

# LA VUELTA AL TRABAJO TRAS UN CÁNCER DE MAMA

El papel que juega el apoyo emocional para las personas con un diagnóstico de cáncer de mama

HOJA INFORMATIVA / OCTUBRE 2024, NO.96



@profamiliard  
www.profamilia.org.do



El cáncer es una enfermedad multicausal, o sea, resulta de la interacción de varios factores, como ambientales, de comportamiento, estilo de vida de determinada cultura y sociedad. Entre los diferentes tipos de cáncer, el de mama tiene especial relevancia por su alta prevalencia e incidencia, sobre todo entre las mujeres, es el segundo tipo de cáncer más frecuente en el mundo (OMS, 2007).

En las mujeres, el cáncer de mama es el más común a nivel mundial, en República Dominicana se diagnosticaron más de 60,000 casos de cáncer durante el período 2020-2024, según un informe del Seguro Nacional de Salud (2024)

## Impacto en el desarrollo profesional

Cuando hablamos del efecto emocional, con el diagnóstico del cáncer llega la incertidumbre: miedo a la enfermedad, a la muerte, al dolor, a cambios en la imagen, a dificultades en relaciones familiares y sociales, a no poder cuidar de hijos o mayores, a perder el trabajo o las capacidades para realizarlo. Miedos que recuerdan la necesidad del autocuidado y el derecho a delegar y pedir ayuda con las tareas de vida.

Después, tras el tratamiento y los largos periodos de baja laboral, las mujeres trabajadoras supervivientes deben afrontar su retorno al trabajo, donde los efectos de la enfermedad y sus tratamientos se pueden convertir en una barrera, con falta de energía (fatiga o agotamiento crónico), tensión emocional, dificultades de salud mental, pérdida de funciones físicas y dolor; además de una notable disminución de las capacidades de atención, concentración y memoria.

Una recomendación que siempre hago es hablar con amigos, familiares o un terapeuta sobre las emociones que siente, cuanto más sepa de cómo manejar su estado emocional, mejor afrontamiento tendrá.

También ayuda practicar hábitos saludables, actividades físicas y mentales, celebrar los logros y compartir la experiencia con grupo.

## ¿Cómo apoyar una persona tras un cáncer de mama, que regresa al trabajo?

Acompañar podría ser la palabra y la acción mágica. Acompañarle implica que se le escuche si desea hablar y compartir sus experiencias, sus miedos y sus alegrías; ser fuente de motivación, colaborar en lo que sea posible, celebrar los logros y motivar para la realización de actividades sociales y ejercicios.

Cada caso es diferente, por lo tanto, es posible que la sensibilidad de cada uno le guíe en el mejor camino para apoyar a una persona con diagnóstico de cáncer de mama en el regreso al trabajo y a la cotidianidad.

También es importante tener en cuenta que, si necesita apoyo emocional profesional, no dude en buscarlo, pues buscar ayuda y aceptarla es parte del autocuidado.

### Elizabeth de la Cruz Roque

Psicóloga clínica con máster en psicología clínica cognitiva conductual

Clínica Profamilia San Francisco de Macorís

• 809-689-0141 opción 0 • 809-588-2376

• Lunes a viernes de 2:00 a 5:00

• Sábado de 8:00 a 12:00