



cancer.org | 1.800.227.2345

Escuche con el corazón

Si alguna persona con quien usted mantiene una relación estrecha tiene cáncer, hablar sobre la enfermedad podría representar un reto. A continuación se presentan algunas sugerencias sobre cómo manifestarle su apoyo y ofrecer su ayuda al momento de hablar con alguien que tenga cáncer.

- [¿Cómo habla usted con alguien que tiene cáncer?](#)
 - [Acerca del cáncer](#)
 - [Enterándose de la noticia](#)
 - [Maneras en que las personas afrontan un diagnóstico de cáncer](#)
 - [Comunicación](#)
 - [Cómo vivir con cáncer](#)
 - [Rehabilitación](#)
 - [Fuentes de apoyo](#)
 - [Preocupación por la familia y los que atienden al paciente](#)
 - [Ayuda e información](#)
 - [Visitas](#)
 - [Si su ser querido decide suspender el tratamiento](#)
 - [Si su ser querido rechaza recibir el tratamiento del cáncer](#)
 - [Cómo enfrentar la etapa final de la vida](#)
 - [En resumen - Cómo hablar con una persona con cáncer](#)
 - [Para obtener más información](#)
-

¿Cómo habla usted con alguien que

tiene cáncer?

Cuando un ser querido que padece cáncer comienza a hablar sobre la enfermedad, ¿suele usted cambiar el tema? ¿Permanece en silencio, preocupado(a) de que usted pudiera decir algo inapropiado? De ser así, usted no está solo(a). Muchas personas no saben qué decir a una persona que tiene cáncer.

Cuando se habla con alguien que tiene cáncer, lo más importante es simplemente escuchar a la persona. Trate de escucharle y comprender cómo se siente. No subestime, juzgue o trate de cambiar la manera en que la persona se siente o actúa. Trate de dejar sus sentimientos y miedos a un lado. Hágale saber que cuenta con su disposición para que hablen en cualquier momento en que lo desee. En caso de que la persona no sienta deseos de hablar de ello en ese momento, dígame que eso también está bien. Puede expresar a la persona que tiene cáncer que usted está disponible para escucharle cuando así lo entienda pertinente.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Acerca del cáncer

Puede que encuentre útil informarse [más sobre el cáncer](#)¹. El cáncer afecta a personas de todas las edades, razas e ingresos. En algún momento en la vida todos vamos a hablar con una persona que padece cáncer. No existen reglas a seguir sobre cómo hablar con ellos, pues cada persona y cada caso es diferente.

La palabra “cáncer” en sí es inquietante. A menudo hace que las personas piensen sobre la muerte. Sin embargo, muchas personas que tienen cáncer no mueren a causa de esta enfermedad. En la actualidad, casi 14.5 millones de personas en los EE.UU. que padecieron de cáncer están vivas. Además, cada vez es más frecuente la detección del cáncer en sus etapas iniciales, cuando los tumores son de menor tamaño y más fáciles de tratar. Así que el miedo que usted pudiera experimentar al escuchar que un ser querido tiene cáncer debe mitigarlo con la esperanza. La mayoría de los casos de cáncer son tratables, y las investigaciones están continuamente tratando de encontrar nuevas y mejores maneras de detectar y tratar la enfermedad.

Algunas personas viven con cáncer muchos años. Esto significa que tal vez estas personas tengan que “acomodar” el cáncer a la vida cotidiana. También es posible que tengan que ajustarse a diferentes tipos de tratamientos y a distintas etapas de la enfermedad. La familia y los amigos también deben ajustarse a estos cambios y tratar de mantener el apoyo y la esperanza durante el transcurso de la enfermedad.

En muchos casos, el cáncer no tiene un principio, un intermedio y un fin claro. Puede que haya un principio y un final para el plan de tratamiento, así como un momento cuando tal vez no se reporte señal alguna del cáncer. Sin embargo, en algunas personas, el [cáncer regresa](#)² después del tratamiento. Además, algunas veces el tratamiento se prolonga por años solamente para mantener al cáncer bajo control, pues nunca desaparece.

- *Algunas personas viven muchos años con cáncer. Esto quiere decir que el paciente tiene que ajustarse a diferentes tipos de tratamientos y distintas etapas de la enfermedad.*

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios

conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Enterándose de la noticia

La espera

Cuando algún nódulo o protuberancia, o algún síntoma hace que se requiera acudir a consulta con el médico, puede que esto conlleve esperar muchos días para realizar pruebas o esperar por los resultados. Durante este momento se desconoce la situación que se podría afrontar. Todo tipo de pensamiento puede pasar por la mente del paciente, como por la suya propia.

A menudo, estos momentos pueden ser de mucho temor. Si la persona que enfrenta el cáncer confía en usted, es porque probablemente quiera hablar y compartir sus inquietudes. Puede que solamente necesite que le escuche y que le apoye en intentar esperar lo mejor. Esperar es siempre difícil, pero esperar en compañía de alguien aligera la carga.

Algunas personas pueden intuir que tienen cáncer antes de que su médico se los notifique. Cada persona reacciona de modo particular ante la noticia del diagnóstico de cáncer. Algunos desearán discutir el diagnóstico en detalle, mientras que otros no querrán hablar de eso para nada. Puede que otros no quieran hablar al respecto en lo absoluto. Algunas veces la necesidad de la persona de hablar puede cambiar de un día para otro. Simplemente preguntar: “¿Deseas hablar sobre el tema?” es una forma directa y respetuosa de informarse sobre lo que necesita.

Cuando se descubre que se trata de cáncer

Si se detecta cáncer, el médico deberá ser quien informa al paciente. ¿Acompañará alguien al paciente cuando visite al médico? ¿Desea el paciente que alguien le acompañe? Usted debe pensar en qué es lo mejor, si desea estar o no presente cuando el médico entregue los resultados de las pruebas. Algunas veces cuando el

médico habla con el paciente y la familia o un amigo al mismo tiempo, esto proporciona una sensación de apoyo (el paciente sabe que no se enfrenta solo al cáncer). Sin embargo, algunas personas prefieren dialogar sobre el tema con sus médicos en privado. Pregunte al paciente si debe planear acompañarle cuando se vayan a informar los resultados de las pruebas.

La manera en que el médico comparta los resultados con la persona que tiene cáncer depende del estilo personal del médico y de su percepción en cuanto a las necesidades y sentimientos del paciente. Estos factores también influyen en cuánta información el médico le proporcione al paciente. El médico también tomará en consideración el sentir y las preguntas de las personas que estén apoyando al paciente cuando los familiares o seres queridos estén ahí.

La mayoría de los médicos abordan con franqueza el diagnóstico, las opciones de tratamiento y la perspectiva del mismo. Un enfoque honesto desde el comienzo establece la base para una relación de confianza entre el doctor, el paciente y la familia o los amigos. Esto permite una plática abierta y franca que ayuda al paciente a tomar las mejores decisiones para su atención.

- *La mayoría de los médicos tienen la política de abordar con franqueza el diagnóstico, opciones de tratamiento y perspectiva del mismo.*

Si usted acompaña al paciente a obtener los resultados de las pruebas

Con frecuencia, las personas reciben un gran impacto emocional cuando escuchan por primera vez la palabra cáncer y puede que a causa de esto no escuchan o recuerden nada de lo que el médico les está informando a continuación. Muchas personas solamente pueden entender pequeñas cantidades de información impactante. Si usted acompaña al paciente, trate de prestar mucha atención. Puede que incluso quiera tomar notas sobre lo que dice el médico. Es posible que después necesite ayudar a recordar y clarificar lo que se dijo.

Luego, cuando hable sobre la visita al médico, si usted se da cuenta que su ser querido está teniendo problemas para entender la información, tómelo con calma. No comparta mucha información al mismo tiempo. Pregunte qué tipo de información está preparado para recibir. Trate de contestar las preguntas específicas que pueda tener. Si la información es aún demasiada como para comprender, recuerde al paciente que los seres queridos y el equipo de profesionales de la atención médica están disponibles para hablar sobre la enfermedad cuando esté preparado más adelante.

Si no se siente cómodo hablando sobre el cáncer, puede que no sea la mejor persona para hablar con el paciente en ese momento. Puede que necesite tiempo y la ayuda de un experto para apoyarle con sus propios sentimientos. Incluso puede explicar a su ser querido que usted tiene dificultad en hablar sobre cáncer. Exprese que le gustaría hablar de ello, pero que no siente que en este momento sea la persona más adecuada. Puede que un trabajador social, consejero u otro amigo o familiar pueda ofrecer más apoyo en este momento. Puede sugerir a su ser querido que busque el apoyo de estas personas.

Asegúrese que la persona con cáncer entienda que su dificultad para hablar sobre el tema se debe a usted y no a él o a ella. Además, quizás quiera mencionar que, a pesar de esto, usted quiere apoyar a la persona en este momento y que espera seguir apoyándole en el futuro. Explíquele que usted también necesita un tiempo para ajustarse a la situación.

Si desea buscar más información sobre cómo vivir con cáncer y su tratamiento, tenemos disponible otro folleto titulado [Después del diagnóstico: una guía para pacientes y sus familias](#)¹.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/despues-del-diagnostico.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Maneras en que las personas afrontan un diagnóstico de cáncer

La ira y la frustración

En ocasiones, las personas con cáncer descargan su ira y frustración en aquellos que están a su alrededor. Esto puede alterar tanto a los familiares, como a los amigos. Puede que ayude recordar que la gente a menudo desemboca sus sentimientos en las personas con quienes tienen una relación cercana. Esto sucede porque estas personas conforman una salida en quién manifestar sus sentimientos. Saben que usted seguirá dando su apoyo incluso cuando no se comporten bien o al generarse tensión.

En la mayoría de los casos, la persona está realmente frustrada y enojada sobre el cáncer y la pérdida que conlleva, pero esto puede ser difícil expresarlo en palabras. Debido a esto, la persona con cáncer descarga sus sentimientos de enojo en los familiares y amigos, o en quien llegue a encontrarse a su alrededor.

Cuando se actúa de manera pasiva

En ocasiones, una persona con cáncer parece comportarse de una manera infantil y pasiva, buscando dirección en otras personas. Puede ser muy difícil para un hijo adulto ver a su padre actuar de esta manera. Intente comprender que esta es una forma de expresar cuán débiles e impotentes se sienten. Estos sentimientos son comunes cuando una persona tiene cáncer.

Aunque la enfermedad puede que limite su capacidad para hacer ciertas cosas, usualmente es mejor que la persona con cáncer continúe viviendo de la forma más natural posible. Esta continua responsabilidad como adulto le da una sensación de importancia, seguridad y control, mientras que si sigue dependiendo completamente de los que le rodean con el tiempo le harán sentir con menos esperanza y fuera de control (más como una víctima). Puede que sienta la necesidad de sobreproteger a la persona con cáncer, pero a largo plazo esto puede que sea contraproducente.

Miedo y ansiedad

El diagnóstico y el tratamiento del cáncer representan con frecuencia un periodo de ansiedad y de incertidumbre. Hay temor sobre muchos de los cambios que conlleva el cáncer: cuestiones de dinero, cambios en el empleo, alteraciones físicas del cuerpo, e

incluso cambios en las relaciones interpersonales. Puede que la persona que padece cáncer se disguste o se asuste por ningún motivo aparente, debido a que tiene demasiada ansiedad en su vida. En ocasiones esta ansiedad puede que sea vista como irritabilidad y descortesía. Puede que incluso surjan discusiones cuando usted solamente tenía la intención de ayudar.

El “juego de la culpa”

Algunas veces la gente con cáncer se culpa a sí misma por desarrollar esta enfermedad por algo que hicieron o no hicieron. Como amigo o familiar, usted también puede sentirse culpable o puede que también culpe a la persona con cáncer, y puede que lo demuestre cambiando su actitud hacia esa persona. Puede que otros familiares tengan estos mismos sentimientos.

¿Cómo puedo responder a estas maneras de afrontar el cáncer?

Trate de no reaccionar emocionalmente a los cambios que la persona con cáncer está afrontando. Hay que comprender que probablemente esto dure solamente por poco tiempo, y que se debe a todo el temor y la ansiedad asociados con tener cáncer y lidiar con la enfermedad.

Culparse a sí mismo y a los demás puede ser una barrera para una relación sana. Procure no entrar en el juego de “buscar culpables”. Anime a sus seres queridos y al paciente a no culparse a sí mismo sobre lo que está ocurriendo. Salir adelante es la única opción. Si siente culpabilidad como amigo o ser querido, está bien expresar su arrepentimiento y disculpas para seguir adelante. Hay que procurar no vivir en el pasado, sino enfocarse en un futuro con esperanza.

Durante este momento, se necesitará no prestar atención a una parte de estos tipos de comportamientos, y estar preparados para ofrecer perdón, comprensión y apoyo adicionales. Dele tiempo a la persona con cáncer para que pueda ajustarse a la situación. Intente ponerse en su situación e imagine cuánto temor sentiría si esto le estuviera sucediendo a usted. Esto puede ayudarle a pasar por alto discusiones y conflictos menores, y seguir adelante.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra

El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Comunicación

Una de las maneras cruciales de mejorar la comunicación consiste en no sólo preguntar “¿cómo te sientes?”, sino también “¿qué es lo que sientes?”. Si se piensa un poco, “¿cómo estás?” es la pregunta más común que suele hacerse sin tanta reflexión, y la respuesta típica y esperada es "bien". Esto no fomenta la comunicación. Al preguntar “¿qué es lo que sientes?”, se estará indagando por una respuesta un poco más profunda. Esta pregunta ayuda a que la persona sienta que usted realmente tiene interés por saber cómo está concretamente.

Al preguntar “¿qué es lo que sientes?”, prepárese para escuchar cualquier respuesta que podría obtener. Puede que la persona esté pensando sobre su muerte, o que esté preocupada por lo que depara el futuro para su familia. Tal vez la persona le diga que le atemoriza la idea de no vivir para ver a sus hijos crecer. Esté listo(a) para realmente escuchar cualquier respuesta que le den. Usted no tiene que tener una respuesta, pero debe estar prepararse para escuchar una contestación dolorosa o no grata que la pregunta podría invocar.

- *Al hacer la pregunta “¿Qué es lo que sientes?”, prepárese para escuchar cualquier cosa que podría obtener como respuesta.*

Algunas veces, las personas con cáncer desean tener la opinión de las personas cercanas a ellos haciendo preguntas acerca de su enfermedad, el tratamiento y sus perspectivas. Procure contestar de una forma franca y honesta, pero no intente responder preguntas cuyas respuestas no sabe. La persona con cáncer notará su honestidad y lo apreciará. La Sociedad Americana Contra El Cáncer cuenta con información en Internet, pero también puede hablar con uno de nuestros especialistas

de información de cáncer en cualquier momento llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición cuando nos necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Cómo vivir con cáncer

Con frecuencia, el cáncer es una enfermedad de larga duración y las personas con esta enfermedad podrían recibir tratamiento durante muchos años. Algunas veces, aquellas personas cercanas apoyan mucho al paciente al principio, pero se alejan a medida que transcurren los meses o años que dura el tratamiento. Es comprensible llegar a sentirse mentalmente “desgastados” al estar apoyando a una persona con cáncer. Aun así, las personas con cáncer necesitan apoyo emocional durante toda la enfermedad.

Recuerde que ofrecerles ánimo y apoyo puede ayudar a las personas con cáncer a recobrar esperanzas cuando se vean muy abatidas por el cáncer, el tratamiento, o ambos. Además, el apoyo de los familiares y amigos es útil para que la persona con cáncer continúe su vida tan normal como su enfermedad lo permita. Así, en caso de que usted estará brindando su apoyo a una persona con cáncer, procure perseverar en el largo plazo. Apoyar en un comienzo y después no hacerlo puede resultar muy doloroso para la persona que le necesita, e incluso puede ser peor que si no se hubiera ofrecido su apoyo en absoluto.

A menudo es difícil saber si usted está sobrepasando los límites o tratando a la

persona con cáncer como si fuera un “paciente de cáncer” y no tanto como un amigo o pariente. Anime a la persona con cáncer a que le comunique si usted se está excediendo. Toda persona con cáncer aprecia al amigo o pariente que recuerda que solía ser una persona *sin* cáncer y que contaba y sigue contando con virtudes y defectos, intereses y aspectos de la vida que no tenían nada que ver con la enfermedad. A veces ser la persona en la vida del “paciente de cáncer” que no olvida que se trata de una persona en su totalidad es un obsequio especial.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Rehabilitación

La rehabilitación es frecuentemente parte del tratamiento contra el cáncer. Ésta ayuda a las personas que han padecido cáncer a esforzarse ellas mismas lo más posible. Entre los muchos especialistas que ayudan con la rehabilitación se encuentra el médico del paciente, enfermeras, trabajadores sociales, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales. Considere a estos expertos como personas que resuelven problemas a quienes usted y la persona con cáncer pueden acudir cuando se presenten las dificultades.

La rehabilitación está diseñada para ayudar a la persona a recuperar su capacidad de funcionar día a día después de pasar por una grave enfermedad. Los servicios de rehabilitación pueden asistir con entrenamiento para volver a trabajar, servicios de ama de casa, prótesis (como un remplazo de alguna parte o extremidad del cuerpo) o programas de ejercicios.

El proceso de rehabilitación puede tomar mucho tiempo. Los resultados pueden surgir lentamente, y a menudo esto resulta frustrante. Los pacientes frecuentemente sienten que sus esfuerzos son inútiles o que simplemente es demasiado difícil. Anime al paciente para que participe activamente en cualquier programa de rehabilitación y bríndele apoyo durante el transcurso de la terapia. Una manera de hacer efectivo su apoyo es acompañando al paciente a sus citas o hacer los ejercicios junto con él o ella. Si no se ha sugerido la rehabilitación y usted piensa que esto podría beneficiar al paciente, no dude en consultarlo con el médico.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Fuentes de apoyo

Existen muchas fuentes de apoyo para las personas que se están enfrentando al cáncer. Éstas incluyen programas de visitas como el programa [Recuperación A Su Alcance](#)¹ de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (*Reach to Recovery* - para las mujeres que padecen [cáncer de seno](#)²), así como grupos locales de apoyo y foros de usuarios en Internet ([Cancer Support Community](#)³, the [Cancer Hope Network](#)⁴, y [CancerCare](#)⁵, entre otros).

Algunas de nuestras oficinas locales podrían [asistir con transportación](#)⁶ e informarle sobre otras fuentes de apoyo disponibles. Póngase en contacto con su Sociedad Americana Contra El Cáncer para obtener información sobre los [servicios en su región](#)⁷.

Toda persona, sin importar cuán fuerte sea emocionalmente, puede beneficiarse del apoyo. Trate de comprender la situación que está atravesando la persona, escuchando, ofreciéndole ayuda y dándole ánimo siempre.

Dar motivación y apoyar no significa actuar como animadores o porristas de un evento deportivo, o que usted está tratando de hacer sentir a la persona bien si se siente mal. Es importante permitir que la persona con cáncer exprese sus sentimientos de enojo, frustración y tristeza. Usted puede animarle diciendo algo como: “Lamento que te sientas tan mal. No puedo imaginar cómo te sientes, pero quiero que sepas que estoy disponible para escucharte cuando tú lo necesites”. O tal vez pueda decirle: “Aún te queda una ronda más de quimioterapia. Quizás cuando todo esto pase, empieces a sentirte un poco mejor”.

- *Toda persona, sin importar cuán fuerte sea emocionalmente, puede beneficiarse del apoyo.*

De hecho, el simple hecho de escuchar y no hablar probablemente sea más útil que decir algo que podría ser inapropiado. Entre algunos de los comentarios inapropiados que se podrían hacer está: “sé cómo te sientes”, cuando es claro que no es el caso, o “mañana será mejor”, cuando tampoco se tiene certeza de esto. Incluso cuando diga eso con las mejores intenciones, puede que la persona sienta como que realmente usted no la entiende y decida que hablar con usted es inútil. Debe estar atento y escuchar tanto con sus oídos, como con su corazón. Como dijo un paciente de cáncer: “Una larga enfermedad es muy desalentadora. Uno necesita el apoyo de las personas para salir adelante”. Tener un buen sistema de apoyo significa que la persona no tiene que enfrentar el cáncer por sí sola.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/programas-y-servicios-de-apoyo/recuperacion-a-su-alcance.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-seno.html
3. www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services/online-communities.html
4. <http://www.cancerhopenetwork.org>
5. <http://www.cancercare.org>
6. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/programas-y-servicios-de-apoyo/camino-a-la-recuperacion.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/programas-y-servicios-de-apoyo/recuperacion-a-su-alcance.html

[apoyo.html](#)

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Preocupación por la familia y los que atienden al paciente

Así como el paciente de cáncer no debe pasar todo el tiempo pensando en su enfermedad, tampoco su familia ni sus amigos deben pasar todo el tiempo pensando en estar con su ser querido. Los [cuidadores](#)¹ necesitan alivio y descanso para estar emocional y físicamente preparados para poder ayudar a la persona con cáncer.

Si usted cuida del paciente, es importante que dedique tiempo para usted. Solicite la ayuda de los amigos u otros miembros de la familia. Sea específico acerca de lo que pueden hacer para ayudar. A menudo, ellos están esperando que se les pida ayuda.

Si usted no es la persona principal que cuida del paciente con cáncer, también ayuda considerar a esa persona. A menudo, las personas que cuidan de los pacientes dedican la mayoría de sus energías y tiempo a la persona con cáncer, y puede que no tengan tiempo para cuidarse ellos mismos. Tal vez usted puede ofrecerle ayuda para que ellos puedan tener un tiempo de descanso tan necesitado. Tan solo un par de horas puede que resulte mucho para alguien cuyo ser querido se encuentre muy enfermo. Incluso si no puede hacer esto, la persona a cargo del paciente podría apreciar el contar con alguien pendiente de su bienestar. Pregunte a la persona que cuida del paciente cómo se siente. Puede causar mucho estrés y mucha soledad ser la

principal persona de apoyo para una persona con cáncer. Resulta fácil descuidar a la persona que cuida al paciente, cuando toda la atención de las demás personas está en la persona que tiene cáncer.

- *A menudo uno no piensa en la persona que cuida del paciente. Pregúntele cómo se siente. Estas personas requieren de apoyo y ánimos también.*

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Ayuda e información

Resulta difícil ver a un ser querido con dolor o sufrimiento debido a los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. Esté consciente de que hay apoyo disponible si tiene dificultades para sobrellevar sus sentimientos sobre la enfermedad. El departamento de servicios sociales del hospital o de la clínica, o el consultorio de su médico pudieran ayudarle o recomendarle a alguien que pudiera ofrecer apoyo. Ellos le pueden recomendar grupos de apoyo para familias y amigos de personas con cáncer en su comunidad. Algunas veces, el párroco del hospital o el de su propio grupo religioso puede ayudar. Solicitar recomendaciones sobre buenos consejeros puede ser

otra de obtener el apoyo y la ayuda que necesita. Buscar ayuda para sí mismo puede ser la mejor forma de poder dar el apoyo a su ser querido.

Es posible también apoyar a la persona que padece cáncer al informarse en lo posible sobre la enfermedad. Hable con un experto, tal como un médico, una enfermera, un trabajador social y llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer para obtener información. Mientras más entienda la enfermedad de su ser querido, mejor preparado(a) estará para apoyarle a lidiar con el cáncer.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Visitas

Es posible que algunas personas tengan dificultades para visitar a los pacientes de cáncer, especialmente a aquellos que lucen y se sienten muy enfermos. Cuando alguien está enfermo y su aspecto cambia demasiado, puede ser impactante y desagradable. En ocasiones, simplemente con ver todo el equipo médico cerca de su ser querido puede ser perturbador.

Recuerde que esta es la misma persona de siempre. Procure relacionarse de la misma forma como siempre lo ha hecho. La persona se complacerá por su visita y lo apreciará. Recuerde que cuando las palabras no son suficientes, una mirada o un gesto afectuoso puede decir mucho. Nuestro folleto [How to Be a Friend to Someone With Cancer](#)¹ (disponible en inglés) provee consejos sobre lo que puede hacer para mostrar su aprecio por la persona con cáncer.

Está bien si se le dificulta contener las lágrimas. Explique a la persona cuánto la aprecia y cuán mal se siente que esté pasando por tan difícil situación. No tema demostrar sus sentimientos, pero asegúrese de que la persona con cáncer no tenga que consolarle. A menudo, manejar eso sería una carga excesiva para el paciente. Puede que quiera que la visita sea breve en caso de que se le dificulte controlar el llanto.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/treatment/caregivers/how-to-be-a-friend-to-someone-with-cancer.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Si su ser querido decide suspender el tratamiento

Hay ocasiones cuando usted y la persona con cáncer no coinciden sobre las decisiones que se tomen. Puede que una de esas ocasiones sea cuando la persona con cáncer decide que el tratamiento dirigido a combatir la enfermedad ya no justifica el desgaste físico y emocional (la persona quiere que la enfermedad siga su curso). Puede que usted sienta que la persona se está rindiendo ante la enfermedad, lo cual puede resultar muy inquietante y frustrante. Puede que sienta tristeza o enojo que la persona haya decidido no continuar el tratamiento. Este no era el resultado que ni usted ni la

persona deseaban. Ambos están molestos.

Es importante que se permitan mutuamente sentir de la forma en cómo se sienten. Procure comprender que el paciente esté cansado de recibir tratamiento y cansado de sentirse enfermo sin suficiente beneficio. Incluso cuando puede que no esté de acuerdo con la decisión de interrumpir los tratamientos contra el cáncer, sería triste dejar que este desacuerdo afecte su relación con la persona.

Una vez que se deje de pensar en ello, puede que decida dejar de aferrarse al deseo de tener un tiempo más prolongado con esta persona, y en su lugar enfocarse en la calidad del tiempo que le queda. Esto es probablemente lo mejor para ambos. Incluso podría ser que tengan que hablar sobre cómo ambos “coinciden en no coincidir”, pero que el aprecio que tienen el uno por el otro no cambia.

- *Procure recordar que esta es la misma persona de siempre. Esto le ayudará a relacionarse de la misma forma como siempre lo ha hecho.*

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Si su ser querido rechaza recibir el tratamiento del cáncer

Algunas personas optan por no recibir ningún tratamiento contra el cáncer. Esto puede

ser muy difícil de aceptar para los familiares y amigos, quienes puede que no estén de acuerdo con la decisión. No obstante, en la mayoría de los casos, las personas que pueden tomar decisiones por sí mismas tienen el derecho a rechazar una parte o todo el tratamiento.

Como alguien que estima a la persona con cáncer, puede que usted se pregunte por qué tomaría esta decisión. Tal vez la persona tiene problemas de salud que hace que el tratamiento contra el cáncer sea más difícil de tolerar o más riesgoso. Quizás la persona cree que debido a la edad y su historial de vida, simplemente “le llegó la hora”. A veces, las creencias religiosas de la persona influyen en la decisión. Existen muchas razones por las que una persona opta por no recibir tratamiento contra el cáncer.

Usted puede preguntar a su ser querido las razones por las cuales decidió no recibir tratamiento. Aun cuando la respuesta sea difícil de escuchar, la elección de rechazar el tratamiento es del paciente y de nadie más. A menudo, las razones ofrecidas tienen sentido y dan una mejor idea de lo que está ocurriendo. Usted puede expresarle al paciente su opinión. Puede que usted diga algo como “No lo había pensado de esa manera, y me complace que compartas conmigo tu punto de vista”. También puede decirle “Hubiese deseado que hablaras con un médico sobre las opciones de tratamiento, pero apoyaré tu decisión y te ayudaré durante este momento de la mejor manera que pueda”.

Incluso después de que una persona rechaza el tratamiento contra el cáncer, es importante asegurarse de que sepa y entienda completamente sus opciones. Puede que quiera pedirle a la persona que hable con un médico sobre la decisión y sobre si cualquier tratamiento podría ayudar. Algunos pacientes estarán de acuerdo, pero otros rehusarán hablar con un médico. Sin embargo, no debería sorprenderse si, después de hablar con un médico, la persona aún se rehúsa a recibir tratamiento. Como se mencionó anteriormente, la persona tiene el derecho de tomar sus propias decisiones, justo como usted tiene el derecho de ver la situación a su manera. Procure ver el punto de vista de la persona con cáncer, y continúe ofreciéndole su apoyo y amistad.

La [atención de apoyo](#)¹ puede ayudar a cualquier persona con cáncer (incluso a aquellas que están seguras que no quieren recibir tratamiento para el cáncer en sí). También referida como atención paliativa, la atención de apoyo ayuda a evitar que la persona con cáncer experimente [dolor](#)² intenso, [náusea](#)³ u otros síntomas. Esta atención va dirigida a tratar los síntomas, no el cáncer. Ayuda a la persona a sentirse tan bien como sea posible por el mayor tiempo posible.

La persona que se rehúsa al tratamiento contra el cáncer podría estar dispuesta a recibir los servicios de un programa de [hospicio](#)⁴. El personal de hospicio ofrece la atención paliativa o de apoyo para que los síntomas puedan ser controlados conforme

el cáncer continúa su curso. Además, estas personas tratan de ayudar a la familia y al paciente a aprovechar al máximo el tiempo de vida que les queda. Un paciente con la facultad de tomar sus propias decisiones también puede optar por rehusar esta atención. Presenciar cómo la persona sufre sabiendo que la atención de apoyo podría aliviar el dolor y otros síntomas puede ser difícil para los familiares y los seres queridos. Si esto ocurre, los seres queridos usualmente enfrentan esta situación de la mejor manera que puedan hacerlo, pero se debe seguir ofreciendo la atención de hospicio y la atención paliativa como una opción. Esta atención será aún más necesaria a medida que la condición del paciente empeora (puede que llegue el momento cuando la familia y los seres queridos no puedan lidiar con la situación sin ninguna ayuda).

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/atencion-paliativa.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/dolor.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/nauseas-y-vomito.html
4. www.cancer.org/treatment/finding-and-paying-for-treatment/choosing-your-treatment-team/hospice-care.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Cómo enfrentar la etapa final de la vida

Algunas personas tienen cáncer que ya no responde al tratamiento y tienen que enfrentar el hecho de que morirán pronto. Esto atemoriza a la persona que está enferma y a los que la rodean. La persona con cáncer puede sentir dolor, tal vez esté postrada en cama, quizás solo pueda dar unos pasos, o puede estar confundida. Resulta difícil observar a un ser querido pasar por este proceso de deterioro.

Su presencia

Sin importar cuán difícil pueda ser, aún es importante procurar estar presente con la persona con cáncer. Puede que la persona se sienta sola aun cuando haya gente alrededor. Esto se debe a que las personas que le rodean realmente no estén al tanto de lo que está ocurriendo al paciente. Usted puede ser la persona que esté al tanto respecto a lo que acontece con su ser querido durante todo el tiempo. Solamente por mantenerse alrededor y escuchar con una sonrisa, o una caricia, usted muestra que está ahí con la persona. Hacer esto requiere de valor y energía adicionales.

A veces, la persona con [cáncer avanzado](#)¹ se aparta de las personas a medida que la muerte se acerca. Esto es natural y una forma de desconectarse de la vida. Este proceso y lo que usted podría esperar en ese momento se describe en la información de [²Cuando el final de la vida se acerca](#)³. Lo mejor que se puede hacer en estos momentos es tomar en cuenta esta señal de la persona (simplemente estar disponible por si necesita ayuda). Procure no tomarse esto a pecho, ni sentirse mal por dicho comportamiento de la persona. Probablemente no tiene nada que ver con usted.

Cómo hablar sobre el proceso de morir y la muerte

Muchas personas se preocupan sobre qué decir cuando la persona habla sobre su muerte. No obstante, este es un tema común cuando se afronta el cáncer. Algunas personas quieren hablar sobre el proceso de morir (quieren saber qué es lo que pueden esperar que suceda). Algunas personas quieren asegurarse que sus deseos se cumplan al momento de morir (quieren asegurarse que no se usen máquinas para mantenerlas con vida). Algunas quieren saber cómo van a morir, y preguntan: “¿Qué ocurrirá en el momento en el que realmente me esté muriendo?”. Para las respuestas a estas preguntas e inquietudes, es útil acudir a los expertos sobre atención de hospicio o de las personas con enfermedades terminales. Si no sabe las respuestas a preguntas específicas, usted puede decir “No lo sé, pero puedo llamar a alguien que pueda respondernos estas preguntas”. Estos profesionales pueden ayudar a usted y a la persona con cáncer con asuntos, tales como testamentos en vida y directivas por anticipado, y le pueden explicar lo que podría ocurrir a medida que la muerte se acerca.

El personal de hospicio está acostumbrado a contestar estas preguntas, y tienen

destrezas para hacerlo en una manera que exprese apoyo y comprensión. Los expertos en la atención de hospicio ofrecen atención compasiva para las personas en etapas avanzadas de la enfermedad. Si desea leer más sobre la atención de hospicio y los asuntos relacionados con el fin de la vida, por favor, consulte los documentos [Cuando el final de la vida se acerca](#)⁴ y [Hospice Care](#)⁵. Además, tenemos información sobre testamentos en vida, el [cáncer avanzado](#)⁶ y la [atención del paciente con cáncer en el hogar](#)⁷ (refiérase a la sección “[Para obtener más información](#)”).

Puede que le pregunten: “¿Por qué me pasa esto a mí?” Esta pregunta es muy difícil escucharla, pues no existe una respuesta. Y es muy desconsolador sentir el dolor que conlleva este tipo de preguntas. En muchos casos, la respuesta simple es “No lo sé”. Tomar la mano de sus ser querido y permitirse llorar o hablar sobre la tristeza y lamentaciones es lo mejor que se puede hacer. Dejar que la gente haga esto es realmente útil, pues muchas personas evitan el tema de la muerte y no se dan la oportunidad de compartir este dolor.

Algunas personas que saben que van a morir sienten la necesidad de hablar sobre cosas inquietantes que evitaban mencionar. Puede que quieran hablar sobre algunas de las cosas que hicieron en su vida de las que se sientan avergonzadas o arrepentidas. Tal vez quieran disculparse por dichas cosas, y puede que le quieran dar consejos sobre las lecciones que aprendieron o indicaciones sobre qué hacer por ellas en el futuro. Escuchar con respeto y, por supuesto, con indulgencia y afecto a menudo es todo lo que se requiere hacer. No existen palabras mágicas para una persona que está muriendo, pero a menudo su presencia es todo lo que se necesita, y ofrecer un corazón abierto no tiene precio.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/cancer-avanzado.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuando-el-final-de-la-vida-esta-cerca.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuando-el-final-de-la-vida-esta-cerca.html
4. www.cancer.org/treatment/finding-and-paying-for-treatment/choosing-your-treatment-team/hospice-care.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/cancer-avanzado.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tratamiento-en-el-hogar.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

En resumen - Cómo hablar con una persona con cáncer

- Deje que la persona tome la iniciativa. Si quiere hablar, escuche atentamente. Escuche lo que se dice y cómo se dice.
- Procure sentirse bien durante los silencios en la conversación. El silencio puede ayudar a la persona con cáncer a enfocar sus pensamientos. Hablar porque se está nervioso es irritante. A veces el silencio conforta y permite al paciente expresar mejor lo que está pensando y sintiendo.
- Trate de mantener contacto visual. Esto le da al paciente la sensación de estar realmente presente y que está escuchándole con atención.
- Las miradas, caricias y sonrisas logran vencer las barreras de la enfermedad para el paciente que usted conoce y estima.
- Procure no dar consejos. Dar consejos buenos es difícil cuando no es usted quien está en la situación de la persona. Es más seguro hacer preguntas o escuchar.
- No diga: “Sé cómo te sientes”. La persona puede tornarse irritada porque usted realmente no sabe cómo se siente.
- Si empieza a tener dificultad en contener sus lágrimas, explíqueselo a la persona con cáncer. Sea breve en su explicación. Manténgase alejado por un tiempo hasta que pueda estar cerca sin que el paciente tenga que consolarle.

- Las personas con cáncer no siempre quieren pensar o hablar de la enfermedad, pues hacerlo solamente los haría sentirse identificados como un “paciente de cáncer”. El reír y hablar acerca de otras cosas son a menudo distracciones bien recibidas.
- Traten de hacer juntos tantas cosas como sea posible. Si ustedes acostumbraban a jugar cartas, ¡comiencen a jugar nuevamente! Si iban juntos al cine con frecuencia, continúen haciéndolo o vean películas juntos en la casa. Use su criterio respecto el nivel de energía del paciente. Pregunte a la persona con cáncer si necesita tomar un descanso. Procure no tomar muy a la ligera los efectos de la enfermedad, pero evite la sobreprotección, y anímele a pasar tiempo con usted y los demás.
- Motive a los amigos a visitar al paciente, quizá ellos pudieran estar dispuestos a hacer mandados, cocinar o cuidar de los niños. Si no pueden ir de visita, anímeles a escribir cartas, mensajes electrónicos, o llamar a la persona por teléfono.
- Continúe visitando a la persona con cáncer. Anote el nombre de la persona en su calendario de actividades semanales. El paciente con cáncer se puede sentir muy solo y aislado. Su ser querido no siempre puede pedir ayuda ya que a menudo resulta difícil hasta para la persona con cáncer saber exactamente lo que ayudará. Manténganse siempre en comunicación.
- Y sobre todo, sea usted mismo(a). Trate de no preocuparse sobre si está haciendo las cosas de la manera correcta. Deje que sus palabras y actos salgan del corazón. Su compasión y preocupación sincera son las cosas más importantes que usted le puede transmitir en este momento.

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

Para obtener más información

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

Organizaciones nacionales y sitios en Internet*

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

CancerCare Línea telefónica gratuita: 1-800-813-4673 Sitio Web: www.cancer.org¹

- Ofrece servicios de apoyo profesional a cualquier persona afectada por el cáncer, incluyendo orientación por teléfono, grupos de apoyo en línea, talleres y publicaciones.

Cancer Support Community Teléfono sin cargos: 1-888-793-9355 Sitio Web: www.cancersupportcommunity.org²

- Cuenta con grupos de apoyo para pacientes, las personas al cuidado de los pacientes y los seres queridos, así como grupos abiertos de discusión disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana cuyo acceso es restringido mediante contraseña y son moderados por profesionales capacitados.

Family Caregiver Alliance (FCA)/National Center on Caregiving Teléfono sin cargos: 1-800-445-8106 Sitio Web: www.caregiver.org³

- Provee información sobre temas relacionados con la atención del paciente, tal como guías para una mejor comunicación, para la toma de decisiones y cómo llevar a cabo una reunión familiar, así como talleres y grupos de apoyo en línea.

National Cancer Institute (NCI) Línea telefónica gratuita: 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) TTY: 1-800-332-8615 Sitio Web: www.cancer.gov⁴

- Para información actualizada sobre el cáncer y muchos temas relacionados con el cáncer, incluyendo los servicios de cuidado al paciente.

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

Hyperlinks

1. <http://www.cancer.org/>
2. <http://www.cancersupportcommunity.org/>
3. <http://www.caregiver.org/>
4. <http://www.cancer.gov/>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Última revisión médica completa: Julio 14, 2014 Actualización más reciente: Febrero 9, 2015

cancer.org | 1.800.227.2345