. Apoyarnos de especialistas y cuidar nuestro bienestar emocional es parte de la atención multidisciplinaria que debemos considerar para afrontar esta enfermedad.

*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México
Tel. (55) 4828 1571
ixchel.arce@axa.com.mx

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@prp.com.mx

facebook.com/AXAMexico

twitter **@AXAMexico**

facebook.com/axakeralty/

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

https://axakeralty.mx/