

Estrés cotidiano en supervivientes de cáncer: el papel del afrontamiento y del apoyo social

Autora: Ornella Castagnetta

Tipo de trabajo: Tesis Doctoral.

Directores: Jordi Fernández-Castro y Tomás Blasco Blasco

Centro: Universidad Autónoma de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación.

Fechas de lectura: 28 de Julio de 2020

E- mail: ornellacastagnetta@gmail.com

Resumen:

Introducción: El número de supervivientes de cáncer ha aumentado considerablemente en los últimos años. Estas personas presentan necesidades asistenciales específicas, y se sienten vulnerables ante cualquier tipo de problema de salud, por lo que, contrariamente a lo que sería esperable, la finalización del tratamiento parece ser una etapa en la que los/las supervivientes experimentan niveles de estrés y malestar importantes.

Objetivo: El propósito de este estudio es describir las características del malestar provocado por situaciones cotidianas que son consideradas estresantes, así como el tipo de afrontamiento que el/la superviviente desarrolla ante las mismas y el apoyo social recibido. Se pretende también analizar si los efectos del afrontamiento y el apoyo social sobre el malestar cotidiano actúan de manera independiente o bien existe una interacción entre dichos factores.

Método: Se pidió a los participantes (55 mujeres y 5 hombres que habían finalizado el tratamiento oncológico en los últimos cinco años) que cumplimentasen durante 15 días consecutivos un pequeño registro diario mediante una aplicación en el teléfono móvil. En dicha aplicación indicaban si habían tenido o no un evento estresante durante el día. En caso afirmativo debían indicar la causa (Problema Físico, Discusión con alguien, Relaciones Personales u Otras Causas) especificando si dicha causa era provocada por el hecho de ser superviviente de un cáncer, así como el tipo de emoción que había suscitado, y, mediante una escala numérica 0-10 el grado de malestar experimentado. A continuación, indicaban las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas, valorando con una escala numérica 0-10 el grado de eficacia de las mismas. De forma similar indicaban la presencia de apoyo social y la eficacia del mismo. Por último, valoraban también con una escala numérica 0-10 en qué grado se sentían tranquilos y fatigados al final del día.

Resultados: Los supervivientes indicaron haber experimentado un evento estresante en un 55,12% de los días registrados. Además, en un 45,41% de los días con evento estresante, la causa del mismo se atribuyó al hecho de ser superviviente. En esos días el malestar generado por una Discusión con alguien era mayor que en los días en los que la discusión no se atribuía al hecho de ser superviviente, y lo mismo ocurría cuando el evento era debido a Otras Causas. Asimismo, los días en que la causa se atribuía al hecho de ser superviviente había más fatiga y menos tranquilidad al final del día que cuando la causa del evento estresante no se atribuía a la supervivencia.

Para hacer frente a estas situaciones estresantes, los supervivientes usaron con mayor frecuencia estrategias de tipo activo, siendo las más utilizadas la Aceptación de emociones y la Aceptación del problema. Los días en que se usaron estas estrategias hubo mayores niveles de tranquilidad y menores niveles de fatiga al final de día. Por último, se observó que los supervivientes recibieron menos apoyo social ante el evento estresante cuando la causa del mismo se atribuyó a la supervivencia (solamente el 35,23% de los días, mientras que cuando la causa no se atribuyó a la supervivencia se recibió apoyo social el 46,55% de los días). No obstante, el apoyo social fue valorado como muy eficaz para manejar el malestar producido por el evento estresante.

Los datos obtenidos mostraron correlaciones directas de la tranquilidad al final del día con el afrontamiento y el apoyo social (con valores entre 0,29 y 0,40), pero no permitieron analizar la posible existencia de una interacción entre estas dos variables. En cambio, la fatiga al final del día no correlacionó con el apoyo social ni con el afrontamiento, excepto si dicho afrontamiento se basaba en el Rechazo, en cuyo caso se observó una correlación negativa, aunque pequeña (-0,25).

Conclusiones: Los supervivientes experimentan con cierta frecuencia eventos estresantes cuya causa atribuyen al hecho de haber tenido un cáncer, y dichos eventos generan un malestar más elevado, que se acompaña, a final del día, de mayor fatiga y menor tranquilidad que cuando la causa no se atribuye a haber sufrido un cáncer. Además, en dichos días reciben menor apoyo social. Independientemente de la causa que provoque el evento estresante, el uso de un afrontamiento basado en la Aceptación del Problema y/o la Aceptación de las Emociones permite tener menor malestar al final del día (más tranquilidad y menos fatiga). Estos resultados sugieren que la intervención psicológica debería dirigirse a ayudar al superviviente a desarrollar estrategias de afrontamiento basadas en la Aceptación y, al mismo tiempo, a actuar sobre el entorno social del mismo (pareja, hijos, amigos...) haciendo comprender a esas personas que cuando los supervivientes viven un evento estresante relacionado con la supervivencia, experimentan un malestar de mayor intensidad y más difícil de afrontar que el de las personas que no han sufrido un cáncer.