



Cuando alguien que usted conoce tiene cáncer

Puede resultar difícil enterarse que alguien que usted conoce tiene cáncer. Es posible que usted tenga muchas preguntas sobre el cáncer y sobre cómo puede hablar y actuar alrededor de una persona que lo padezca. Si usted es muy allegado a la persona con cáncer, éste también puede ser un momento de mucha angustia y tensión.

A continuación, trataremos de responder a algunas de sus preguntas sobre el cáncer. Además compartiremos con usted algunas ideas sobre cómo mostrar su interés y ofrecer su ayuda a alguien que tiene cáncer.

Preguntas y respuestas generales sobre el cáncer

¿Qué es el cáncer?

El cuerpo está compuesto por millones de millones de células vivas. Las células normales del cuerpo crecen, se dividen para crear nuevas células y mueren de manera ordenada. Durante los primeros años de vida de una persona, las células normales se dividen más rápidamente para permitir el crecimiento. Una vez que se llega a la edad adulta, la mayoría de las células sólo se dividen para remplazar a las células desgastadas o a las que están muriendo y para reparar lesiones.

El cáncer se origina cuando las células en alguna parte del cuerpo comienzan a crecer sin control. Existen muchos tipos de cáncer, pero todos comienzan debido al crecimiento sin control de unas células anormales.

El crecimiento de las células cancerosas es diferente al crecimiento de las células normales. En lugar de morir, las células cancerosas continúan creciendo y formando nuevas células anormales. Las células cancerosas pueden también invadir o propagarse a otros tejidos, algo que las células normales no pueden hacer. El hecho de que crezcan sin control e invadan otros tejidos es lo que hace que una célula sea cancerosa.

Las células se transforman en células cancerosas debido a una alteración en el ADN. El ADN se encuentra en cada célula y dirige todas sus actividades. En una célula normal, cuando se altera el ADN, la célula repara la alteración o muere. Por el contrario, en las células cancerosas el ADN alterado no se repara, y la célula no muere como debería. En lugar de esto, esta célula persiste en producir nuevas células que el cuerpo no necesita. Todas estas células nuevas tendrán el mismo ADN alterado que tuvo la primera célula anormal.

Las personas pueden heredar un ADN alterado de sus padres, pero con más frecuencia las alteraciones del ADN son causadas por errores que ocurren durante la reproducción de una célula normal o por algún otro factor en el ambiente. En la mayoría de los casos, no se encuentra una causa clara.

A menudo, las células cancerosas forman un tumor. Sin embargo, algunos tipos de cáncer, como la leucemia, pocas veces forman tumores. En su lugar, estas células cancerosas afectan la sangre, así como los órganos productores de sangre y circulan a través de otros tejidos en los cuales crecen.

Las células cancerosas a menudo se trasladan a otras partes del organismo donde comienzan a crecer y a formar nuevos tumores que reemplazan al tejido normal. A este proceso se le llama *metástasis*. Ocurre cuando las células cancerosas entran al torrente sanguíneo o a los vasos linfáticos de nuestro organismo.

Independientemente del lugar hacia el cual se propague el cáncer, siempre se le da el nombre del lugar donde se originó. Por ejemplo, el cáncer de seno que se extiende al hígado sigue siendo cáncer de seno, y no cáncer de hígado. Asimismo, el cáncer de próstata que se extiende a los huesos es cáncer de próstata metastásico y no cáncer de huesos.

Los diferentes tipos de cáncer se pueden comportar de manera muy distinta. Por ejemplo, el cáncer de pulmón y el cáncer de colon son dos enfermedades muy diferentes. Crecen a velocidades distintas y responden a distintos tratamientos. Es por esto que las personas con cáncer necesitan recibir un tratamiento dirigido a su tipo específico de cáncer.

No todos los tumores son cancerosos. A los tumores que no son cancerosos se les llama tumores *benignos*. Los tumores benignos pueden causar problemas, ya que pueden crecer mucho y ocasionar presión en los tejidos y órganos sanos. Sin embargo, estos tumores no pueden crecer (invadir) hacia otros tejidos. Debido a que no pueden invadir otros tejidos, tampoco se pueden propagar a otras partes del cuerpo (hacer metástasis). Estos tumores casi nunca ponen en riesgo la vida de una persona.

¿Es contagioso el cáncer?

No, el cáncer no es contagioso. En el pasado la gente temía a todas las enfermedades y evitaba a quienes tenían cáncer al no saber lo suficiente sobre la enfermedad como para comprender que no estaban en peligro. En la actualidad, esto aún sigue pasando cuando la persona que tiene cáncer ve que su familia, amigos y compañeros de trabajo se alejan al enterarse de su enfermedad. En consecuencia, las personas con cáncer a menudo expresan

que se sienten aisladas y solas. Usted no tiene que alejarse de alguien con cáncer, pues no es una enfermedad que se contrae por estar en contacto con alguien que lo padezca. De hecho, la persona con cáncer agradecería su compañía aún más.

¿Es el estrés causa del cáncer?

Se ha hecho mucha investigación para ver si hay alguna conexión entre la personalidad, el estrés y el cáncer. Las revisiones minuciosas de la evidencia científica no demuestran que la personalidad de alguien puede aumentar el riesgo de cáncer. Los hallazgos en las investigaciones no siempre concuerdan, pero tener estrés no es algo que sea premonitorio de que se desarrollará cáncer. Algunos eventos que causan mucho estrés, como un divorcio o la muerte de un ser querido, pueden aumentar ligeramente los factores de riesgo de desarrollar la enfermedad. Además, la pobreza está asociada con un mayor riesgo de cáncer, pero puede que este riesgo se relacione más con comportamientos de salud y con un acceso insuficiente de atención médica que a la pobreza en sí. Muchos estudios han mostrado que las personas que están aisladas socialmente tienen más probabilidad de morir de todas las causas, incluyendo cáncer.

No obstante, sabemos que el apoyo social y el apoyo práctico ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer, y en algunos casos ayudan a prolongar sus vidas. Esto también ayuda a las personas con cáncer a sobrellevar mejor su diagnóstico, tratamiento y recuperación. Si alguien que usted conoce tiene cáncer, brindar ayuda y apoyo emocional es un paso crucial para ayudar a que la persona controle los efectos del cáncer.

¿Provoca siempre dolor el cáncer?

El dolor es una de las razones principales por las que la gente teme al cáncer. Si alguien que usted conoce tiene cáncer, es normal tener preocupación de que esta persona experimente dolor. Sin embargo, hay algunos cánceres que no provocan ningún dolor físico. El dolor que siente una persona con cáncer puede ser causado por numerosas razones. Algunas personas tienen dolor debido al crecimiento de un tumor o como resultado de un cáncer avanzado; mientras que otras pueden padecer dolores debido a una cirugía o a efectos secundarios del tratamiento.

Es importante recordar que los especialistas en cáncer pueden tratar y controlar casi cualquier tipo de dolor. Se han logrado grandes avances respecto al control del dolor, de manera que se puede prevenir o controlar en casi todos los casos. Incluso los pacientes con enfermedades avanzadas pueden estar cómodos.

Tal vez le preocupe que alguien que tome medicamento contra el dolor desarrolle una adicción. Sin embargo, existen pruebas que muestran que las personas que toman medicamentos recetados contra el dolor por cáncer no se vuelven adictas por lo general. Para más información sobre el control del dolor, por favor lea el documento titulado *Control del dolor: una guía para las personas con cáncer y sus seres queridos*.

¿Es siempre el cáncer una sentencia de muerte?

No, pero esta idea es la razón principal por la que la gente teme al cáncer. La información disponible más reciente muestra que aproximadamente 68% de las personas diagnosticadas con cáncer aún siguen con vida a 5 años después de su enfermedad. Y entre las personas que no logran curarse, muchas aún pueden continuar viviendo por varios años, a pesar de los cambios que habrá en sus vidas. Para estas personas, el cáncer puede parecerse mucho a la diabetes o a las enfermedades cardiovasculares; enfermedades crónicas que por lo general se controlan con tratamiento.

Si alguien que usted conoce tiene cáncer, es importante que sepa que el cáncer no es una sentencia de muerte. Si usted considera que la persona con cáncer está más allá de lo que cualquier tipo de ayuda o esperanza podrían ofrecer, tal vez usted no esté brindando su apoyo. La verdad es que pueden estar viviendo con una enfermedad que puede ser tratada o controlada. Mantener en consideración que el cáncer es a menudo tratable, e incluso curable, ayudará a que pueda concentrarse en cómo apoyar a la persona a medida que aprende a vivir con el cáncer. Por lo tanto, recuerde la buena noticia: hoy día viven casi 14 millones de estadounidenses que han tenido cáncer, y la tasa de supervivencia está mejorando todo el tiempo.

¿Cuáles son los diferentes tipos de tratamiento contra el cáncer?

Si alguien que usted conoce está recibiendo tratamiento contra el cáncer, puede que quiera saber más acerca de todo por lo que tiene que pasar. Los tipos más comunes de tratamiento contra el cáncer son cirugía, quimioterapia y radioterapia.

La cirugía es a menudo la primera opción de tratamiento si se puede extirpar el tumor del cuerpo. A veces sólo se puede eliminar parte del tumor. Antes o después de la cirugía, se puede usar radiación, quimioterapia o ambas para reducir el tumor. Para más información sobre este tema, lea nuestro documento *Cirugía: una guía para los pacientes y sus familias*.

Los médicos usan quimioterapia (o “quimio”) para combatir las células cancerosas. El término quimioterapia se refiere al uso de medicamentos para destruir las células cancerosas. Por lo general, los medicamentos se administran por una vena (vía intravenosa) o se toman vía oral. Luego, los medicamentos de quimioterapia viajan a través del torrente sanguíneo del cuerpo, logrando alcanzar las células cancerosas que pueden haberse propagado del tumor a otros lugares del cuerpo (metástasis). Para más información sobre este tema, lea nuestro documento *Quimioterapia: una guía para los pacientes y sus familias*.

La radioterapia utiliza rayos de alta energía (como rayos X) para destruir las células cancerosas y reducir el tamaño de tumores. La radiación puede provenir desde el exterior del cuerpo (radiación externa) o mediante materiales radiactivos colocados directamente en el tumor (radiación interna o implantes radiactivos). El tratamiento con radiación externa es similar a someterse a una radiografía. La radiación en sí no causa dolor,

aunque el daño a los tejidos puede causar efectos secundarios. Para más información, lea nuestro documento *Radioterapia: una guía para pacientes y sus familias*

Otros tipos de tratamiento de los que tal vez escuche hablar son la terapia hormonal, el trasplante de médula ósea o de células madre, la inmunoterapia o las terapias dirigidas. La terapia hormonal se usa algunas veces en el tratamiento de ciertos cánceres de próstata y seno. La inmunoterapia es un tratamiento diseñado para incrementar la función del sistema inmunológico del paciente y ayudar a combatir el cáncer. Por otro lado, la terapia dirigida es un tratamiento que se orienta directamente a las células cancerosas con lo cual se causa un menor daño a las células normales. Por favor, comuníquese con nosotros o consulte nuestro sitio Web si desea más información sobre estos tipos de tratamiento contra el cáncer.

Podría ser que usted conozca a más de una persona que también esté recibiendo tratamiento para el mismo tipo de cáncer, pero no suponga que dos personas responderán igual a un mismo tratamiento. Cada cáncer es diferente, y cada persona responde de forma distinta al tratamiento. Por esta razón, es mejor no comparar a una persona con otra.

¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento del cáncer?

El tipo de tratamiento que una persona recibe depende del tipo y etapa del cáncer (qué tanto se ha propagado el cáncer), así como la edad del paciente, y otras afecciones médicas y tratamientos que la persona haya tenido. Cada medicamento o plan de tratamiento tiene efectos secundarios diferentes. Es difícil predecir qué efectos secundarios ocurrirán, incluso cuando los pacientes reciben un mismo tratamiento. Algunos efectos secundarios pueden ser severos y otros más ligeros. Algunas personas experimentan una etapa difícil durante su tratamiento, pero también hay otras que sobrellevan su tratamiento muy bien y pueden desempeñarse en sus trabajos durante el mismo.

Efectos secundarios de la quimioterapia

Los efectos secundarios a corto plazo de la quimioterapia (a menudo tratables), pueden incluir náuseas y vómitos, disminución del apetito, pérdida del cabello y llagas en la boca. Debido a que la quimioterapia puede dañar las células productoras de sangre (hematopoyéticas) de la médula ósea, es posible que los pacientes presenten bajos recuentos de células sanguíneas. Los bajos recuentos sanguíneos pueden causar ciertos efectos secundarios, como:

- Aumento del riesgo de infecciones (debido a la escasez de glóbulos blancos).
- Sangrado o hematomas graves después de cortaduras o lesiones (por la disminución de las plaquetas).

- Cansancio extremo o fatiga (algunas veces debido a los bajos recuentos de glóbulos rojos).

Los especialistas en cáncer hacen un seguimiento minucioso y llevan un control detallado de los efectos secundarios ocasionados por la quimioterapia.

Debido a que el cuerpo de cada individuo es diferente, las personas notan diferentes efectos causados por la quimioterapia. La mayoría de los efectos secundarios de la quimioterapia desaparecen al finalizar el tratamiento. Por ejemplo, el cabello que se cayó durante el tratamiento casi siempre vuelve a crecer cuando éste concluye. Casi todos los pacientes usan pelucas, pañuelos para el cabello (mascadas o bufandas) o sombreros durante este periodo para protegerse y conservar el calor de la cabeza.

Efectos secundarios de la radioterapia

El tratamiento con radiación es similar a tomarse radiografías y no causa dolor. Los efectos más comunes son la irritación de la piel y el cansancio extremo (también referido como fatiga). El cansancio es muy común cuando los tratamientos duran varias semanas. Dicho cansancio es una sensación de cansancio extremo y poca energía que a menudo no se alivia con descanso. Además, las personas reportan cansancio a causa de los traslados diarios al hospital para recibir los tratamientos con radiación.

Mucha gente continúa con sus actividades normales durante el transcurso de sus tratamientos de radiación. Sin embargo, es común tener que ajustar el horario o necesitar más descanso hasta que se sientan mejor.

¿Es el tratamiento peor que el cáncer en sí?

Éste es un mito común que puede reducir el tiempo de vida. Las personas que piensan que el tratamiento contra el cáncer es peor que la enfermedad en sí podrían no estar recibiendo tratamientos que pueden prolongar su vida, o incluso salvarla.

Es fácil entender el origen de por qué se cree este mito. Con frecuencia, la gente a la que se le diagnostica un cáncer nunca ha sentido síntomas o dolor, mientras que para otras personas los síntomas apenas comienzan y no son aún graves. Pero una vez que el tratamiento comienza, a menudo empiezan a sentirse bastante mal. Es cierto que la quimioterapia, la radiación y la cirugía pueden causar síntomas desagradables y algunas veces efectos secundarios graves. Pero la mayoría de éstos pueden ser tratados y desaparecerán una vez finalizado el tratamiento, además de que el tratamiento puede salvarles la vida. Si no se ofrece ningún tratamiento contra el cáncer, los síntomas suelen empeorar cada vez más.

Hay momentos cuando todo paciente de cáncer pone en duda su compromiso con el difícil periodo de tratamiento y sus efectos secundarios. Algunas veces se desaniman debido a la incertidumbre del tratamiento y piensan si realmente vale la pena. Esto es normal. Puede ser útil recordar que cada año, los tratamientos contra el cáncer se han hecho cada vez más eficaces, y los médicos continúan aprendiendo maneras más efectivas de controlar los efectos secundarios.

¿Qué esperar cuando a alguien que usted conoce le diagnostican cáncer?

¿Experimentará cambios físicos la persona con cáncer?

Existen algunos cambios físicos en común entre muchas de las personas con cáncer. El cáncer en sí causa algunos de estos cambios, mientras que otros son el resultado de los efectos secundarios por el tratamiento. Tome en cuenta que cada experiencia de cáncer es diferente. La persona con cáncer puede que presente o no cualquiera de los siguientes:

- Pérdida del cabello, incluidas las cejas y pestañas
- Aumento o pérdida de peso
- Aumento o pérdida de apetito
- Cambios en los sentidos del gusto o el olfato
- Cansancio extremo, también referido como fatiga (información más adelante)
- Piel y labios pálidos o cambios en el color de la piel
- Desfiguramiento (por ejemplo, la pérdida de un brazo o de un seno después de una operación contra el cáncer)
- Náuseas y vómitos
- Problemas para dormir
- Poca concentración (algunas veces se le llama “quimiocerebro”)

Para muchas personas con cáncer, el efecto secundario más difícil de sobrellevar es el cansancio. La gente reporta que el cansancio puede ser abrumador, y se sorprende de cuánto cansancio puede sentir tras mucho tiempo de haber terminado el tratamiento. La recuperación de una cirugía puede durar mucho tiempo, y una persona puede sentirse agotada meses después de una operación. La quimioterapia puede durar muchas semanas con fuertes medicamentos que empeoran el cansancio, mientras el cuerpo se recupera. La gente que recibe radioterapia también reporta cansancio extremo. La persona con cáncer también puede presentar estrés y problemas emocionales, lo que aumenta al agotamiento. El cansancio puede perdurar por muchos meses después de haber concluido el tratamiento.

¿Cómo se afectarán las emociones de la persona?

Cada persona tiene su propia manera de hacerle frente al cáncer y a su tratamiento. Es normal sentirse triste sobre los cambios que surgen como consecuencia del diagnóstico del cáncer. La persona con cáncer puede pasar por algunos de estos frecuentes cambios

emocionales y de humor, a diario o, incluso, cada hora. Esto es normal. Una persona con cáncer puede presentar cualquiera o todas las siguientes emociones y pensamientos:

- Incertidumbre
- Enojo
- Sentimiento de pérdida de control.
- Tristeza
- Temor
- Frustración
- Culpabilidad
- Cambios de humor
- Sentimientos más fuertes o más intensos
- Un sentimiento de estar desconectado o aislado de los demás
- Soledad
- Resentimiento
- Aflicción

Con el paso del tiempo, la persona puede descubrir algunos cambios positivos:

- Un mayor sentido de capacidad de recuperación o fortaleza.
- Paz, o una sensación de tranquilidad.
- Una idea más clara de sus prioridades en la vida.
- Una apreciación mayor de su calidad de vida y de las personas que quiere.

El cáncer puede ser muy impredecible. Alguien con cáncer puede sentirse muy bien un día y terriblemente al día siguiente. Puede esperar que su compañero o familiar tenga días buenos y días malos. Aprender a vivir con la incertidumbre es parte de aprender a vivir con el cáncer, tanto para el paciente como para los que le rodean.

Podrá haber momentos en que la incertidumbre y el miedo provoquen que la persona con cáncer se sienta enojada, deprimida o encerrada en sí misma. Esto es normal, y una parte del proceso de aflicción por lo perdido a causa del cáncer (cosas como salud, energía, tiempo). Con el paso del tiempo, la mayoría de las personas se pueden ajustar a su nueva realidad y seguir adelante. Algunas pueden necesitar la ayuda adicional de un grupo de apoyo o de un profesional de la salud mental para aprender a lidiar con los cambios que el cáncer ha traído a sus vidas. Para más información, lea nuestro documento *Ansiedad*,

miedo y depresión. Puede leerlo en www.cancer.org o solicitarnos una copia en español llamando a nuestra línea sin cargos.

¿Cómo vive la gente con cáncer?

La gente crea todo tipo de estilos para salir adelante durante sus vidas. Algunos son muy reservados, mientras que otros son más abiertos y hablan acerca de sus emociones. Estos estilos para salir adelante ayudan a la gente a manejar situaciones personales que sean difíciles, aunque algunos estilos funcionan mejor que otros.

Algunos usan el humor y encuentran que es un alivio para la naturaleza tan seria de su enfermedad. Pero algunos puede que se retraigan y se aíslen de los familiares y amigos. Un diagnóstico de cáncer genera muchos cambios. Las personas a menudo tratan de mantener tanto control como puedan para sentir mayor seguridad. Algunas personas se alteran mucho, o parecen entristecerse. Pueden estar llorando la pérdida de una autoimagen sana, o la pérdida del control sobre sus propias vidas.

Algunas personas descubren que les ayuda simplemente mantener la esperanza y hacer lo que se pueda por conservarla. La esperanza implica distintas cosas para cada persona, y la gente puede tener esperanza por muchas cosas mientras enfrenta el cáncer.

Podría suponer que alguien que es positivo y optimista debe estar negando el hecho de que tiene cáncer. Si la persona con cáncer aparenta estar en una actitud positiva y no estar afectada por el hecho de tener cáncer, no debe suponer que esté negando la enfermedad. Aprovechar el día al máximo puede ser simplemente una forma de enfrentar su situación. Mientras esté recibiendo atención médica, probablemente no se esté negando que tiene cáncer, y su estilo personal de enfrentar la enfermedad debe ser respetado. Para más información, lea *Cómo enfrentar el cáncer en la vida diaria*.

Maneras de responder cuando a alguien que usted conoce le diagnostican cáncer

¿Qué podría decirle a la persona que tiene cáncer?

Si desconoce qué decir a una persona que tiene cáncer, no está solo. Es posible que usted no conozca muy bien a la persona o puede que se trate de una relación cercana. Lo más importante que puede hacer es decirle en cierta manera que sea apropiada y prudente, que está enterado de su enfermedad. Puede mostrar interés y preocupación, puede expresar aliento, puede ofrecer apoyo, o ambos. A veces, las expresiones más sencillas son las que tienen más significado. Y a veces, tan sólo escuchar es el mayor apoyo que puede ofrecer.

¡Responda con el corazón! A continuación le presentamos algunas ideas:

- “No sé qué decir, pero quiero que sepas que realmente quiero apoyarte”.
- "Lamento saber que estás pasando por esto".

- "¿Cómo sigues?"
- "Si quieres hablar de ello, aquí estoy".
- "Por favor, avísame cómo te puedo ayudar".
- "Estaré pensando en ti".

Aunque es bueno tratar de alentar, es importante no mostrar un optimismo falso o decirle a la persona con cáncer que siempre esté positiva. Esto podría ser visto como una forma de minimizar las preocupaciones y los miedos reales o los sentimientos de tristeza. También puede ser tentador decir que sabe cómo se siente, pero, aunque usted puede saber que éste es un momento difícil, nadie puede saber exactamente cómo se siente una persona con cáncer.

Emplear un buen sentido del humor puede ser una manera importante para sobrellevar la enfermedad; también puede ser otra forma de apoyo y aliento. Deje que la persona con cáncer tome la iniciativa; es saludable si la persona encuentra algo gracioso sobre los efectos secundarios, como la pérdida del cabello o el aumento en su apetito, y usted seguramente puede reírse con la persona. Ésta puede ser una buena manera de aliviar el estrés y de desconectarse un poco de una situación tan seria. Sin embargo, usted nunca querrá hacer chistes a menos que sepa con seguridad que la persona con cáncer puede sobrellevar esto con el humor correspondiente.

Cuando la persona con cáncer se vea bien, ¡dígaselo! Evite comentarios cuando la apariencia no sea tan buena, tales como "te ves pálido" o "has bajado de peso". Es muy probable que la persona esté muy consciente de ello, y puede que ésta se sienta apenada por el comentario.

Por lo general es mejor no contar historias acerca de parientes o amigos suyos que han tenido cáncer. Todos son diferentes, y puede ser que estas historias no le ayuden. En su lugar, está bien hacerle saber que usted está familiarizado con el cáncer debido a que ya ha tenido la experiencia con alguien más. Así, la persona con cáncer podría continuar la conversación a partir de ahí si así lo desea.

¿Qué puedo hacer sobre la confidencialidad?

Respetar la privacidad es muy importante. Si la persona le dice que tiene cáncer, no se lo debe decir a nadie más sin su permiso. Deje que la misma persona con la enfermedad sea quien informe. Si alguien más le pregunta sobre ello, le puede decir: "realmente no me corresponde a mí hablar de esto, pero seguramente Patricia agradecerá su preocupación. Le diré que preguntó por ella".

Tal vez sienta raro si oye a manera de rumor, chisme o cotilleo que alguien tiene cáncer. Usted podría preguntarle a la persona que le dijo esto, si es algo que todos saben. Si no lo es, probablemente no le deba decir nada a la persona con cáncer. Pero si todos lo saben, ¡no lo ignore! Le podría decir a la persona con cáncer, de manera afectuosa, "supe lo que le está pasando, y lo siento mucho".

Puede que se sienta enojado o lastimado si alguien con quien tiene una estrecha relación, no le contó inmediatamente sobre su diagnóstico de cáncer. Pero sin importar cuán cercana sea su relación, puede que a una persona le tome tiempo ajustarse emocionalmente y estar lista para compartir su situación. No lo tome como algo personal. Mejor concéntrese en cómo puede ayudar a la persona, ahora que ya lo sabe. Para más información sobre este tema, lea nuestro documento *Después del diagnóstico: una guía para pacientes y familias*.

¿Cómo supero la sensación incómoda que tengo al estar junto a la persona que tiene cáncer?

Sentirse apenado por alguien con cáncer, o sentir culpabilidad por gozar usted de buena salud son reacciones normales. Sin embargo, usted hace que estos sentimientos sean útiles al convertirlos en ofrecimientos de apoyo. Al preguntar cómo puede apoyar puede eliminar algo de esta incomodidad. El cáncer es una enfermedad que produce miedo, y puede crear mucha dificultad para quienes no han tratado con ella. No se sienta avergonzado de sus propios temores o incomodidades. Exprésele a la persona con cáncer sus sentimientos con sinceridad. Tal vez vea que hablar sobre esto es más fácil de lo que pensó.

Recuerde cuidar de su propia persona. Si tiene más o menos la misma edad que la persona que tiene cáncer, o si tienen una relación muy cercana, tal vez esta experiencia le provoque inquietud. A menudo, el cáncer nos hace tener conciencia de nuestra propia mortalidad. Tal vez note sentimientos similares a los que siente la persona con cáncer: incredulidad, tristeza, incertidumbre, enojo, insomnio y temor sobre su propia salud. Si esto es lo que pasa, tal vez quiera buscar ayuda para usted con un profesional de salud mental o algún grupo de apoyo local. Si su compañía cuenta con algún programa de ayuda para los empleados (*Employee Assistance Program - EAP*), usted puede contactar a un consejero. También puede usar otras fuentes de asesoría, como su proveedor de seguro médico o servicios de apoyo religioso.

Una lista básica de qué hacer y qué no hacer cuando alguien que usted conoce tiene cáncer

Qué sí hacer:

- Prestar atención a las señales que le dé la persona con cáncer. Algunas son muy reservadas, mientras que otras hablarán más abiertamente de su enfermedad. Respetar la necesidad de la persona para compartir o su necesidad de privacidad.
- Permitir que sepa que usted se preocupa.
- Respetar su decisión de cómo se va a tratar el cáncer, aunque no esté de acuerdo.

- Incluir a la persona en los planes normales y en actividades sociales. Dejar que él o ella diga si el compromiso es demasiado.
- Escuchar sin sentir que siempre tiene que contestar. A veces, lo que la persona más necesita es alguien que escuche con empatía.
- Esperar que la persona con cáncer tenga días buenos y malos, emocional y físicamente.
- Mantener su relación tan normal y balanceada como sea posible. Aunque estas situaciones requieren de mayor paciencia y compasión, su amigo(a) también debe seguir respetando sus sentimientos como usted respeta los de él o ella.
- Ofrecer ayuda en forma específica y concreta.

Lo que no debe hacer:

- Ofrecer opiniones o consejos no solicitados.
- Sentir que tiene que aguantar cambios de humor o muestras violentas de enojo. No debe aceptar un comportamiento perjudicial o abusivo simplemente porque alguien está enfermo.
- Tomar las cosas demasiado personales. Es normal que la persona con cáncer esté más callada de lo normal, que necesite tiempo para estar solo, y que a veces manifieste enojo.
- Tener miedo de hablar de la enfermedad.
- Sentir que siempre tiene que hablar de cáncer. Tal vez su amigo disfrute conversaciones que no tengan que ver con su enfermedad.
- Tener miedo de abrazar o tocar a su amigo, si dicho contacto era parte habitual antes de la enfermedad.
- No sea condescendiente. Trate de no usar un tono de "¿qué tan enfermo está hoy?", cuando le pregunte "¿cómo está?".
- Decir a la persona con cáncer "puedo imaginar cómo te sientes", porque en realidad esto no es posible.

Cómo apoyar a una persona con cáncer

¿Cómo puedo ofrecer apoyo?

Recuerde que a la persona con cáncer que usted conoce puede resultarle difícil pedir ayuda o puede parecerle un signo de debilidad o vulnerabilidad. Decirle a alguien "usted es muy valiente", o "es muy fuerte" puede poner demasiada presión sobre ellos para

mostrarse fuertes o valientes cuando no tienen la energía para serlo. Las familias pueden ejercer presión no intencionada a los pacientes de cáncer cuando esperan o necesitan que sean fuertes todo el tiempo. En ese caso, tal vez pueda jugar un papel importante para un amigo que tiene cáncer. Ellos quizás le conocen bien y le tienen la confianza para decirle cosas sin que usted tenga la relación o expectativas de un pariente. Este tipo de relación puede ser un gran regalo para alguien con cáncer.

Es por naturaleza humana que uno quiera distanciarse de alguien cuando esa persona enferma. El cáncer nos puede obligar a enfrentar nuestros propios temores acerca de las enfermedades, debilidades o muerte. Esto puede provocar que evitemos a la persona afectada. Sin embargo, el aislamiento puede ser un problema para la gente que padezca la enfermedad. ¡Haga un esfuerzo adicional por acercársele!

Si su amigo necesita equipo médico o dinero para ayudar a cubrir los costos relacionados con el tratamiento, usted puede averiguar si se puede donar algo u organizar una rifa para juntar dinero. O simplemente puede pedir contribuciones para comprar algo que se necesite, si es que no lo cubre el seguro.

Su amigo podría buscarle para pedirle consejo sobre asuntos financieros, del trabajo u otras preocupaciones. Hable con honestidad. Si puede, ayude; pero si ofrecer este tipo de asesoría le resulta inconveniente, dígalos. Hay muchos lugares donde la persona puede buscar apoyo y ayuda, y usted le puede sugerir que busque la ayuda de un profesional que esté mejor calificado para ofrecerla. Para más información, lea nuestro documento *Financial Guidance for Cancer Survivors and Their Families: How to Find a Financial Professional Sensitive to Cancer Issues*.

Además, tenga en cuenta que aquellas personas cercanas a la persona con cáncer también necesitan ayuda y apoyo. Un miembro de la familia que es responsable por la atención de la persona con cáncer puede sentirse aislado y estresado. Tal vez puede preguntar cómo se siente esa persona también, si usted la conoce. Puede que ellos también puedan compartir ideas sobre cómo usted puede ayudar mejor a la persona con cáncer.

¿De qué manera concreta puedo ayudar?

La clave es la comunicación. Trate a su amigo de la forma más normal posible, y hable sobre cómo están manejando la situación y sobre lo que necesitan. Pero no sienta que siempre tienen que hablar sobre la enfermedad. Inclúyale en actividades y eventos sociales. Si no tiene ánimos para algo, permítale que decline la invitación, y continúe considerándole para otras ocasiones salvo que le indique lo contrario.

Pregúntele qué necesita y deje que él o ella le diga qué es con lo que más le puede ayudar. Ofrezca ayuda específica, en lugar de decir: "Llámeme si te puedo ayudar". A continuación le presentamos algunas ideas:

- Envíe o prepare una comida. Haga los arreglos para un programa de entrega de comidas.

- Ofrezca ayudar con el cuidado de los niños. Organice un programa para llevarlos y traerlos de la guardería.
- Lleve y traiga a la persona con cáncer a sus citas para tratamiento.
- Ayude a hacer diligencias, tareas o quehaceres.
- Ofrezca tomar sus llamadas si su amigo se siente cansado y necesita descansar.
- Coordine visitas en grupo, o coordinar el envío de tarjetas, flores o regalos.
- Honre a su amigo haciendo contribuciones a caridades, organizando donaciones de sangre o haciendo esfuerzos especiales en su nombre.
- Ofrezca hacer alguna investigación sobre alguna pregunta que tenga sobre el cáncer o contactar a la Sociedad Americana Contra el Cáncer al 1-800-227-2345.
- Si la persona está de acuerdo, planee una fiesta cuando se haya terminado el tratamiento o en sus aniversarios. Siempre verifique con la persona con cáncer antes de llevar a cabo planes de fiesta, incluyendo mostrar una lista de las personas a ser invitadas.

¿Qué hacer si el cáncer regresa?

En algunos casos, el cáncer volverá a surgir (recurrir) y el tratamiento comenzará de nuevo. Tal vez la persona con cáncer reaccione igual o de una forma diferente a como reaccionó la primera vez. De nuevo, la comunicación es clave. Muchos pacientes se enojan mucho cuando se enteran que les ha regresado la enfermedad. Podrían sentir que ya no tienen las reservas de energía emocional o física para pelear contra la enfermedad otra vez. Otros parecen aceptar una recaída más fácilmente. Tal vez la esperaban, o simplemente estaban listos, por la razón que sea, para luchar de nuevo. Usted puede ayudar más, si adquiere el conocimiento en cómo comunicarse mejor con la persona con cáncer.

Para obtener más información

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

Hemos seleccionado cierta información relacionada que también puede serle útil. Los siguientes materiales pueden solicitarse a través de nuestra línea sin cargos o consultarse en Internet en www.cancer.org.

Cómo vivir con cáncer

Cómo enfrentar el cáncer en la vida diaria

Después del diagnóstico: una guía para pacientes y familiares

Ansiedad, miedo y depresión

Tratamiento contra el cáncer

Cirugía: una guía para los pacientes y sus familias

Quimioterapia: una guía para pacientes y familiares

Radioterapia: una guía para los pacientes y familiares

El cuidado del paciente en el hogar: una guía para pacientes y familiares

Control del dolor: una guía para las personas con cáncer y sus seres queridos

Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer: cómo afrontar el diagnóstico

Cómo ayudar a los niños cuando un miembro de la familia tiene cáncer: tratamiento

Asuntos financieros y de seguro médico

Financial Guidance for Cancer Survivors and Their Families: How to Find a Financial Professional Sensitive to Cancer Issues

Seguro de salud y ayuda financiera para el paciente con cáncer

Organizaciones nacionales y sitios en Internet*

Junto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer, algunas otras fuentes de información y apoyo son:

National Cancer Institute

Línea telefónica gratuita: 1-800-422-6237

TTY: 1-800-332-8615

Sitio Web: www.cancer.gov

Ofrece información sobre cáncer y aspectos que afectan la vida de los pacientes y sus familiares.

**La inclusión en esta lista no implica la aprobación de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Independientemente de quién sea usted, nosotros le podemos ayudar. Contáctenos para obtener información y apoyo. Llámenos al **1-800-227-2345** o visítenos en www.cancer.org.

Referencias

American Cancer Society. *Cancer Facts and Figures 2014*. Atlanta, Ga: American Cancer Society. 2014.

Costa-Requena G, Ballester Arnal R, Gil F. The influence of coping response and health-related quality of life on perceived social support during cancer treatment. *Palliat Support Care*. 2014;28:1-7.

Kroenke CH, Kubzansky LD, Schernhammer ES, Holmes MD, Kawachi I. Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis. *J Clin Oncol*. 2006;24(7):1105-1111.

Leung J, Pachana NA, McLaughlin D. Social support and health-related quality of life in women with breast cancer: a longitudinal study. *Psychooncology*. 2014 Apr 3.

Lillberg K, Verkasalo PK, Kaprio J, et al. Stressful life events and risk of breast cancer in 10,808 women: a cohort study. *Am J Epidemiol*. 2003;157(5):415-423.

Nakaya N, Tsubono Y, Hosokawa T, et al. Personality and the risk of cancer. *J Natl Cancer Inst*. 2003;95(11):799-805.

Nakaya N, Tsubono Y, Nishino Y. Personality and cancer survival: the Miyagi cohort study. *Br J Cancer*. 2005;92(11):2089-2094.

Sahin ZA, Tan M. Loneliness, depression, and social support of patients with cancer and their caregivers. *Clin J Oncol Nurs*. 2012;16(2):145-149.

Sultan S, Fisher DA, Voils CI, et al. Impact of functional support on health-related quality of life in patients with colorectal cancer. *Cancer*. 2004;101(12):2737-2743.

Last Medical Review: 6/9/2014

Last Revised: 6/9/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org