



Cómo ser el cuidador de un paciente

Being a caregiver

El cuidador (o la cuidadora) de un paciente es quien se ocupa de los cuidados y atención de alguien con cáncer. En la mayoría de los casos, el principal cuidador de un paciente a veces no recibe pago alguno, pues suele ser el cónyuge, la pareja o un hijo en edad adulta. En ocasiones, un amigo cercano, un compañero de trabajo o un vecino pueden cumplir este papel. El cuidador de un paciente es una pieza clave de la atención del paciente con cáncer.

¿Qué hace un cuidador de un paciente?

Un cuidador de un paciente forma parte del equipo de cuidados para la salud, que incluye también al paciente y al personal médico. Los proveedores de cuidados realizan muchas tareas, como por ejemplo:

- Ayudar al paciente a comer, a vestirse y a bañarse.
- Asegurarse de que el paciente coma y descanse.
- Asegurarse de que el paciente tome las medicinas según se le ha indicado.
- Llevar una agenda de las citas médicas del paciente.
- Ocuparse de los asuntos relacionados con el seguro.
- Llevar al paciente a sus citas relacionadas con su atención contra el cáncer.
- Ayudar con las necesidades de otros miembros de la familia.
- Hablar con el equipo de cuidados para la salud sobre el estado del paciente.
- Ayudar al paciente a vivir una vida lo más normal posible.

Cómo ser un buen cuidador de un paciente

Con frecuencia, un buen cuidador de un paciente es la persona que sabe todo lo que está sucediendo con el paciente. No tema hacer preguntas y tomar notas durante las consultas con el médico. Conozca a los miembros del equipo de cuidados para la salud y sepa cómo comunicarse con ellos.

- Haga que el paciente participe en la planificación de sus propios cuidados. Ayude al paciente a que haga lo que esté a su alcance para mejorarse.
- Permita que el paciente con cáncer tome decisiones. Si el paciente no está tomando buenas decisiones, háblele sobre sus opciones. Luego convérselo con el equipo de cuidados para la salud y pídale su ayuda (no tomar las medicinas o no seguir las indicaciones sobre los límites para las actividades pueden ser malas decisiones que no deben ser ignoradas).
- Algunas veces, puede que tenga que ponerle límites al paciente. Por ejemplo, haga que el paciente cuide de sí mismo tanto como pueda, y aliéntele a conversar sobre otros temas distintos del cáncer y de las enfermedades.

- Recuerde que la ayuda profesional está disponible para usted también. Es normal sentirse frustrado, triste y presionado cuando uno está cuidando a alguien con cáncer. Pida ayuda al equipo de cuidados para la salud cuando la necesite.
- Atienda sus propias necesidades. Aunque esté ayudando a un ser querido, usted debe también cuidar de sí. Asegúrese de ir a sus citas médicas, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, comer alimentos saludables y mantener su rutina normal, tanto como le sea posible.
- ¡No intente hacerlo todo usted solo! Busque que los demás le ayuden. Hágalos parte de su vida e inclúyalos en las cosas que debe hacer por su ser querido.

Cuando otros quieren ayudar

Pedir ayuda o permitir que otros le ayuden puede aliviarle parte de la presión y darle algo de tiempo para que usted pueda atenderse.

- Piense en las áreas en las que necesita ayuda. Haga una lista.
- Organice reuniones familiares con regularidad para mantenerlos a todos actualizados. Utilice estas reuniones para planificar los cuidados del paciente. Incluya al paciente.
- Pregunte a familiares y amigos cuándo pueden ayudar y qué tareas piensan que pueden realizar. Diga claramente lo que usted necesita.
- Cuando cada persona le diga lo que ha hecho, anótelos en su lista para asegurarse de que se hayan hecho cargo de lo que usted necesitaba.

¿Qué sucede si me equivoco?

No importa lo que usted haga, es muy probable que en algún momento sienta que le ha fallado de alguna manera a su ser querido. Aunque ponga todo su empeño, es probable que haya momentos en los que usted sienta que podría haberlo hecho mejor. Procure no culparse; encuentre la manera de perdonarse y siga adelante. Le será de ayuda recordar que va a seguir cometiendo errores y trate de tomárselo con sentido del humor. Concéntrese en aquellas cosas que usted hace bien.

Cuidar de una persona con cáncer no es fácil, pero puede ser gratificante.

Para más información sobre la función de cuidar a una persona con cáncer, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** o visite **www.cancer.org/es** para acceder a nuestro sitio en línea.

