

Cómo cuidar a los que cuidan

A una de cada tres personas en Estados Unidos le diagnosticarán cáncer en alguna ocasión durante su vida, de manera que casi cualquiera puede encontrarse ofreciéndole ayuda a otra persona, sea el padre o la madre, un hijo, el cónyuge, un compañero o un amigo. De todos los desafíos que el cáncer conlleva para usted, siendo una persona que cuida a otra, dos de los retos más sustanciales son las exigencias que se le imponen y la aclaración personal interna de los sentimientos que le surgen respecto a lo que está aconteciendo en su vida.

Hay días en que se sentirá abrumado, desesperado, resentido y hasta enojado. No es posible ser el superhéroe que parece que todos quieren que usted sea. Pero otros días, usted está listo para batallar por el sobreviviente en su vida; observa pasos de progreso; recuerda que siempre hay una razón para tener esperanza.

La clave consiste en reconocer lo naturales que son todos estos pensamientos y sentimientos, inclusive ese sentimiento al que no tiene que temerle: la sensación de que está fracasando. A usted lo han encargado de la función más difícil del mundo: cualquier cosa positiva que pueda hacer es una victoria.

Destrezas que le ayudarán a cuidar a alguien

Aprender a hallar el equilibrio entre las necesidades de la persona que está ayudando a cuidar y cuidarse a sí mismo y atender a sus

propias necesidades toma tiempo. Para llegar a esa meta, le convendría fortalecer estas destrezas básicas:

- *Comunicarse.* Expresar sus necesidades y sentimientos personales y estar dispuesto a escuchar las necesidades y sentimientos de los demás: son dos habilidades importantes para cualquiera que esté lidiando con cáncer. Pero abundan los estudios que confirman lo que muchos dicen, que para el sobreviviente y para quien ayuda a cuidarlo puede ser difícil comunicarse. Las personas que sienten aprecio y afecto unas por otras quizás no quieran compartir las fuertes sensaciones que conlleva el diagnóstico de cáncer. Sin embargo, cuando las emociones sobre el cáncer se expresan, se crea la oportunidad para darse apoyo mutuo y se reduce la angustia que se asocia con el enojo o con la tristeza. La comunicación no hace desaparecer los problemas pero sí puede ayudar a obtener el apoyo y la

comprensión que le permitirán lidiar más eficazmente con el cáncer y sus tratamientos.

- **Buscar información.** La persona que cuida a alguien con cáncer siempre está necesitada de información: para tomar decisiones, para resolver problemas y para procurar ayuda. Al buscar la información que necesita se ayudará a entender más cabalmente la enfermedad y la manera de tratarla, al tiempo que le servirá para ubicar recursos y apoyo.
- **Tomar decisiones.** El diagnóstico de cáncer implica decisiones y selecciones importantes sobre el tratamiento y sobre las opciones de la vida. Cuando el sobreviviente se enfrenta a tales decisiones, puede convenirles a quienes lo cuidan ofrecer asistencia y perspectiva.
- **Resolver problemas.** Tiene que poder adaptarse a los cambios que implica el cáncer y reconocer que quizás tenga que aceptar ayuda externa. Algunos sitios en los que puede buscar ayuda incluyen la enfermera oncológica o la trabajadora social especialista (si la hay), entidades oncológicas, grupos de apoyo y defensoría, otros sobrevivientes de cáncer, recursos en Internet, amistades y, por supuesto, la familia.
- **Negociar.** Lo mejor para facilitarle la labor a la persona que ayuda a cuidar al sobreviviente es estar dispuesto a transar, a llegar a un acuerdo, a hallar el término medio.

- **Defiéndase y defienda a su ser querido.** Nunca dude en pedir lo que le hace falta, sea para el sobreviviente de cáncer o para usted.

Cuide de sí mismo

Mientras fortalece las destrezas que le ayudarán en su papel de persona que ayuda a cuidar a otra, también tiene que tener en cuenta sus propias necesidades y tiene que fomentar la costumbre de cuidarse de sí mismo.

- Mantenga lo más posible las actividades y rutinas a las que está acostumbrado, incluidos el empleo, los pasatiempos y su programa de ejercicio, así como pasar tiempo con amistades.
- Convierta en costumbre tomar pausas, separarse de lo que significa convivir con la crisis del cáncer. Las vacaciones, aunque sean de un día solamente, pueden ayudar a refortalecerlo.
- No piense que los demás saben lo que usted está pensando, sintiendo o necesitando. Pida lo que necesita... directamente y sin rodeos.
- Pídale ayuda al resto de la familia y a las amistades. Puede proponerles actividades tales como recoger las recetas médicas, hacer las compras de abarrotes o llevar a su ser querido a una cita médica.
- No se distancie de la gente y de los grupos que pueden darle apoyo. Por ejemplo, si siempre ha sido costumbre suya acudir a servicios religiosos, no deje de hacerlo.
- No ponga su vida en suspenso. Cumpla con sus citas médicas y sus revisiones dentales. Coma bien, haga ejercicio y descanse bien siempre que pueda.

- No sienta que usted lo tiene que hacer todo por su propia cuenta. Aunque no tiene nada de malo que usted quiera y sienta que debe ser la persona principal que ayuda a cuidar a la persona con cáncer, tenga en cuenta que otros también pueden ayudar.
- Encuentre una red de apoyo que le sirva. Hable con personas que hayan pasado por experiencias parecidas o que estén viviendo situaciones semejantes. Es fundamental que usted reconozca que no se encuentra solo.

No cabe la menor duda: ser la persona que cuida a una persona con cáncer es una tarea difícil. Habrá ocasiones en que se sentirá agobiado y exhausto. Lo mejor que puede hacer es cuidarse y acudir a la ayuda de otros. No se aísla de las personas que pueden ayudarle.

Recursos

COALICIÓN NACIONAL PARA LA SUPERVIVENCIA AL CÁNCER

(National Coalition of Cancer Survivorship)

“Cancer Survival Toolbox”

www.canceradvocacy.org/toolbox

Acuda a la siguiente sección: *Cómo cuidar a los que cuidan.*

THE TRUTH ABOUT CANCER ES UNA PRODUCCIÓN DE CAROUSEL FILMS LLC PARA WGBH BOSTON



LOS FONDOS PARA THE TRUTH ABOUT CANCER FUERON DONADOS POR SUSAN G. KOMEN FOR THE CURE Y LA JOHN WAYNE CANCER FOUNDATION



OTROS FONDOS DONADOS POR LA CORPORATION FOR PUBLIC BROADCASTING Y LOS TELEVIDENTES DE LA TV PÚBLICA



A private corporation funded by the American people

THE TRUTH ABOUT CANCER ES LA TERCERA SECCIÓN DE LA CAMPAÑA DE PBS TAKE ONE STEP PARA LA SALUD

