

Therapyside ayuda con estos consejos a afrontar las consecuencias psicológicas de una mastectomía

[Multimedia](#)

Someterse a una mastectomía tiene múltiples efectos físicos para las mujeres con cáncer de mama, siendo el más evidente la pérdida del pecho. Estas secuelas influyen directamente en su salud mental, afectando a la imagen que tienen de sí mismas y pudiendo provocar baja autoestima en quienes tienen que someterse a esta operación. Lidar con ello no es sencillo, pero existen algunos consejos que pueden ayudarles a afrontar su día a día de la mejor forma posible

La mastectomía salva vidas. Se trata de un procedimiento estándar en el tratamiento del cáncer de mama que tiene una alta efectividad, sobre todo en el caso de la mastectomía preventiva, y que, gracias a los numerosos avances médicos, hoy también permite la reconstrucción mamaria posterior a la cirugía.

A pesar de ello, someterse a una operación de estas características no es una decisión fácil y puede tener un gran impacto negativo en la autoestima y la propia identidad. Las pacientes que se someten a ella lo hacen pueden experimentar ira, rabia o sentimientos de culpa o frustración por pensar que podrían haberla evitado de alguna manera, ya sea dejando de mantener conductas de riesgo o detectando antes los signos del cáncer, además de tener tendencia a desarrollar ansiedad o estrés, alteraciones que se acompañan de pensamientos intrusivos negativos y tristeza. De hecho, se estima que cerca del 69% de las mujeres mastectomizadas tienen riesgo de sufrir depresión severa, lo cual deteriora su calidad de vida y sus relaciones interpersonales.

El mayor impacto, sin embargo, está relacionado con su autoestima e imagen corporal. Tener una cicatriz y/o deformación en el pecho o, en el peor de los casos, perderlo, afecta a la imagen que tienen las mujeres de sí mismas y puede influir en su identidad, pudiendo llegar a sentir vergüenza de su cuerpo, a verse menos atractivas e, incluso, menos mujeres.

Un hecho que no solo se relaciona con los cambios que experimentan a nivel físico, sino también con la pérdida de la sensibilidad en uno de los puntos erógenos más importantes del cuerpo de la mujer. Así, es habitual que sientan una disminución del deseo sexual y se muestren más reticentes y cohibidas a la hora de disfrutar de su sexualidad, lo cual afecta a la capacidad para experimentar placer y mantener relaciones saludables. A largo plazo esto no solo puede provocar que se distancien de sus parejas o eviten buscar nuevas relaciones, sino que también puede afectar su autoestima y autovaloración. Pero, ¿por qué ocurre esto?

La cultura occidental ha mitificado y perpetuado una imagen femenina de perfección en la que los pechos son un símbolo de belleza, feminidad, sensualidad y erotismo. Y, aunque está cambiando poco a poco, aún hoy es una concepción que se mantiene muy enraizada en la sociedad y que, de manera directa o indirecta, se les transmite a las mujeres desde que son pequeñas.

Esa idea predeterminada sobre el cuerpo femenino con la que la mayoría de las mujeres han crecido, las anima a encajar en ese modelo de perfección y, cuando no lo consiguen, la imagen que tienen de sí mismas se deteriora. El fenómeno se acentúa en el caso de las mujeres que se someten a una mastectomía, quienes al ver cómo les quitan una parte de sí mismas, se sienten privadas de un símbolo cultural de feminidad y sexualidad. De esta manera, es probable que se sientan imperfectas e incluso, poco atractivas, cuando en realidad la belleza femenina debería ir mucho más allá del aspecto físico.

En definitiva, afrontar las consecuencias de esta operación no es fácil y cada mujer lo hace como mejor sabe y puede. Es importante que se rodeen de personas que les apoyen y ayuden a superar esta etapa y, en muchos casos, también será necesario acudir a un psicólogo que les brinde los recursos necesarios para lidiar con ella, enfrentarse a sus miedos y reforzar su autoestima. Además, los expertos de Therapyside han elaborado algunos consejos sencillos que pueden ayudar a las pacientes en su día a día:

- Darse permiso para explorar el cuerpo. Es normal que tras una mastectomía resulte difícil observar el cuerpo desnudo frente al espejo. Sin embargo, es importante ver los pechos y explorar con las manos las nuevas cicatrices y formas para ser consciente de todos los cambios experimentados. Es la mejor manera de amar el nuevo cuerpo.
- Ser consciente de las emociones experimentadas. Tras una mastectomía es habitual experimentar muchas emociones y sentimientos confusos. Ser consciente de que esa ira, frustración, ansiedad o culpabilidad son parte del proceso, será fundamental para lidiar con ellas y gestionar mejor las emociones.
- Hablar abiertamente sobre lo que se siente. Muchas mujeres prefieren no hablar de la vergüenza o miedo que sienten tras someterse a una mastectomía porque creen que no les comprenderán. Sin embargo, hablar con alguien de confianza sobre lo que se está sintiendo no solo puede ser liberador, sino que puede ayudar a ver el proceso desde nuevos puntos de vista.
- Reestructurar la idea sobre la perfección. ¿Quién dijo que una mujer es más o menos bella por la perfección de sus pechos o los centímetros de su cintura? Cuanto antes se desprendan del modelo de perfección del cuerpo femenino que les ha inculcado la sociedad y sean conscientes de que la perfección radica en la autenticidad de cada persona, antes comenzarán a aceptar y volver a amar a su cuerpo.
- Disfrutar plenamente de la vida cotidiana. No se trata de minimizar todo el sufrimiento asociado con la mastectomía y su recuperación, pero sí en algo

tienen que centrarse en esta etapa es en todas las cosas positivas que tienen en su vida que son las que hacen que realmente valga la pena vivirla. Por tanto, será fundamental aprender a disfrutar plenamente del momento presente, mimarse y regalarse experiencias que les hagan felices.
