



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

## Para la persona a cargo del cuidado de alguien con cáncer

El cáncer no afecta solamente a la persona enferma, sino que también a la persona que cuida de ella, así como a los seres queridos. La persona que cuida del paciente en casa es referida como “persona cuidadora” o “cuidador”. El cuidador es una pieza clave en la atención del paciente.

En muchos casos, una persona será la que principalmente cuidará de un paciente. A menudo, esta persona es la esposa, la pareja o un hijo adulto. Algunas veces un amigo cercano ayudará, especialmente cuando ningún miembro de la familia esté disponible.

Ser la persona encargada del cuidado del paciente ayuda a algunas personas a lidiar con la tristeza y el impacto emocional de saber que su ser querido tiene cáncer. Le permite mostrar su amor y respeto, y por supuesto, le hace sentir bien el ser útil y querido.

Pero puede que algunas personas no se sientan del todo bien al ser las que cuidan del paciente. Puede que haya muchas razones para ello: que no haya una buena relación con el paciente, que estén ocupados con otros asuntos o que teman no hacer bien el trabajo de cuidar al paciente. Los miembros de la familia o los seres queridos que optan por no estar encargadas del cuidado de un paciente pueden sentirse presionados o culpables, aún si tienen buenas razones que apoyen sus decisiones.

Si usted está considerando hacerse cargo del cuidado de un paciente, necesita abordar con honestidad sus sentimientos. Asumir esta responsabilidad con sentimientos mixtos puede más adelante resultar en una gran frustración. Hable sobre sus limitaciones tan pronto como sea posible, antes de que se conviertan en un problema. De esta manera, usted y el paciente pueden hacer otros planes para el cuidado, si es necesario.

## Cuidar de su propia persona

Cuidar de alguien que tiene cáncer puede ser muy estresante. Además de nuestras tareas cotidianas como preparar los alimentos, limpiar y hacer diligencias, los cuidadores también se convierten en parte del equipo de atención contra el cáncer. Puede que se convierta en la persona que mantenga contacto con el equipo de atención médica, así como quien se encargue de manejar los asuntos con la compañía de seguro médico, de administrar los medicamentos y de ayudar a decidir si un tratamiento es eficaz. Este horario tan ajetreado puede que no deje tiempo para atender sus propias necesidades.

Tal vez no haya pensado mucho en ello, pero mientras ayude a su ser querido, también debe cuidar de su persona. Esto significa visitar al médico cuando lo necesite, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, alimentarse bien y seguir su rutina normal cuando sea posible. Es importante que no se sienta culpable ni egoísta cuando dedique tiempo para sí mismo(a). Al hacer esto, tendrá la energía necesaria para cuidar a su ser querido.

A continuación se mencionan algunos consejos prácticos que ayudarán a atender sus propias necesidades y sentimientos:

- Planee hacer algunas cosas que disfrute. Hay tres tipos de actividades que usted necesita hacer:
  - Aquellas que involucren a otras personas, como ir a almorzar con un amigo.
  - Aquellas que le dan la sensación de logro, como hacer ejercicio o completar un proyecto.
  - Aquellas que le hacen sentirse bien o relajado(a), como ver una comedia o dar un paseo.
- Haga un esfuerzo para mantenerse al día sobre lo que ocurre en la “vida real”, es decir, el mundo no relacionado al cáncer. Vea las noticias. Dedique tiempo para leer el periódico en la mañana. Durante el día, por ejemplo en la comida, dedique tiempo para no hablar sobre la enfermedad.
- Considere unirse a un grupo de apoyo para cuidadores o visitar a un consejero. Una enfermera o un trabajador social pueden hacer algunas sugerencias, o comuníquese con la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para pedir información sobre los servicios disponibles en su región.
- Si necesita ausentarse de su trabajo, hable con su jefe o con la persona a cargo de beneficios o prestaciones para los empleados. Si no puede o no desea dejar de trabajar, es posible que pueda ausentarse sin goce de sueldo bajo la Ley de Licencia por Motivo Médico o Familiar.

- Pregunte si su compañía ofrece un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, siglas en inglés). Estos programas pueden ponerle en contacto con un consejero si necesita ayuda para lidiar con distintos asuntos, como problemas financieros, estrés y depresión.
- No trate de hacerlo todo usted solo(a). Busque la ayuda de otras personas. Involúcrelos en su vida y en las cosas que se tienen que hacer para el

## **Cuando otros quieren ayudar**

A pesar de las exigencias y el estrés que surgen al cuidar de alguien que tiene cáncer, ser un cuidador puede traer mucha satisfacción. No obstante, en cierto punto llegará a ser demasiada responsabilidad para una sola persona. ¡Pida ayuda! Esto puede reducir algo de presión y permitir tiempo para que usted cuide de su persona. Los familiares y los amigos a menudo quieren ayudar, pero puede que desconozcan lo que usted necesita. A continuación le presentamos algunas sugerencias para cuando pida ayuda:

- Piense en las áreas en las que necesita ayuda. Haga una lista.
- Pregunte a sus familiares y amigos las actividades con las que pueden ayudar y cuándo. También podría ponerse en contacto con una persona en específico para alguna petición especial. Hable con claridad sobre lo que necesita.
- Cuando cada una de estas personas le responda, escriba una nota en la lista para asegurarse de que la persona se haga cargo de dicha

## **Cuidar de la persona con cáncer**

Tal vez se dé cuenta que su ser querido con cáncer esté molesto, callado y retraído, o simplemente triste. Trate de apoyarle, de escucharle. Si no está listo(a) para hablar, no trate de forzarle a hacerlo. Tal vez necesite algo de tiempo para organizar sus pensamientos antes de que pueda hablar con usted. Puede que le parezca que no quiere hablar con usted debido a que temen lastimar sus sentimientos. Asegúrese que sepa que usted está abierto(a) a conversar, incluso de los temas difíciles.

No obstante, es posible que usted y su ser querido quieran acordar algunos límites sobre lo que se espera de usted como cuidador y de él o ella como paciente. Por ejemplo:

- Determinen las tareas que el paciente puede hacer por sí mismo. Permita que el

paciente haga tanto como sea posible.

- El paciente debe sentirse bien compartiendo sus pensamientos y sentimientos con usted, pero usted también puede animarle a hablar sobre otras cosas que no estén relacionadas con la enfermedad.
- No trate de ocultar las malas noticias o información desagradable en un esfuerzo para proteger los sentimientos de su ser querido. Esto puede causar desconfianza y resentimiento. Permita que el paciente tome tantas decisiones como pueda.

El papel que desempeña es muy importante para ayudar a su ser querido en su experiencia con el cáncer. Contamos con información, recursos y apoyo que pueden ser de ayuda. Llámenos al **1-800-227-2345** para más información sobre ser una persona cuidadora o si necesita ayuda para usted o para su ser querido.

## Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

### 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](http://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.

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>1</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**