

EL CAMINO DE TU VIDA

Al nacer, comenzamos un camino que dura toda la vida; a veces duro, otras alegre...
Con dificultades y sinsabores, pero es nuestro camino y tenemos que vivirlo sin renunciar a nada
y con valentía. En esa ruta surgen oportunidades que no podemos dejar pasar. Experiencias
únicas que se nos presentan para recordarnos que abandonar NO es una opción.

1. JUSTIFICACIÓN

El cáncer de mama es el más frecuente en la mujer y continúa siendo la primera causa de muerte por cáncer en mujeres Europeas. Es una enfermedad que impacta profundamente en la vida de la persona en varias áreas, repercutiendo en las actividades cotidianas del trabajo, la pareja, sus amistades y familiares. El estrés, ansiedad y/o depresión a nivel psicológico forman parte de la afectación personal en todo el proceso de la enfermedad.

La experiencia psicológica en pacientes oncológicos indica que el tratamiento grupal tiene ventajas frente a la terapia individual. La terapia grupal favorece el desarrollo psicológico de la enfermedad, ya que le da a los pacientes la posibilidad de ampliar su red de apoyo social con personas que han pasado por situaciones similares a ellas, lo que resulta muy beneficioso. Consiguen identificarse con las experiencias, sentimientos y emociones de las otras pacientes.

Por todo ello, este proyecto está pensado por y para los pacientes. Su importancia radica en que a través de un reto común, compartiendo experiencias en torno al cáncer de mama puedan cerrar de una forma simbólica una etapa muy dura en la vida de todas ellas.

El proyecto va dirigido a pacientes con cáncer de mama que hayan finalizado el tratamiento de quimioterapia en los dos años anteriores en el Hospital Universitario de la Princesa.

2. PLANIFICACIÓN Y/O CRONOGRAMA, ENFOQUE

En el Hospital Universitario de la Princesa, existe desde hace años un equipo multidisciplinar que se encarga del tratamiento integral del cáncer de mama en sus diferentes etapas: diagnóstico, tratamiento quirúrgico, médico y radioterápico, reconstrucción, rehabilitación, consejo genético y valoración psiquiátrica y psicológica.

El proyecto surge como una continuación del grupo de terapia para pacientes con cáncer de mama que, con una periodicidad semanal, funciona desde hace años en nuestro centro coordinado por la psicóloga clínica del Hospital.

“El Camino de tu vida” consiste en la realización de los últimos 115 kilómetros del Camino de Santiago Francés con un grupo de pacientes tratadas de cáncer de mama en el hospital Universitario de la Princesa, acompañadas por diferentes profesionales implicados en su tratamiento.

El recorrido se divide en 5 etapas, y cada jornada finaliza con una sesión grupal dirigida por la psicóloga clínica en la que compartir experiencias y tener un momento de relajación. También, antes y después de cada etapa se realiza una sesión de calentamiento muscular y estiramientos dirigidos por un fisioterapeuta.

1ª Etapa Sarria-Portomarín: 22km /4-5 horas.

2ª Etapa Portomarín-Palas de Rei: 24km / 5-6 horas.

3ª Etapa Palas de Rei-Arzúa: 29Km / 6-7 horas.

4ª Etapa Arzúa-Rúa: 19km /4-5 horas.

5ª Etapa Rúa-Catedral de Santiago de Compostela: 21Km / 4-5 horas.

Todas las noches se pernocta en un alojamiento en Palas de Rei (excepto la última noche que se realiza en Santiago). Cada mañana el autobús desplaza a las participantes al punto de partida de la etapa jornada y al finalizar la misma se regresa al Hostal. De esta manera las pacientes no tienen que cargar cada día con el peso de mochilas durante la caminata, se facilita la preservación de la intimidad y de la organización y desarrollo de las sesiones grupales.

El viaje son un total de 7 días. En el primero de ellos transcurre el viaje en autobús desde el Hospital Universitario de la Princesa hasta el alojamiento en Palas de Rei, en los siguientes cinco días tienen lugar las etapas del recorrido y el séptimo y último día después de acudir a la misa de los Peregrinos en la Catedral de Santiago de Compostela, se emprende el viaje de vuelta a Madrid.

3. ESTRUCTURA

El proyecto va dirigido a pacientes con cáncer de mama, sobre todo a aquellas que han finalizado un tratamiento de quimioterapia en los dos años anteriores, tiempo razonable para afrontar un reto como este.

Las participantes son mujeres, sin límite de edad, que sean capaces de caminar durante cinco días consecutivos y cuyas condiciones de salud permitan realizar la actividad física sin riesgos para su salud.

La selección de las participantes se hace teniendo en cuenta los criterios del médico responsable del seguimiento de las pacientes y de la psicóloga clínica.

Un grupo de profesionales del Hospital U. de la Princesa implicados en el tratamiento del cáncer acompaña a las pacientes:

- Oncóloga médico
- Psicóloga clínico
- Enfermera responsable del Hospital de día Oncohematológico
- Responsable de la AECC en el centro
- Enfermeras
- Otros profesionales: Enfermeras, Fisioterapeuta, TMSCAE, residentes de Oncología Médica...

El proyecto está financiado con fondos recaudados de forma específica para ello. Se han realizado acciones variadas a lo largo de las distintas ediciones, como la venta de calendarios, crowdfunding, solicitud de donaciones privadas y fundamentalmente donaciones de empresas. Para ello es imprescindible la colaboración con la Fundación de Investigación del Hospital. Cada participante aporta aproximadamente un 20 % del total de los gastos del proyecto. El objetivo es que ninguna mujer que desee realizar la actividad deje de hacerlo por motivos económicos.

4. RESULTADOS

Hasta el momento, se han llevado a cabo 4 ediciones del “Camino de tu vida” con un total de participación de pacientes respectivamente:

“El camino de tu vida 2015”  **13 pacientes.**

“El camino de tu vida 2017”  **16 pacientes.**

“El camino de tu vida 2019”  **14 pacientes.**

“El camino de tu vida 2022”  **15 pacientes.**

El principal objetivo que se pretende con el proyecto, es que las pacientes puedan cerrar de forma simbólica el proceso del tratamiento del cáncer de mama, a través de este reto común que les ha permitido compartir las experiencias que han vivido cada una de ellas a lo largo de su enfermedad y periodo de recuperación.

También se han conseguido otros objetivos como:

- Contribuir a mejorar la autoestima de las pacientes con un refuerzo positivo a través de la superación personal.
- Concienciar a la sociedad de la enfermedad mediante una actividad colectiva.
- Mejorar la relación entre las pacientes y los profesionales implicados en su tratamiento.
- Mejorar las relaciones entre las pacientes.

5. EVALUACIÓN Y REVISIÓN

En las cuatro ediciones se ha realizado una encuesta de satisfacción a las participantes, incidiendo en la valoración global del proyecto, en la conveniencia o no de su realización y en la consecución de los objetivos.

El 100 % de las participantes valoraron de forma positiva el proyecto, considerando sus expectativas superadas y recomendando la realización e próximas ediciones para más pacientes. Las cuestiones a mejorar han estado siempre relacionadas con temas logísticos del viaje más que con el proyecto en sí. Estas sugerencias se han ido implementando, en la medida de lo posible en las siguientes ediciones.

Es destacable también la valoración positiva del proyecto por parte de los profesionales implicados, considerándolo una actividad muy gratificante y positiva.

6. CARÁCTER INNOVADOR

En la primera edición, en 2015 se diseñó un blog (elcaminodetuvida.com) en el que se realizó un seguimiento diario de la actividad, con fotos y relación interactiva con los familiares.

A partir de la edición de 2017 se creó un perfil en redes sociales: Instagram y twitter. Tanto en el blog como en los perfiles en redes sociales, cada día se cuelga un resumen de cómo ha transcurrido la etapa, acompañado de fotos de la jornada y también recoge el testimonio de al menos dos de los participantes.

7. DIVULGACIÓN

En todas las ediciones la Dirección del Hospital Universitario de la Princesa emite una nota de prensa, explicando esta iniciativa de humanización participativa.

Además, en las cuatro ediciones se ha realizado una divulgación en la mayoría de los formatos que existen en los medios de comunicación: documentales de televisión, revistas de divulgación científica, artículos en periódicos, informativos radiofónicos y/o páginas de Internet dedicadas a esta labor.