

# CONSEJOS DE PACIENTES QUE HAN SUPERADO UN CANCER

Dr. Gilberto Chéchile. Barcelona

Basado en el libro “CANCER. 50 essential things to do” escrito por Greg Anderson. El autor es un sobreviviente de cáncer, al que en 1984 le diagnosticaron un carcinoma de pulmón en etapa terminal y le pronosticaron 30 días de vida. Tras el diagnóstico localizó pacientes que habían sobrevivido a un cáncer intentando conocer lo que habían realizado para lograr vencer la enfermedad. Desde entonces ha entrevistado a más de 15.000 individuos con enfermedad terminal que vencieron el cáncer y toda la información la ha resumido y volcado en los libros que ha escrito hasta el momento.

Muchas de las personas que leen esos libros o este artículo se encuentran en una muy difícil situación, sin embargo, el mensaje no puede ser más claro: **NO DESESPERE, EL PANICO ACTUA EN CONTRA DE USTED. MANTENGA VIVA LA ESPERANZA.** Aunque el camino será difícil y requerirá mucho trabajo y disciplina el objetivo es: **VENCER LA ENFERMEDAD.**

## ENTENDER LO QUE ESTA PASANDO

El cáncer es un proceso complejo en el que participan varios factores. Existen más de 100 tipos de cánceres diferentes y cada uno de ellos tiene características propias aunque en todos los casos refleja que su sistema inmunitario que es la primera y más poderosa defensa que tiene su organismo contra el cáncer, ha fracasado.

Normalmente, cada día se producen millones de células potencialmente cancerosas en nuestro organismo pero son identificadas por el sistema inmunitario y destruidas.

Estos consejos consisten en acciones físicas, psicológicas y espirituales que junto con los tratamientos que le proponga su médico, movilizarán sus defensas, incrementarán su bienestar y últimamente reforzarán su sistema inmunitario. Se trata de conectar su cuerpo, mente y espíritu para que junto con el tratamiento médico (cirugía, quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia, hormonoterapia, etc) se logre vencer la enfermedad. Su tarea consiste en **HACER TODO LO QUE ESTÁ A SU ALCANCE** para aumentar su capacidad de auto-curación. Dicho en otras palabras usted debe realizar cambios en su estilo de vida a nivel físico, emocional o espiritual para contrarrestar lo que le ha llevado a desarrollar un cáncer como por ejemplo dejar de fumar si usted fuma, cambiar su dieta, realizar ejercicio, etc. Tenga en cuenta que su sistema inmunitario está profundamente influenciado por su forma de vida. El estrés o la agresividad, produce la liberación de adrenalina y corticoides por el organismo, que inhiben el sistema inmunitario.

**NO PERMITA** que tras el diagnóstico de un cáncer, el miedo lo paralice emocional y psicológicamente, justamente en el momento en que se requiere que usted realice acciones inteligentes. Tiene que poner todo su esfuerzo para ayudar a sus médicos a vencer la enfermedad y para ello tiene que aprender a manejar las fuerzas naturales de su cuerpo, mente y espíritu. **USTED DEBE DECIDIR VIVIR.**

En este momento, ante usted existen dos caminos. Uno marcado por la pasividad y la desesperación y el otro marcado **POR LA ESPERANZA.**

Ninguno de los miles de pacientes terminales que han vencido al cáncer cree que lo han hecho por azar sino que con el tratamiento médico y el esfuerzo propio cambiando su cuerpo, mente y espíritu.

Los 8 elementos que todos los individuos que vencieron el cáncer terminal consideran esenciales para su curación son:

#### 1- TRATAMIENTO MEDICO

Más de 96% de los sobrevivientes completaron un tratamiento basado en la medicina convencional (cirugía, quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia, inmunoterapia). Aunque la mayoría de ellos no se quedaron solo con el tratamiento convencional, sino que integraron tratamientos alternativos y complementarios como cambios en la dieta, incorporación de ejercicio, actividades psico-espirituales, etc.

#### 2- CREENCIAS Y ACTITUDES

Los supervivientes de cáncer no consideran que cáncer significa muerte. Todos los supervivientes son personas mentalmente fuertes que aunque saben que el proceso de curación es largo, el tratamiento será efectivo y los efectos secundarios serán manejables.

#### 3- EJERCICIO

Nueve de cada diez sobrevivientes enfatizaron sobre la necesidad de realizar una actividad física regular como caminar, nadar, andar en bicicleta, etc. Aunque al principio se pueda sentir muy débil e incluso se encuentre en cama, debe comenzar al menos con movimientos de sus brazos 10 veces a derecha y 10 a izquierda y luego paulatinamente incorporar ejercicios de piernas hasta que pueda comenzar a caminar. Luego aumentará progresivamente los minutos de ejercicio.

#### 4- PROPOSITOS

Harán que se sienta necesario, para su familia, sus amigos, etc. Póngase metas como por ejemplo la boda de un hijo/hija, el nacimiento de un nieto, etc.

#### 5- SOPORTE SOCIAL

Todos los sobrevivientes han invertido mucho tiempo y energía emocional en relaciones positivas con su entorno y evitaban todas las relaciones que podían ser negativas a su proceso de curación. Existen grupos de ayuda de pacientes con cáncer en los cuales otros pacientes que ya han pasado por el mismo proceso pueden cooperar en el momento que está pasando usted.

#### 6- DIETA Y NUTRICION

La mayoría de los sobrevivientes de cáncer manifiestan haber realizado importantes cambios en su alimentación. Los sobrevivientes se alimentan con conciencia y desarrollan un gran conocimiento de los nutrientes contenidos en los alimentos. Han abandonado las comidas procesadas y han adoptado una alimentación casi vegetariana reduciendo al máximo el consumo de carnes rojas (ver LA DIETA ANTICANCER). Han incorporado suplementos de vitaminas, minerales y sustancias de herboristería. Ellos perciben la dieta como otro de los puntos que puede controlar personalmente.

#### 7- PENSAMIENTO CREATIVO

Los sobrevivientes movilizan su mente para la curación. Muchos realizan técnicas de meditación. Tienen una forma mas realista de vivir sus emociones ya sean positivas como negativas. Evitan los sentimientos de ira o de miedo.

#### 8- ESPIRITUALIDAD

Los sobrevivientes adoptan una perspectiva mas espiritual, viendo la vida de forma diferente a como la veían antes del diagnóstico del cáncer. Esto no tiene que tener necesariamente relación con la religión.

Estas estrategias no son siempre iguales, por ejemplo los tiempos varían, en el momento del diagnóstico, lo más importante es el tratamiento médico. Posteriormente pueden poner más énfasis en la dieta o en las creencias y actitudes. Mas tarde comenzará el trabajo del soporte social. Cada persona debe realizar su propio plan.

## ACCIONES CONCRETAS

### **CÁLMESE**

En el momento en que su médico le informe que tiene cáncer, usted sufrirá un shock y tendrá mucho miedo, posteriormente se sentirá muy enfadado aunque no tendrá claro con quien ni porqué. Se preguntará porque le ha pasado esto a usted, si se morirá o cuanto le queda de vida o que pasará con su familia. **RECUERDE QUE EL CÁNCER ES UNA ENFERMEDAD SERIA PERO NO NECESARIAMENTE MORTAL.**

### **PARTICIPE EN LA DECISION DE SU TRATAMIENTO**

Pregunte a su médico toda la información necesaria sobre su cáncer; tipo de cáncer, si se ha extendido fuera del órgano, si se necesitan otras pruebas diagnósticas, cuales son las opciones de tratamiento, etc. Recuerde que tiene la posibilidad de solicitar una segunda opinión sin que eso signifique que usted no confía en su médico. Otro especialista le puede proponer un tratamiento diferente sin que signifique que el tratamiento que le propuso el primer médico sea incorrecto. Si le informan que su tumor es inoperable, **NO DESESPERE**, no significa que no se pueda tratar y que no se pueda curar. Un tumor que no se pueda operar aún se puede tratar con radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia, inmunoterapia o una combinación de varias técnicas.

### **CONOZCA A SU EQUIPO MÉDICO TRATANTE**

Si quiere obtener información sobre su médico puede escribir su nombre en el portal [www.google.com](http://www.google.com) o en [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com). Cuando encuentre el médico mas apropiado para usted, confíe plenamente en él. Existe una estrecha relación entre la confianza en el equipo médico y en el tratamiento y la posibilidad de recuperación. Recuerde que usted puede participar activamente en su proceso de curación realizando cambios en su estilo de vida, en la dieta, incorporando ejercicio, suplementos nutricionales, meditación y espiritualidad.

Hable con total libertad con el equipo médico tratante, ellos no pueden adivinar sus dudas, explíqueles sus problemas y solicíteles su opinión. Hágase acompañar por un familiar a las entrevistas con su médico para que le ayude a entender todo lo que le comuniquen.

### **OBJETIVO: RECUPERAR SU SALUD**

En este momento, lo más importante en su vida es **PONERSE BIEN**, por lo que tiene que desplazar todas sus energías a lograr ese propósito. Todo lo demás, (obligaciones de trabajo, familiares, sociales, etc) deben pasar a un segundo plano. No posponga el tratamiento hasta una fecha que le vaya bien con su organigrama de trabajo o de familia. En este momento **NO EXISTE TRABAJO MAS IMPORTANTE EN SU VIDA QUE RECUPERAR SU SALUD**. Muchos sobrevivientes ven la enfermedad como una ocasión para realizar cambios importantes en sus vidas. Recuerde que la mente y las emociones son factores muy importantes en su salud.

### **DEJAR DE FUMAR**

Si es fumador activo o pasivo, elimine de forma completa el tabaco, en cualquiera de sus formas. **NO HAY EXCUSAS**. No importa que su cáncer no sea de pulmón.

Con ello, evitará la entrada a su organismo de cientos de sustancias tóxicas, muchas de ellas cancerígenas.

### **REALIZAR CAMBIOS EN SU DIETA**

En ningún momento de su vida ha sido tan importante **COMER BIEN**. El cáncer consume nutrientes de su organismo y puede causarle pérdida de peso. Existen infinidad de evidencias científicas que muestran que la dieta se relaciona de forma muy importante con la recuperación de un cáncer. Sin embargo los tratamientos nutricionales no son entendidos por la mayoría de los médicos y generalmente no informan a los pacientes sobre como realizar una nutrición saludable. Generalmente en los folletos explicativos sobre la nutrición en pacientes con cáncer la información genera confusión ya que incitan a los pacientes a consumir productos con elevado contenido en grasas para recuperar el peso corporal, siendo lo recomendable justamente lo contrario, incrementar el consumo de frutas y vegetales, abandonar las comidas procesadas, fritos, etc. Incrementar el consumo de pescados y reducir al mínimo las carnes rojas, el pollo y el pavo. Ver el artículo "LA DIETA ANTICÁNCER". Incremente el consumo de proteínas obtenidas de pescado, productos lácteos descremados, granos, legumbres y nueces. Elimine el consumo de alcohol salvo un vaso de vino tinto al día (si su médico no lo contraindica). Consuma con estricta moderación: café, alimentos ahumados o salados. Beba abundantes líquidos (al menos 2 litros de agua al día. Las personas con cáncer generalmente sufren de deshidratación. Además el agua le ayudará a eliminar las sustancias que le inyectan durante el tratamiento con quimioterapia. Beba tres tazas de té verde al día.

### **INCORPORAR VITAMINAS Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES**

Además de las vitaminas obtenidas del consumo de frutas y verduras, muchos sobrevivientes de cáncer toman suplementos de vitaminas A (25.000 UI al día), C, (2-12 grs al día) y E (800-1200 UI al día), selenio (200-400 µg al día), coenzima Q10 (300 mg al día) relacionada con la regresión del cáncer de mama. Incorporan además hierbas con capacidad de estimular el sistema inmunitario como uña de gato, cardo mariano (200 mg dos veces al día), melatonina (efectiva en cáncer de colon, mama y cerebro) echinacea angustifolia (1200 mg tres veces al día), astragalus membranaceous 400 mg tres veces al día), dos dientes de ajo por día, gengibre (1-2 gr tres veces al día) y ginseng siberiano (1-3 capsulas/día).

### **REALIZAR EJERCICIO**

Se relaciona directamente con la recuperación de su salud. No se trata de que usted bata ninguna marca o que se convierta en un atleta olímpico, solamente debe realizar una actividad física al menos 6 veces a la semana.

### **DORMIR MÁS**

Casi todos los enfermos de cáncer están fatigados, ya sea por los efectos directos por la enfermedad o por los tratamientos realizados (cirugía, radioterapia, quimioterapia). Los procesos de reparación del organismo se realizan durante el sueño. Es probable que durante varios meses necesite la baja laboral a al menos reducir a la mitad su jornada de trabajo. Necesita al menos 8 horas de sueño cada noche y probablemente entre media y una hora de siesta tras la comida del mediodía.

## **BUSCAR UN GRUPO DE APOYO**

Los pacientes con cáncer que acuden a grupos de soporte viven más que los que no acuden. En un estudio realizado en la Universidad de Stanford en USA con pacientes con cáncer avanzado de mama, las pacientes que acudían a un grupo de apoyo durante dos horas por semana, tenían una expectativa de vida del doble comparado con las que no acudían. Esto significa que verdaderamente nos necesitamos unos a otros para sobrevivir. Existen dos tipos de grupos de apoyo, los de información y los de tratamiento psicológico. Los grupos de apoyo psicológico son más importantes para la sobrevivida ya que se basan en los aspectos emocionales e incluso espirituales del cáncer. En estos grupos usted y los otros participantes pueden expresar libremente sus miedos y frustraciones. Usted aprenderá con las experiencias de los que han pasado por esto antes que usted y recibirá además el apoyo del psicólogo que coordina el grupo.

## **CAMBIAR SUS CERTEZAS**

Miles de sobrevivientes de cáncer cambian radicalmente sus pensamientos acerca del cáncer y de la vida. Muchos consideran que esto es el aspecto más fundamental para la curación con la mente.

Existen 3 pensamientos que van en contra de la curación de su cáncer y que son:

- 1- El diagnóstico de cáncer significa mi muerte.
- 2- El programa de tratamiento es muy drástico, de efectividad cuestionable y me producirá muchas molestias.
- 3- Esta situación “me ha sucedido a mí” y por lo tanto es muy poco lo que yo puedo hacer para solucionarla.

Todos estos pensamientos son falsos. La verdad acerca de estos pensamientos es:

- 1- El cáncer no importa cuan avanzado sea puede o no significar muerte.
- 2- Existen muchos tratamientos potencialmente efectivos. Las dificultades para la recuperación son menores que los beneficios.
- 3- La mayoría de las enfermedades no “nos suceden”. A muchos niveles, nuestra habilidad para influir nuestra salud ya sea positiva o negativamente depende enteramente de nosotros mismos. Existen muchas cosas que usted puede hacer por usted.

## **ELEGIR UNA AFIRMACIÓN POSITIVA CADA DÍA**

Las afirmaciones sirven para hacerlo mas firme y se las debe repetir cada día como por ejemplo: “No le temo a nada en el mundo”; “Amo la vida, este es mi momento”; “En este momento estoy recibiendo un bienestar ilimitado”; “Estoy agradecido por el día de hoy”; “Estoy recuperando rápidamente la salud”, etc.

## **CONTROLAR SU STRESS TÓXICO CON TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN**

El stress tóxico es una sobrecarga emocional negativa que produce un estado de confusión en su mente, que enturbia la sensación de paz necesaria para la curación. Para contrarrestarla puede utilizar técnicas de meditación que reducen el estado de ansiedad producido por la enfermedad que amenaza su vida. La meditación consiste en apartarse durante 10-20 minutos dos veces al día a un sitio donde no pueda ser molestado, sentarse cómodamente, cerrar los ojos, relajar toda la musculatura, respirar lentamente y repetir una palabra o una frase corta que tenga mucho significado para usted, por ejemplo para una persona no religiosa podría ser la palabra *paz*, para un católico *el Señor es mi pastor*, para un musulmán *Alá es*

*grande* y un judío podría elegir la palabra *Shalom*. Al finalizar la **meditación** se puede agregar la **visualización**. Esta consiste en crear imágenes mentales de su recuperación como por ejemplo la lucha de su sistema inmunitario contra el cáncer o la imagen del cáncer desapareciendo y su cuerpo recuperando la salud. Finalice la visualización, viéndose a usted mismo bien, libre de enfermedad y lleno de energía. Es así de simple, no requiere nada más complejo. Un importante porcentaje de sobrevivientes consideran que fue muy útil para ayudarles a vencer la enfermedad. *La risa es otro de sus aliados para vencer la enfermedad* ya que desencadena respuestas bioquímicas positivas en su cerebro al liberar endorfinas lo mismo que sucede con el ejercicio físico. Otras acciones como jugar con sus hijos o sus nietos son muy importantes en el proceso de la curación.

### **ENTENDER EL MENSAJE DE LA ENFERMEDAD**

Debe ver la enfermedad como un desafío más que como una amenaza. Muchos sobrevivientes consideran que la enfermedad es una llamada para realizar transformaciones personales que van mas allá de los cambios en los hábitos, en la dieta etc. sino que sobre todo cambios en sus actitudes y en su auto-imagen. Muchos sobrevivientes identifican una o mas situaciones causante de stress uno o dos años antes del diagnóstico del cáncer como por ejemplo la muerte de su pareja o de un hijo, la pérdida del empleo, una bancarrota, etc.

### **EJERCER AUTODISCIPLINA**

Le será de gran utilidad para realizar deporte aunque esté lloviendo y haga frío, o mantener una dieta saludable cuando le sería más fácil consumir comida ya preparada. Respete su tiempo de descanso y de meditación. Después de su experiencia con el cáncer, las cosas nunca volverán a ser iguales. Usted desea una nueva y mejor vida

### **SER AGRADECIDO**

El agradecimiento es un hecho central en el proceso de curación. Aún con cáncer, aún en la mitad de un tratamiento agresivo, en las horas de mayor miedo, sea agradecido con lo que usted tiene. Por la vida, por el amor de su familia y de sus amigos, y por tantas otras cosas, sea agradecido. Miles de sobrevivientes están convencidos que la sobrevida se relaciona fisiológicamente con la gratitud.

Cualquiera que ha luchado contra un cáncer, sabe que no solo se trata de una batalla física, sino que también es una batalla psicológica y espiritual. La mente y el espíritu contribuyen en gran medida a superar el cáncer.

### **COMPARTA ESTAS EXPERIENCIAS CON OTRAS PERSONAS COMO USTED QUE HAN SIDO DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER.**

