



Espiritualidad y religiosidad: fuentes de esperanza y fortaleza en el cáncer de seno



Por Andrea Carolina González-Sequeda

Estudiante de Medicina
Integrante Grupo de Investigación Salud de la Mujer
Joven talento Médico MIN-Ciencias 2020
andracgs1205@gmail.com



Muchas personas que conozco entre católicas, cristianas, evangélicas e islamistas, consideran la religión como una de las influencias más significativas en sus vidas. Inclusive aquellas que no logran identificarse con alguna de las anteriores, refieren experimentar paz, conectividad o bienestar, al mantener una relación plena con un ser superior o deidad.

De lo anterior surgen conceptos que en ocasiones no son claramente diferenciados. El primero corresponde a la religiosidad, que hace referencia a la cualidad de un individuo o grupo de personas para comprometerse con doctrinas -creencias particulares dadas en instituciones organizadas como iglesias o no organizadas como grupos de oración en casa.

El segundo término es la espiritualidad, definido como la búsqueda individual para comprender cuestionamientos sobre significado, finitud de la vida, conexión con las emociones más profundas del ser y las relaciones con lo sagrado o divino, que no necesariamente se expresa en la práctica religiosa.

“*Descubrir que Dios puede ser una presencia reconfortante, es importante y saludable dentro de la batalla contra el cáncer de seno.*”

Después de leer un poco sobre el tema y casos relacionados, caigo en cuenta que esos dos conceptos están presentes y pueden incorporarse en los cuidados de la salud, específicamente en pacientes que padecen enfermedades de elevadas connotaciones personales, familiares y sociales, como el cáncer.

Coloquemos el ejemplo del cáncer de seno por su alta frecuencia a nivel mundial, una condición que sitúa a la persona muy cerca de la muerte, y que independientemente de la cultura o sus preferencias religiosas y espirituales, genera dudas sobre el fin de la existencia y el sentido de la vida.

¿Por qué me sucede esto?, ¿será un castigo de Dios?, si llego a sobrevivir ¿qué vendrá después? ¿contaré con el apoyo suficiente?. Son este tipo de preguntas las que generan

sensación de agobio, tensión, preocupación, soledad y desesperanza. Me atrevo a decir que se establece una discrepancia entre las creencias que las mujeres tienen a cerca de la protección, bondad y salvación brindadas por el ser superior - Dios o profeta- y el sufrimiento que produce la enfermedad.

La espiritualidad y la religiosidad pueden proveer elementos para afrontar las enfermedades, como el cáncer de seno, a través de las siguientes creencias: “hay que aceptar los cambios y anormalidades biológicas, más que verlos como un castigo o maldición”, “es necesario encontrar una razón para luchar y no dejarse vencer”, “es fundamental aumentar la autoestima, hallar apoyo en la familia y en el medio que le rodea”. Descubrir que Dios puede ser una presencia reconfortante, es importante y saludable. Es bueno y adecuado asumir la postura de que el ser supremo provee consuelo y es fuente de milagro. Es nutritivo reconocer que Él trabaja a través de los médicos y del personal de salud que está a cargo de la atención.

La religiosidad y la espiritualidad, juegan un papel importante para rescatar la esperanza, mejorar el estado de ánimo y fomentan mejores estilo de vida para avanzar en el proceso de lucha contra el cáncer de seno.

En el proceso de tratamiento de la enfermedad, en algunos casos, la mujer debe someterse a transformaciones radicales físicas, como la extirpación de uno o ambos senos, recibir radioterapia o quimioterapia. Todo en separado o en conjunto, implica que la mujer debe reestructurarse a nivel familiar, social y personal. Además, debe lidiar con la incertidumbre, antes y después de los tratamientos, aceptar los cambios y confiar en que estos serán beneficiosos. Es allí donde la espiritualidad y las prácticas religiosas, juegan un papel importante para identificar las cualidades personales, rescatar la esperanza, mejorar el estado de ánimo y fomentar mejores estilo de vida para continuar con los cuidados de la salud y avanzar en el proceso de lucha contra el cáncer de seno.

Cabe mencionar que los recursos religiosos o espirituales, cambian dependiendo de la persona y también de la cultura. En general, se necesita acudir a aquellos que son fuente de fortaleza, y proporcionan significado y habilidades para adaptarse a la enfermedad, mientras intenta mejorar la percepción de bienestar. Actividades como leer la biblia, orar, cantar y realizar alabanzas, son curativas y nutritivas. Al igual que otras intervenciones de apoyo espiritual: escuchar música, observar la naturaleza, meditar, hacer ejercicios de respiración e imaginación de curación con el objetivo de contrarrestar los pensamientos negativos o catastróficos y la desesperanza.

Por último, es importante resaltar que la espiritualidad y la religiosidad relacionada ya sea a la creencia en Dios, un líder espiritual, en uno mismo o en otros, son elementos esenciales que responden a la necesidad de disminuir la tensión, la angustia ante el proceso de diagnóstico y tratamiento del cáncer de seno, y así mismo, contribuye a la búsqueda del sentido, propósito de la existencia, sensación de estabilidad, seguridad para seguir adelante y mejorar la calidad de vida.

Dr Álvaro Monterrosa
Director Grupo de Investigación Salud de la Mujer
alvaromonterrosa@gmail.com

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer ha creado la Red de Mujeres Sobrevivientes al Cáncer de Seno y viene realizando el proyecto de investigación “Calidad de Vida en Mujeres Sobrevivientes al Cáncer de Seno”. Si usted es una mujer guerrera sobreviviente al cáncer de seno y desea participar en el estudio, recibir información de eventos comunitarios, envíe un mensaje de WhatsApp a cualquiera de estos teléfonos: 3014386701 – 3004913172 – 3176587137, y uno de los investigadores le contactará.

Para más información:
saluddelamujer@unicartagena.edu.co
Síguenos en nuestras redes sociales:
[@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)

