



ELS SEMÀFORS

Cristian Ochoa

PSICOCONCÒLEG DE L'ICO

● L'equip de psicooncòlegs de l'Institut Català d'Oncologia ofereix des de fa 10 anys suport psicològic a les supervivents de càncer de mama. I han demostrat que aquest suport té impacte i que fins i tot retarda la reaparició de la malaltia. **PÀGINA 31**



Nandu Jubany

CUINER

● El xef, que participarà en el Fòrum de Girona, va preparar ahir alguns dels seus arrossos durant la presentació del certamen gastronòmic, que se celebrarà del 15 al 17 de novembre i en el qual l'arròs serà l'ingredient protagonista. **VIURE**



Laurent Le Bon

MUSEU PICASSO DE PARÍS

● El Museu Picasso de París, del qual Laurent Le Bon és director des de fa un any, ha revolucionat completament la manera de presentar l'obra i la vida de l'artista per celebrar els trenta anys de la seva creació al cor de Le Marais. **PÀGINA 36**



Sònia Gainza

DIRECTORA D'APROPA CULTURA

● La plataforma Apropa Cultura, que engloba 55 equipaments culturals i festivals de Catalunya amb l'objectiu de facilitar l'accés a la cultura als col·lectius més desfavorits, durà a terme la Setmana Apropa Cultura. **PÀGINA 38**



Wayne Simmons

ANALISTA SOBRE TERRORISME

● Wayne Simmons, un conegut analista suposadament expert en terrorisme que freqüentava com a comentarista els platós de Fox TV, ha estat detingut i acusat de ser un impostor i haver-se presentat com a agent de la CIA. **PÀGINA 11**





► 20 Octubre, 2015

Les seqüeles emocionals d'haver tingut un càncer de mama

“La malaltia m’ha fet petita”



JORDI PLAY

Supervivents de càncer de mama ateses a l'ICO durant una sessió de grup amb el psicooncòleg de l'equip Cristian Ochoa

ANA MACPHERSON
 Barcelona

Les xifres de càncer de mama tendeixen a estabilitzar-se a tot Europa i també aquí. La detecció precoç millora, participen més dones en els plans de cribratge, i són efectius (l'any passat es van detectar gràcies a aquestes mamografies periòdiques més de 1.200 casos a Catalunya). Els tractaments són cada cop més específics per a aquest tipus de tumor, que ja no es diu simplement càncer de mama sinó que se l'anomena amb algun dels diversos cognoms que avui permeten distingir-ne l'origen, el punt flac per ser atacat, el pronòstic. I la mortalitat es redueix cada any un 4% més: ara sobreviuen al cap de 5 anys el 85% de les afectades.

Tot va bé, molt bé, millor que en molts altres càncers. “Però a mi la

malaltia m’ha fet petita”, resumeix una de les participants en una sessió de grup de supervivents de càncer de mama que reben tractament postcàncer a l’Institut Català d’Oncologia (ICO). Una desena de dones posen en comú tot el que els provoca aquest càncer i que no es resol amb químic, ràdio ni cirurgia.

“Com que jo sempre tiro endavant amb tot, ell no ho veu. Estic amb les meves dèries i ell em veu bé. Tinc moments molt baixos, et tornes més intolerant”.

“Et sents culpable per estar malalta i perquè t’hagin d’acompanyar, així que què li diràs. Dius: ‘Estic fatal!’, i et respon: ‘Però ja t’ho van dir!’”.

“Dubtes de si realment estàs curada. Hi ha tant de canvi físic que no ets tu. Estàs calba, et mires nua al mirall, t’intentes acostumar a tots aquests canvis que ara ets tu. I els altres et diuen que ja s’ha acabat tot i tu saps que no, que ni de

bon tros. A partir d’ara seràs així, d’aquesta altra manera”.

“De sobte et fa mal l’esquena, i si és una metastasi en algun lloc i no ho han vist?”.

“Has acabat l’última sessió i tothom està eufòric, però tu has d’anar cada sis mesos a la revisió,

Tractament, detecció i supervivència milloren any rere any: l’assignatura pendent és el postcàncer

durant els propers deu anys. No, no està”. “La setmana abans de la revisió.... Això no es veu. Només que t’han sortit cabells i sents al teu voltant ‘és genial!, quan comences a treballar?’. I tu no pots. El teu entorn vol veure’t bé i n’espera

tant, de tu. I no té res a veure amb com et sents”.

“Tothom m’exigeix que sigui com la d’abans. És un xoc entre aquest jo que veuen ells i el jo d’ara”.

“El més difícil és que els altres assumeixin el canvi real que hi ha en tu. Per això molts l’eviten i no saben com acostar-se a tu. Ni et truquen. En canvi descobreixes altra gent que et sorprèn, sempre al teu costat, sense abandonar mai”.

“I si reapareix, com en el meu cas, penses: una altra vegada! Per què per curar-me m’he de trobar tan malament?”.

A l’ICO han tractat psicològicament unes 350 supervivents de càncer de mama en deu anys, menys de la tercera part de les que, n’estan segurs, ho necessiten. El suport psicològic té un impacte mesurable: n’endarrereix de dos a tres mesos la reaparició, si n’hi ha, i avança la incorporació laboral.●