



Herramientas para la Supervivencia al Cáncer
Cómo desarrollar técnicas útiles
Programa 4: Solución a los problemas

Narrador: Robert O'Gorman

Patricia (Linda en inglés), trabajadora social de oncología

Tomás (Tom en inglés), 27 años de edad

Elena (Ellen en inglés), 42 años de edad: Primera parte

Elena (Ellen en inglés), 42 años de edad: Segunda parte

Evelina, 64 años de edad

Conclusión

[Tomás]

Justo cuando pienso que he combatido un problema, otro me salta encima. Así que le digo a mi médico que necesito más tiempo para pensar en esto.

[Elena]

El problema que tenía justo en ese momento era ¿cómo decirle a mi familia, amigos y colegas sobre mi cáncer? Pero mi mayor problema era imaginarme cómo iba a hacerme cargo de las niñas si tenía que dejar de trabajar o trabajar menos durante mi quimioterapia.

[Evelina]

Después de mi diagnóstico, quería irme a casa, a las Filipinas y comenzar la sanación por la fe, no esta quimioterapia.

[Tomás]

Consideramos cada opción por aparte y discutimos cómo podría afectarnos a nosotros, a nuestra familia y a los otros miembros del plan.

[Elena]

Yo escribí una lista completa de preguntas para mi médico, por ejemplo: ¿Cómo me ayudaría la quimioterapia? ¿Qué pasaría si decidiera no hacérmela? ¿Con qué frecuencia se programarían mis tratamientos? ¿A donde iría para recibir mis tratamientos?

[Evelina]

Durante las semanas siguientes, comprendí que no iba a morirme pronto por el cáncer. Empecé a sentir menos miedo de la quimioterapia. Estaba lista para hablar sobre los mejores tratamientos para mí.

[Narrador]

Actualmente tenemos más - y mejores - tratamientos para el cáncer que nunca antes. Estos tratamientos por lo general llevan a la curación o a una vida más larga. Al mismo tiempo, el cuidado del cáncer se ha vuelto más complicado y por lo tanto más confuso para las personas que viven con cáncer, a quienes nosotros llamamos sobrevivientes de cáncer. El tratamiento del cáncer puede imponer al sobreviviente una gran cantidad de demandas físicas, emocionales y sociales. Eso

significa que los sobrevivientes de cáncer deben desarrollar y utilizar sus técnicas para resolver los problemas.

[Narrador]

Casi todos los estudios con sobrevivientes de cáncer muestran que las personas que tienen las herramientas para resolver sus problemas particulares reportan más sentimientos de éxito, mejor calidad de vida y un mayor sentido de control sobre su vida y tratamiento. Los problemas que ellos enfrentan incluyen hacerse cargo de la terapia, del hogar y del tratamiento, mantener una actitud positiva sobre la vida, planear el futuro y cosas por el estilo. Para seguir adelante con su vida después del cáncer se requiere que usted solucione este tipo de problemas. Para poder hacerlo, debe tener las herramientas para realizar las tareas y alcanzar las metas.

Bienvenido al programa cuatro de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, titulado: Solución a los problemas. Después de escuchar el programa y de realizar los ejercicios, usted podrá: Comprender lo importante que es, para la supervivencia al cáncer, solucionar los problemas; identificar las técnicas que necesita para resolver los problemas cuando se enfrenta a un diagnóstico de cáncer y aprender los pasos para elaborar un plan para resolverlos.

A muchas personas les resulta útil leer el material escrito mientras escuchan cada uno de los programas. Si desea una copia escrita visite el sitio en Internet de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer en: www.cancersurvivaltoolbox.org para imprimir esta sección.

Todos los días nos enfrentamos a problemas, algunos son pequeños y fáciles de solucionar, y otros más grandes y requieren más consideración para solucionarlos. El proceso de solución del problema consiste en la forma cómo usted piensa para resolver un problema o un enigma. Los cinco pasos más comunes en el proceso de solución de problemas son: Primero – decir cuál es el problema; Segundo – reunir los datos relacionados con el problema; Tercero – crear un plan y analizarlo cuidadosamente; Cuarto – llevar a cabo el plan y Quinto – verificar el plan a medida que avanza y ajustarlo cuando sea necesario.

Este proceso asume que queremos desempeñar un papel activo en la organización de nuestra propia vida, que queremos tener control de nuestra vida y que, cuando tenemos las técnicas o herramientas apropiadas, podemos hacerlo.

Es importante comprender que usted puede cometer errores de vez en cuando al tratar de solucionar un problema. Esos errores pueden afectar su habilidad para hacerse cargo de la situación o para resolver un problema específico. No importa, para corregir esos errores, puede seguir los pasos para la solución de problemas. Hablemos en más detalle de los cinco pasos con la ayuda de Patricia, una trabajadora social de oncología. Paso 1: decir cuál es el problema.

[Patricia]

Cuando trabajo con sobrevivientes de cáncer, lo primero que recomiendo para solucionar el problema es identificar exactamente cuál es el problema. Sin importar cómo lo haga, al analizarlo con otra persona o al escribirlo, se enfocará mejor en lo que está enfrentando. A veces, el simple hecho de definir el problema sugiere los pasos hacia una solución. Mire el problema desde tantos puntos de vista como pueda. Utilice diferentes palabras para replantear el problema. ¿Están otras personas afectadas por el problema? ¿Cómo ven los demás, sus familiares, amigos, médicos, o su jefe, el problema? Ahora, lo que usted debe hacer es redefinir el problema como una meta hacia la cual quiere abrirse paso y conseguir. No se sorprenda si su definición del problema cambia a medida que avanza por los otros pasos de solución de problemas. Eso está bien. La solución de problemas no es un proceso simple, sino uno que cambia, así como usted y su cáncer. Su definición no tiene que ser perfecta; simplemente hágala lo mejor que pueda. Siempre puede cambiarla más adelante.

[Narrador]

Paso 2: Reunir los datos relacionados con el problema

[Patricia]

Las buenas soluciones a los problemas comienzan con información y conocimiento. Yo ayudo a los sobrevivientes de cáncer a reunir la información más actualizada posible. Esto implica encontrar fuentes confiables de información. Hable con su enfermera oncóloga o trabajadora social, si hay alguna disponible. También puede recurrir a las organizaciones de cáncer, los grupos de consejería, grupos de apoyo de otros sobrevivientes de cáncer, el Internet, amigos y por supuesto, a su propia familia. Mire la forma en que redefinió su problema como una meta y pregúntese si puede lograrla razonablemente, con toda la información que tiene ahora. Si no, decida qué otra información y recursos necesita. ¿Están disponibles? Haga preguntas. Haga su tarea. No acepte siempre la primera respuesta que le den. No se sorprenda si las respuestas a algunas de sus preguntas generan más preguntas. Usted encontrará que la recolección de información nunca acaba.

Si eso parece una gran cantidad de trabajo, puede ser que muy pronto se dé cuenta de que este trabajo le está dando el poder y la oportunidad para mejorar su tratamiento y posiblemente su calidad de vida. A medida que aumentan sus técnicas, se dará cuenta de que quiere compartir su información con otras personas. Hay muchos sobrevivientes que están deseosos de compartir sus experiencias. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la situación de cada persona es diferente, pero hay puntos comunes para compartir.

[Narrador]

Paso 3: Crear un plan y analizarlo cuidadosamente.

[Patricia]

Planee la forma como va a resolver el problema. Considere los pros y los contras de su enfoque. Piense en los obstáculos que podrían interponerse en su camino. ¿Cómo los va a superar? ¿Qué tipo de ayuda podría necesitar? ¿Puede aceptar esa ayuda? Utilice todos los recursos que encontró cuando buscaba información. ¿Cambiaron sus opciones, se aumentaron sus opciones o inclusive se descartaron algunas de sus opciones? ¿Cómo afectará este plan a su familia y a aquellos que lo rodean? Consiga respaldo para su plan, de todo el que pueda. Pero no se asuste si no todos están de acuerdo con su plan; entienda sus puntos de vista si ellos forman parte importante de su equipo.

[Narrador]

Paso 4: Llevar a cabo el plan

[Patricia]

Enfoque su plan con la actitud de que va a funcionar. Lleve a cabo todos los pasos que pueda por su cuenta. Esto no significa que tiene que jugar el papel de “tipo fuerte y silencioso”, que no necesita ayuda de nadie; por el contrario, busque la ayuda de otras personas. Sin embargo, a medida que lleva a cabo su plan hasta completarlo exitosamente, usted se sentirá más confiado, más optimista y más en control de la situación. Y una vez que haya completado los primeros tres pasos, es más probable que quiera mantener su plan en movimiento.

Esto no significa que a veces usted no se va a sentir deprimido, desalentado o triste – pero, mientras sea físicamente posible, seguir adelante y desempeñar sus actividades diarias normales, realmente ayuda. Si no puede hacerlo, si se siente muy deprimido o desalentado, busque ayuda y respaldo inmediatamente. La depresión es un problema común durante el cáncer, pero existe ayuda. Los problemas son más difíciles de resolver cuando usted está luchando con la depresión. Hay algunos signos que debe vigilar, porque pueden significar que usted se ha deprimido: Sensación de desesperanza y desamparo. Pérdida de interés en sus actividades habituales. Poca capacidad de concentración. Sentimientos de profunda tristeza. Cambios en los hábitos de alimentación y sueño. No querer estar con familiares ni amigos.

Si cualquiera de estos síntomas dura más de dos semanas, hable con su médico. Si los síntomas continúan, pídale a su médico que lo remita a un consejero que trabaje con personas enfrentadas al cáncer. Y por favor, no espere. Aparte de hacerle sentir miserable, la depresión puede además interferir con el proceso de curación, lo cual es lo último que necesita durante su tratamiento.

[Narrador]

Paso 5: Verificar el plan a medida que avanza y ajustarlo cuando sea necesario.

[Patricia]

Fije pequeñas metas a medida que sigue adelante. Mantenga registros de cómo avanza su plan. Revise su progreso. ¿Hay algo que necesite ajuste? ¿Ha encontrado alguna información nueva? ¿Ha conseguido más recursos? ¿Han cambiado sus circunstancias? Piense en estas cosas, haga cualquier cambio que considere necesario y siga adelante. Usted sólo puede resolver los problemas paso por paso.

[Narrador]

Para ayudarle a aprender esta técnica, escuche los tres casos siguientes. Ellos le mostrarán cómo funciona el proceso de solución de problemas. Haga los ejercicios y analice las preguntas proporcionadas para ayudarle a practicar estas técnicas. Comencemos.

[Narrador]

Tomás tiene 27 años y viene de Georgia. Le acaban de diagnosticar cáncer en los testículos. Lleva dos años casado.

[Tomás]

Antes de mi diagnóstico, mi esposa Mary y yo estábamos haciendo planes para empezar la familia.

Después de mi diagnóstico fui al consultorio del médico para escoger la fecha del tratamiento. Mientras estábamos hablando, él mencionó que después del tratamiento probablemente quedaría estéril, que no podría tener hijos. Esta era la primera vez que oía eso. No podía creerlo – justo cuando pienso que he vencido un problema, otro me salta encima. Así que le dije al médico que necesitaría más tiempo para pensar en esto. Tengo que discutirlo con Mary.

[Narrador]

Mientras sigue los cinco pasos para la solución de problemas, veamos cómo maneja Tomás el problema. Paso 1: ha dicho cuál es el problema: el tratamiento para su cáncer probablemente lo imposibilitará para tener hijos. Esto cambia completamente los planes que había hecho de comenzar una familia. Cuando Tomás vaya a casa y lo comente con Mary, van a tener cuidado de no emprender ninguna acción antes de pensarlo cuidadosamente. Se hacen una gran cantidad de preguntas para mirar el problema desde varios ángulos diferentes: ¿Cómo ve Tomás el problema? ¿Cómo lo ve Mary? ¿Cuáles son sus metas? ¿Tiene cada uno metas diferentes? ¿Qué tan importantes son los asuntos relacionados con el problema o sus metas? ¿Hay otras circunstancias, como expectativas de la familia de cada uno o aspectos de sus creencias religiosas, que pudieran afectar la forma como ven el problema y sus metas?

Miremos el paso 2. Reunir los datos. Después de sentir que han identificado el problema, Tomás y Mary se entrevistan con el médico para discutir cuales son sus opciones y otros tratamientos. Van preparados con una lista de preguntas y Tomásan notas durante la visita. Tomás lleva una pequeña grabadora y graba lo que el médico dice. Tomás y Mary buscan también otros expertos y otras fuentes para obtener información. Tomás se conecta al Internet. Mary va a la librería y al departamento de educación para pacientes del hospital. También piden hablar con un trabajador social que les pueda proporcionar recursos. El trabajador social les habla también de un grupo de apoyo que podría ser útil. ¿Sabe usted de algún otro tipo de información para Tomás y Mary? Ahora tienen una gran cantidad de información sobre diversas opciones, que incluye bancos de semen, adopción y alternativas de tratamiento, así que están listos para el paso 3 – Crear un plan y analizarlo cuidadosamente.

[Tomás]

Decidimos escribir nuestras opciones con los pros y los contras de cada una. Así podríamos escoger la que considerábamos la mejor para lograr nuestra meta de comenzar una familia. También tuvimos cuidado de pensar acerca de los pasos que necesitaríamos seguir para cada opción, los recursos que necesitaríamos y los problemas que enfrentaríamos. Consideramos cada opción por separado y hablamos acerca de cómo nos afectaría a nosotros y a nuestra familia y a los otros miembros del plan. Por ejemplo, la idea del banco de semen, donde se almacena semen para que esté disponible más tarde para fertilización in vitro, en caso de que quedara estéril después del tratamiento. Hicimos una gran cantidad de preguntas, como: ¿qué pasos tendríamos que seguir para almacenar la esperma y utilizarla más tarde para la fertilización in vitro? ¿dónde nos harían esto? ¿qué tendríamos que hacer Mary y yo para que esto funcionara? ¿qué tan exitoso es este procedimiento? ¿cómo nos sentimos cada uno al respecto? ¿cuánto cuesta? ¿lo cubriría nuestro seguro?

[Narrador]

Ahora están listos para el paso 4: llevar a cabo el plan. Satisfechos con su plan y con el apoyo del médico, la familia, los amigos y el grupo de apoyo que formaron, Tomás y Mary se ciñen al plan que han escogido. Para hacerlo, necesitan además continuar con el paso 5, o sea, revisar el plan a lo largo del camino. Tomás, Mary y su médico verifican el progreso a medida que avanzan. ¿Qué preguntas tendrían que hacerse para evaluar ese progreso? Aquí hay varias preguntas posibles para considerar: ¿marcha este paso particular del plan como ellos pensaban? ¿hay dificultades y factores que no anticiparon? ¿necesitan cambiar el plan? ¿deberían cambiar sus metas? ¿necesitan más información? ¿necesitan más recursos?

Después de hacerse cualquiera de estas preguntas, o todas, tal vez tengan que hacer algunos cambios en el plan. Ellos podrían necesitar dar otros pasos, bien sea juntos o individualmente. Como ven, este enfoque para resolver los problemas podría traer un mejor resultado. Tomás y Mary se sienten involucrados en todo el

proceso. Ellos sienten que han recuperado algo de control. Al final, Tomás y Mary se sienten felices con sus resultados.

Escuchemos a otra sobreviviente de cáncer. Elena tiene 42 años de edad y viene de Londres. Está separada y tiene dos hijas, de 14 y 16 años. Su exmarido no la ha llamado ni la ha visto desde su divorcio y no le da soporte financiero para las niñas.

[Elena]

Estaba sentada en el consultorio de mi canceróloga – ella me acababa de decir que tenía cáncer del ovario y que el tratamiento debía comenzar tan pronto como fuera posible. Recuerdo que me puse a llorar – estaba abrumada. ¿Cómo podía estarme pasando esto a mí? ¿Cómo iba a manejar el tratamiento y ser capaz a la vez de trabajar y hacerme cargo de las niñas? ¡Todos dependen de mí!

Le dije a mi doctora que no estaba lista para contarles a mis hijas que tenía cáncer – ellas se asustarían de que me fuera a morir y yo estaba demasiado asustada para hablar con ellas en ese momento. Necesitaba más tiempo para hacerme a la idea. Un millón de preguntas pasaban por mi mente, pero no podía ponerlas en palabras. Mi doctora sugirió que me tomara unos días para pensar en mi condición e hiciera una cita para regresar y hablar con ella esa semana. Sugirió que podía llevar a alguien conmigo a esa cita. Estaba en lo cierto cuando dijo “es difícil recordar todo lo que yo digo o lo que usted quiere preguntar, especialmente al principio. Tener a alguien cerca puede ayudar.”

[Narrador]

Miremos cómo Elena usa el enfoque de los cinco pasos para solucionar su problema. Primer paso – decir cuál es el problema.

[Elena]

El problema que tenía justo en ese momento era ¿cómo decirle a mi familia, amigos y colegas sobre mi cáncer? Pero mi mayor problema era imaginarme cómo iba a hacerme cargo de las niñas si tenía que dejar de trabajar o trabajar menos durante mi quimioterapia. Ciertamente, hay que pensar en muchas cosas, pero me di cuenta de que ya había enfrentado una gran cantidad de problemas en mi vida. He sobrevivido a un divorcio complicado, criado a dos niñas maravillosas y tenido que trabajar para sostenernos durante muchos años. No diría que ha sido fácil, pero lo hemos logrado... y los momentos difíciles en realidad nos unieron a las niñas y a mí. Al principio cuando la crisis lo golpea, uno se siente demasiado abrumado para actuar, eso es apenas natural, pero cuando puede mirar los problemas e identificar los más importantes para resolver primero, uno se da cuenta de que puede hacerlo, puede resolver ese problema y los otros también.

[Narrador]

Mientras piensa en el problema de Elena, se recuerda de alguna crisis que haya tenido que enfrentar en el pasado? ¿Qué funcionó para resolverla y qué no? ¿Cuál cree usted que es el problema de Elena? Si Elena se considera el jefe del hogar, ¿que tan difícil le será pedir y obtener ayuda?

A medida que Elena se prepara para el Paso 2 – reunir los datos – ella sabe que su situación es seria y espera que el tratamiento la ayude. Sabe también que necesita más información.

[Elena]

Después de que me dieron el diagnóstico, me fui para la casa y pensé en lo que el médico me había dicho. También escribí todas las preguntas que se me vinieron a la mente. Había tantas cosas que necesitaba averiguar. Tenía que aceptar que, como estaba acostumbrada a ser la que cuidaba de los demás, me iba a ser más difícil pedir ayuda de otras personas.

También me preocupaba cómo decirle a las niñas y a mis padres lo que estaba pasando. No quería asustarlos, pero también necesitaba que entendieran qué tan seria era mi enfermedad y que necesitaría su ayuda para sobrellevar el tratamiento. Como siempre he cuidado de los demás, era difícil pensar que iba a necesitar de su ayuda. También me preguntaba cómo iban a reaccionar ante la noticia y cómo lo iban a tomar que yo no fuera capaz de hacer todo por ellos como en el pasado. Yo quería que mis hijas tuvieran una vida tan normal como fuera posible en la escuela y en sus otras actividades. Y me preocupaba que otras personas en el trabajo se tuvieran que hacer cargo de algunas de mis tareas y que pudieran empezar a resentir el trabajo extra. ¿A quiénes les diría en el trabajo y qué debía decirles?

Se me ocurrió que la única forma de comenzar a despejar estas inquietudes era averiguar qué esperar durante el tratamiento. Así que escribí una lista completa de preguntas para mi médico, por ejemplo: ¿cómo me ayudaría la quimioterapia? ¿qué pasaría si decidiera no hacérmela? ¿con qué frecuencia se programarían mis tratamientos? ¿a donde iría para recibir mis tratamientos? ¿cómo se administra la quimioterapia y quién me la daría? ¿cómo me sentiría después de cada tratamiento? Si tuviera efectos secundarios indeseables, ¿qué podría Tomásar que me ayudara a sentir mejor? ¿cuánto tiempo pasaría antes de saber si el tratamiento estaba ayudando? y, ¿hay alguien que me pudiera ayudar a despejar mis inquietudes acerca de mi familia, mis hijas y nuestra situación financiera?

[Narrador]

Elena está preparada ahora para hablar con su doctora, para que responda estas preguntas y proceder al paso 3 – crear su plan de acción.

La primera parte de mi plan era pedirle a una amiga que me acompañara a la cita con la doctora, para escribir las respuestas de ella a cada una de mis preguntas. De esa manera yo no tendría que tratar de recordarlo todo, lo cual sabía que sería imposible. También le pedí a mi amiga recordarme si se me estaba olvidando hacer

alguna de mis preguntas – quería aprovechar al máximo esta visita.

La siguiente parte del plan era decidir a quiénes contar acerca de mi condición y cuándo contarles. Realmente sentía la necesidad de contarles a mis hijas y a mis padres acerca de mi cáncer tan pronto pudiera, porque necesitaba ser honesta con ellos y también porque tenía esperanzas de que el tratamiento serviría. Pero decidí que necesitaba más tiempo e información antes de contarles a mis amigos más cercanos en el trabajo y a mi supervisor.

¿Qué más piensa usted que Elena necesita saber antes de hablar con la gente en el trabajo? Oigamos cómo Elena Toma el paso 4 – llevar a cabo su plan.

[Elena]

En la siguiente entrevista con la doctora, le dije qué era lo que más me preocupaba. También le pregunté cómo manejaban otros pacientes una situación tan difícil. Quería saber si había alguien con quien yo pudiera hablar que me ayudara a decidir qué tanto contarles a mi familia, amigos y gente del trabajo. Ella me presentó una enfermera y una trabajadora social que forman parte de mi equipo de cuidado del cáncer. Ellas me dijeron que ambas estaban para ayudarme con las inquietudes que pudiera tener. También me contaron acerca de un grupo de apoyo para mujeres con cáncer del ovario. Dijeron que muchas mujeres encuentran que este grupo es un buen lugar para obtener no sólo información, sino apoyo de personas que han pasado por lo que yo estaba a punto de comenzar. Al principio no me gustó la idea del grupo de apoyo, de hablar acerca de mis problemas con un grupo de mujeres que ni siquiera conocía. La trabajadora social fue de gran ayuda, me enseñó cómo ayudar a mis hijas.

Bueno, el primer día de quimioterapia conocí otra mujer que estaba recibiendo tratamiento para el cáncer del ovario. Creo que teníamos tanto en común que me pareció fácil hablar con ella. Me contó que asiste a un grupo de apoyo y lo encuentra realmente muy útil. Así que pensé que yo podría ensayarlo. Este fue un paso importante para mí. Estaba acostumbrada a tratar de manejarlo todo por mí misma. Pero parte de mi plan era obtener más información, así que haría lo que tuviera que hacer para que mi plan funcionara.

[Narrador]

Al dividir sus problemas por partes, Elena siente que puede manejarlo. Mientras sigue adelante con su plan, Elena continúa con el paso 5, el cual consiste en verificar el plan a medida que avanza y ajustarlo cuando sea necesario.

[Elena]

Encontré útil hacer una lista de lo que podría o no podría funcionar cada vez que enfrentaba un nuevo reto. Utilicé las reuniones con mi trabajadora social y mi grupo de apoyo como sitios seguros para hablar acerca de mis preocupaciones y también

para probar mis técnicas para resolver problemas. De las otras mujeres en mi misma situación, aprendí mucho sobre lo que funciona y lo que no funciona.

[Narrador]

En vista de la experiencia de Elena, piense en las siguientes preguntas. ¿Se siente Elena más cómoda ahora pidiendo ayuda cuando la necesita? ¿Cree que Elena se siente más cómoda de hablar con sus hijas, amigas y colegas? ¿Piensa usted que estas personas sienten que pueden hablar con Elena acerca de sus esperanzas y preocupaciones? ¿Cómo le ayudará a Elena con problemas futuros lo que ha aprendido?

[Elena]

Ciertamente se ha vuelto más fácil hablar con mis hijas y pedir ayuda cuando no me siento bien. A medida que avanzo con el tratamiento, otros problemas se presentan. Sé que tal vez tenga que reconsiderar partes de mi plan – no hay problema – siento como si ahora fuera más capaz de manejar cualquier cosa que se me presente.

[Narrador]

El tercer sobreviviente de cáncer que oiremos es Evelina. Es una mujer de 64 años, procedente de las Filipinas.

[Evelina]

Vine a los Estados Unidos a visitar a mi hermano y a quedarme un tiempo. No lo había visto en casi 10 años. Un par de meses antes de regresar a casa, me empecé a sentir cansada todo el tiempo. Mi hermano que es médico me dijo que me veía pálida y agotada. Insistió en que me hiciera un chequeo antes de volverme a las Filipinas. Me hizo una cita para que viera a un médico que él conocía.

[Evelina]

El examen médico mostró un bulto en el seno derecho. Cuando el médico me preguntó al respecto, le dije que sí, que lo había sentido desde hacía más o menos un año, pero pensaba que se desaparecería. Por supuesto pensé que podía ser algo que se empeorara. El médico sugirió más exámenes, incluso una biopsia. Bueno, los resultados mostraron que tenía cáncer del seno. Después de más exámenes, el médico me dijo que necesitaba cirugía y posiblemente también quimioterapia.

[Narrador]

Algunas veces, dar el paso 1 en la solución de problemas – decir cuál es el problema – no es fácil. Escuche cómo habla Evelina de sus creencias, qué piensa su hermano Manuel y cómo su cuñada, Letty, es realmente quien le ayuda a dar el primer paso para resolver el problema.

[Evelina]

Después de mi diagnóstico quería irme a las Filipinas y comenzar sanación espiritual, no esta quimioterapia. Sí, me haría la cirugía, pero no, no quería ni siquiera hablar acerca de la quimioterapia. Usted sabe, soy una católica devota. Voy a misa todos los días. El apoyo espiritual me brinda una profunda tranquilidad. Hice aquí un grupo de amigos quienes rezan por mi sanación física. Durante la misa, la hermosa música y rezar el rosario me suben el ánimo cada día. También mis amigos de las filipinas me hablaron acerca de la sanación espiritual. Eso es lo que quiero, ir a casa y ver a un sanador espiritual.

Pero Manuel hizo su carrera de medicina en las Filipinas. Él no quería ni oír hablar de mi deseo de regresar a casa. Quiere que me traten aquí, con cirugía y quimioterapia. Es mi hermano mayor y sé que se siente responsable de que yo reciba un buen tratamiento. Pero entre más habla sobre el tratamiento aquí, más quiero irme a mi casa. Ha sido estresante la situación en la casa.

Sé que Manuel quiere lo mejor para mí, pero no respeta mis deseos. Quiero tener más alimentos filipinos, como sopa de arroz con pollo y té tibio de raíz de jengibre de mi tierra. Eso me hace sentir más cómoda. La comida norteamericana simplemente es demasiado diferente. Yo sé que los niños de Manuel piensan que esto es un poco extraño. Pero, usted sabe, tengo miedo de lo que está pasándome, miedo a la quimioterapia. Me preocupa que esta quimioterapia me mate. Le dije a Manuel que prefería morir por el cáncer, que por los efectos secundarios del tratamiento. Por lo que sé de la quimioterapia, suena peor que morir. Por mi parte, yo creo en "bahala na" que significa "lo que será, será". Si se me llegó la hora de morir, debería estar en casa, en las Filipinas – no aquí en Estados Unidos y no por la quimioterapia.

Mientras Manuel y yo discutíamos acerca de esto por un par de semanas, Letty, mi cuñada escuchaba todo el tiempo. Ella no quería Tomársar partido. Podía entender lo que estaba diciendo pero también confía en las opiniones de Manuel. Un día habló con nosotros y nos dijo que el problema real era que estábamos peleando el uno con el otro sobre lo que teníamos que hacer. Por qué no hablar con otras personas y ver si lo que tenían que decirnos nos ayudaba a decidir qué hacer. Probemos.

[Narrador]

De esa forma Letty ayudó a comenzar el proceso de solución de problemas diciendo claramente cual era el problema y llevando a Manuel y a Evelina a aceptar tomar el paso 2 y reunir los datos relacionados con el problema.

[Evelina]

Letty me preguntó si me gustaría que el párroco viniera a hablar con Manuel y yo. También pensó en pedirle a una amiga filipina que tiene cáncer que hablara conmigo acerca de su propio cáncer. Esta mujer es como yo y está deseosa de ayudar. Tenemos las mismas creencias espirituales. Ella también me contó sus propias

experiencias con la quimioterapia. Es muy bueno hablar con ella y me siento cómoda hablando honestamente con ella. Así que le hice muchas preguntas sobre el cáncer, la quimioterapia, la sanación espiritual y sobre la esperanza – preguntas que no le podría hacer a nadie más.

[Narrador]

Ahora, el paso 3 – crear un plan de acción.

[Evelina]

Durante las siguientes semanas comprendí que no me iba a morir pronto de cáncer. Empecé a sentir menos miedo de la quimioterapia. Estaba lista para hablar de los mejores tratamientos para mí. Decidí hacerme la cirugía y quizás la quimioterapia. Después de que se termine el tratamiento regresaré a casa. Por ahora, he encontrado un sanador espiritual en la comunidad. Seguiré asistiendo a misa todos los días y el sacerdote ha aceptado verme regularmente para darme apoyo espiritual. Estos planes me hacen sentir mucho más feliz.

[Narrador]

Manuel y Letty le ayudaron a Evelina con el paso 4 – Llevar a cabo el plan. Lo hicieron ayudándola con sus tratamientos de quimioterapia y ayudándola con el sanador espiritual y con los alimentos especiales que requiere este tipo de sanación. También trabajan juntos en el paso 5, que consiste en revisar el plan a medida que avanzan, y ajustarlo a medida que se necesite. Aunque hay momentos de frustración para todos ellos, aprenden a compartir sus sentimientos y trabajan juntos en el plan acordado. A medida que el tratamiento progresa, todos ellos necesitarán reevaluar y posiblemente cambiar algunos de sus planes y metas. Pueden surgir otros problemas por lo cual necesiten de nuevo mirar estos pasos para solución de problemas y trabajar en un nuevo plan o en algunos pasos adicionales en el proceso del tratamiento de Evelina.

En resumen, recuerde que usted ha venido resolviendo problemas todos los días de su vida. Con comprensión y práctica, puede resolver problemas que estén relacionados con su cáncer. Para comenzar, debe entender la importancia de resolver los problemas en su experiencia con cáncer. Luego puede identificar las técnicas que necesite para solucionar los problemas. Finalmente, usando el proceso de cinco pasos explicado en este programa, usted puede comenzar a hacer progresos. A medida que lo hace, aumentará la confianza en sus capacidades y mejorará el proceso de curación.

Este es el final del programa cuatro de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, titulado: Solución a los problemas. Por favor continúe con el programa cinco, titulado, Negociación, para aprender más acerca de las técnicas de negociación y cómo pueden ayudarle.