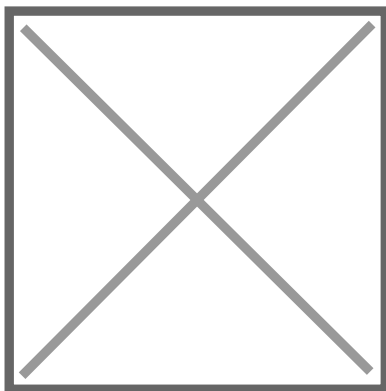




Jennifer Middleton, experta en tratamiento psicológico de pacientes que sufren la enfermedad

## "No me cabe duda que el cáncer se puede prevenir"

Carolina Rousseau

► Un individuo que se resigna a vivir en un ambiente agresivo, competitivo, sin un lugar para relajarse, que trabaja por tensión y no por ganas y tampoco sabe expresar sus emociones, está haciendo una "tapa" para un futuro cáncer. Según la psicóloga Clínica de la Universidad de Chile, Jennifer Middleton, con 22 años de experiencia en el tratamiento psicológico de los pacientes que sufren esta mortal patología, muchos son las personas que "sin darse cuenta" influyen de manera negativa para que la enfermedad aparezca.

«Cómo los estilos de vida influyen en los procesos de salud y enfermedad? A esta y otras preguntas fundamentales da respuesta el libro "Yo (no) quiero tener cáncer", gracias a la amplia experiencia de su autora. Constituye un valioso aporte para un enfoque global y humanitario de nuestra medicina y está dedicado, advierte Middleton, tanto a prevenir como a asegurar herramientas para que las personas participen activamente en sus procesos de recuperación personal».

Visualizar al ser humano como una integración precisa de factores físicos, psicológicos, sociales y ambientales es el primer paso para una medicina preventiva efectiva, más aún cuando esta patología representa la segunda causa de muerte en todo el mundo y se estima que, actualmente, el número de enfermos que lo padecen es de 37 millones. En Chile alcanza casi un 20% de la mortalidad nacional, con una expectativa de mayor crecimiento a medida que avanzan los años. Sin embargo, la incidencia del cáncer en los países desarrollados es casi de 40% superior a la de los países en vías de desarrollo.

«En qué momento



hoy la decisión interna de escribir este libro?

«Sentí que el cambio en el estilo de vida, el que influye para que las personas no se enfermen, era algo que debía sacarlo de la exclusividad de una consulta terapéutica. El libro pretende ser un llamado de atención».

«¿Un llamado de atención a los estilos de vida negativos que actualmente llevamos?»

«Claro. Usted señala que el problema de prevención del cáncer no puede ser abordado desde un punto de vista parcial».

«Exacto. No se trata de

decir no fume, sino de preguntar ¿por qué fuma usted?»

«¿Tampoco se trata de decir "tome medicamentos para la jaqueca", sino de averiguar el por qué de ella y ver la forma de enfrentarla?»

«Pienso que cuando nos enfermamos, es la persona la que se enferma, no un pedazo de ella. Entonces, la medicina que nosotros conocemos aborda el órgano, pero no al ser humano en su totalidad. Si tenemos jaqueca nos van a dar algo para el dolor de cabeza, pero muy pocas veces nos investigan el por qué de ese síntoma».

«Su posición es que frente a toda patología,

«Le insisto, creo que los médicos no están preparados para enfrentar a la persona, sino a los órganos».

«¿Pero de verdad usted cree que se puede prevenir el cáncer?»

«A mí no me cabe ninguna duda que el cáncer se puede prevenir».

«Sin embargo, todos sabemos que esta enfermedad es imprevisible y que nadie sabe con certeza lo que va a ocurrir».

«Nosotros hemos realizado investigaciones respecto a los denominados factores comunes. La frustración en los propios logros, una autoestima postergada, una actitud derrotista y con poco respeto por sí mismo la vemos repudiando en mucha gente que hace un cáncer».

«Entonces, ¿cuál es el punto más importante que usted ve?»

«La gente está funcionando en la vida por deber, por obligación, pero no por ganas. Esto crea mucha tensión y ésta afecta al sistema inmunológico y, desde luego, eso está visto que tiene mucho que ver con la presentación del cáncer».

«¿Usted insiste que esta enfermedad no nos llega, sino nos la hacemos?»

«Exactamente. ¿Cuesta creerlo y aceptarlo?»

«El cáncer es multifactorial, entonces, nosotros podemos actuar sobre algunos factores como los genéticos, el ambiente donde vivimos, nuestro estilo de vida, si hacemos o no ejercicios o la dieta que comemos. Sin embargo, creo que hay factores que inciden en la enfermedad que aún hoy están desconocidos».

«Pero muchas veces el cáncer está directamente asociado a lo genético, es decir, uno no se lo "fabrica"».

«Eso es bastante frecuente».

«¿La gente no quiere hacerse cargo?

«Así como dijo el doctor Francisco Varela, biólogo recién fallecido, hay muchos estudios que muestran que los genes se pueden cambiar con cambio cuando hay una disposición negativa. Y son estudios que se han realizado en niños, entonces, no es tan claro que si yo tengo un gen alterado, me tengo que hacer el cáncer».

«¿El amor es fundamental?»

«Dijo que el amor por sí mismo».

«La gente que tiene un cáncer declarado y enfrenta con optimismo su mal, ¿la posibilidad de curarse es más alta?»

«No es sólo un problema de optimismo, sino como modificas la vida y usas ese optimismo para hacer cambios radicales y llevar una existencia sana. No sacamos nada con ser optimista, si seguimos haciendo cosas autodestructivas como comer demasiado, no hacer ejercicio, vivir permanentemente en situaciones estresantes y en ambientes tóxicos desde el punto de vista físico y psicológico».

«La decir, ¿nos enfermamos cuando la situación nos sobrepasa?»

«Exacto».

«¿El cáncer ha aumentado progresivamente a lo largo del siglo XX, a pesar de los enormes recursos invertidos?»

«Y le diría que el cáncer es mucho más alto en los países desarrollados que en los que no lo son. La idea es que la persona tenga posibilidades de intervenir en la presentación y curso de una enfermedad».

«Su libro dice que los pacientes demuestran un promedio seis meses en consultar al médico desde que aparecen los primeros síntomas».

«Eso es bastante frecuente».

«¿La gente no quiere hacerse cargo?

SANTORAL  
Aureliano(a)  
UF:  
\$ 15.972.54



# "No me cabe duda que el cáncer se puede prevenir" [artículo]

## Carolina Rousseau

Libros y documentos

### AUTORÍA

Middleton, Jennifer

### FECHA DE PUBLICACIÓN

2001

### FORMATO

Artículo

### DATOS DE PUBLICACIÓN

"No me cabe duda que el cáncer se puede prevenir" [artículo] Carolina Rousseau

### FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

### INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

### UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile