



Una teràpia de grup en línia ajuda supervivents de càncer

L'ICO crea una comunitat virtual de pacients i professionals

ANA MACPHERSON
 Barcelona

L'Institut Català d'Oncologia ha obert a través dels serveis digitals del Departament de Salut una comunitat virtual de pacients i professionals. I els primers d'actuar en aquesta nova xarxa digital són les supervivents de càncer de mama que participen en teràpies de grup des de l'ordinador de casa.

Fa deu anys que l'ICO dona aquest tipus d'atenció psicosocial a les pacients –la majoria són dones– que després d'acabar els tractaments del seu càncer estan emocionalment malament. Unes 300 pacients en teràpia de grup clàssica, en persona. Però fa poc més d'un any van posar en marxa l'experiència de fer-ho via internet dins d'un circuit privat en què petits grups de quatre o cinc persones que han passat per un càncer de mama es reuneixen setmanalment amb el seu terapeuta a través de la pantalla i els auriculars. El tractament dura dotze setmanes i hem pogut demostrar que tant el grup presencial com el que funciona en línia experimenten un impacte positiu en més del 80% dels casos, milloren pel que fa a depressió, estrès i ansietat i la millora roman mesos després”, explica el psicooncòleg de l'ICO Cristian Ochoa, un dels autors de l'estudi i impulsor de la comunitat digital.

“Se'ns va acabar massa aviat”, lamenten la Isabel –44 anys– i la Remedios –52–, que van compartir grup i ja han acabat. La Margarita –57–, germana de la Isabel, acaba de començar en el seu. En les sessions es repeteix sovint el malestar perquè els del voltant insisteixen que ja ha passat tot, quan la majoria de les afectades se senten espantades, malament físicament, absolutament diferents de les d'abans



JORDI PLAY

Margarita Arnao parla amb la resta del grup de teràpia des de casa seva, al Prat

d'emmalaltir i carregades de culpabilitat per trobar-se tan fetes pols. També surt una vegada i una altra la por davant les revisions semestral, l'angoixa davant la possibilitat que reaparegui, “com em va passar a mi, jo que havia afrontat el meu tumor superpositiva i després me'n va sortir un altre”, explica la Isabel.

Parlen de les relacions de parella des-

aparegudes en un cos ferit i amb massa sequedat, de com n'és, de difícil, digerir aquesta imatge que ara es veu al mirall, la sorpresa davant persones properes “que no han sabut respondre i d'altres amb les quals no comptaves però que en canvi estan sempre allà al teu costat”. Un dels objectius dels grups “és que puguin entendre què els passa, com se senten i que siguin capaços de fer-ho entendre, acceptant el seu mal humor, el seu enuig”, apunta Ochoa.

Segons la literatura mèdica, tenen necessitat d'aquesta teràpia una de cada tres supervivents, “però nosaltres, que som el centre amb l'equip de psicooncòlegs més nombrós (tres), amb prou feines arribem al 5%-10% dels pacients”, reconeix l'especialista. La creació de la comunitat permetrà tractar un nombre més gran de persones sense augmentar gaire les despeses i, sobretot, sense que ningú es quedi sense rebre aquesta atenció perquè no pugui desplaçar-se, perquè ho podrà fer des de casa.

El suport psicosocial, “a més, incideix en l'evolució de la malaltia”, assenyala l'expert. En els casos de reparació de la malaltia, això passa fins i tot tres mesos després entre els qui han rebut teràpia psicològica. També millora la reincorporació laboral.

Cada any es diagnostiquen a Catalunya uns 4.500 nous casos de càncer de mama, una xifra que tendeix a estabilitzar-se. Cada any moren per aquesta causa entre 1.200 i 1.300 dones, però la mortalitat va caient any rere any. Avui sobreviuen més del 84% de les afectades. ●

El suport psicosocial és eficaç per al 80% i arriba a influir en la reparació del tumor

Una xarxa contra el paternalisme

■ La nova xarxa social que posa en marxa l'Institut Català d'Oncologia dins de la carpeta digital de Salut (*La meva salut*) obre un espai de divulgació i consulta interactiva de tota mena d'informació. “Perquè la majoria dels pacients consulta a internet sobre la seva malaltia, els tractaments, els problemes, i en canvi no ho diu per temor que els professionals no ho aprovin”, explica el psicooncòleg Cristian Ochoa, impulsor d'aquest projecte i un dels autors de l'estudi sobre l'ús

d'internet per part dels pacients. Els professionals de l'ICO es comprometen a validar la informació que circuli sobre tractaments, efectes secundaris, assajos, noves línies d'investigació, estils de vida saludables, ajuts socials, teràpies complementàries i alternatives... “Però també pretenem que es comparteixin preocupacions i informació de forma anònima i dins de xats”, explica Ochoa. Es tracta d'una comunitat privada que cuida especialment les dades.