



Las imágenes no corresponden a pacientes reales

Cómo cuidar a un ser querido con cáncer

Cuidar
en oncología

La información contenida en este documento, incluidos los consejos sobre salud, en ningún caso deben sustituir ni la consulta ni el tratamiento ni las recomendaciones del médico. Ante cualquier duda, tu médico es la persona más adecuada para aconsejarte.

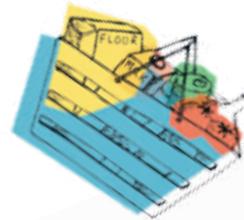
Cómo convertirse en un cuidador

Si estás ayudando a un ser querido que recibe tratamiento para el cáncer, es posible que se refieran a ti como “el cuidador”.

El tipo de apoyo que prestes como cuidador dependerá de tu propia situación personal. En general, los cuidadores desempeñan un papel fundamental en el bienestar físico y emocional de las personas con cáncer. Sus tareas pueden abarcar desde acompañar al paciente a las consultas médicas, hasta el apoyo en las tareas cotidianas o, simplemente, escuchar sus temores e inquietudes.

Algunas personas no se ven a sí mismas como cuidadores porque sienten que están haciendo algo natural: cuidar de un ser querido. Los cuidadores son, casi siempre, familiares o amigos del paciente. No obstante, en algunos casos, también puede tratarse de compañeros de trabajo o vecinos.

La decisión de convertirse en un cuidador no es sencilla; puede afectar notablemente al cuidador y al ser querido y por eso es importante que haya otras fuentes de ayuda y apoyo.



Cómo prestar ayuda práctica a un ser querido

Cuando una persona tiene cáncer, el cansancio físico y afectivo puede hacer que incluso las tareas básicas supongan un problema. Los cuidadores a menudo ayudan a sus seres queridos ocupándose de algunas de sus actividades cotidianas, como las tareas domésticas, las comidas o los asuntos económicos y profesionales.

Ayudar en las tareas domésticas

El cáncer puede afectar a la capacidad de tu ser querido para realizar las labores domésticas, como cocinar, limpiar, hacer la compra o cuidar el jardín. Encargarse de estas tareas puede llevarte mucho tiempo. Será complicado si además intentas mantener tus propios compromisos. Por eso, es importante establecer prioridades. Si las obligaciones empiezan a superarte, pide ayuda a familiares y amigos para algunas tareas concretas: lavado de ropa, preparación de comidas, atención de otros familiares, etc.

Comer y beber

Los pacientes con cáncer que reciben tratamiento de quimioterapia pueden sufrir alteraciones del apetito y del sabor, o pueden tener náuseas en algunas ocasiones. En estos casos, será difícil que coman bien. Para ayudar a tu ser querido a superar estos problemas, procura preparar comidas menos abundantes y más frecuentes; intenta hacer comidas que le aporten toda la energía posible o facilítale alguna bebida rica en calorías.

Ocuparse de la economía

Puede que tengas que ayudar a tu ser querido con la economía doméstica o incluso gestionarla totalmente. En este caso, será importante buscar asesoramiento, pues el cáncer puede ser muy costoso tanto para ti, como para tu ser querido. Los costes adicionales, como los generados por los desplazamientos, o la reducción de tus ingresos debido a tu función como cuidador, pueden tener repercusiones. Así que analiza esta cuestión lo antes posible para conseguir la ayuda que necesitas.

Consejo importante: prepara una lista de las cosas más importantes que tienes que hacer

Una lista te ayudará a priorizar las tareas y a identificar si tienes demasiadas obligaciones. Además, cuando alguien te ofrezca ayuda, sabrás inmediatamente qué puedes pedirle.

Cómo ayudar con las cuestiones médicas

Los tratamientos contra el cáncer pueden ser muy complejos y estar llenos de tecnicismos y de instrucciones complicadas. Es posible que tu ser querido desee ayuda a la hora de decidir entre sus opciones de tratamiento o quizá te necesite para ayudarle a comprender y a recordar las instrucciones del médico.

No te preocupes; nadie espera que te conviertas en un experto médico de la noche a la mañana. Obtener información fiable en un formato apropiado para ti, es una forma muy buena de sentir que tienes más control de la situación. Te ayudará a prever y planificar algunas de las dificultades que podríais tener que afrontar tanto tú como tu ser querido.

Recuerda que su equipo médico está para ayudarle y explicarle todo lo que no entienda.

Consejo importante: recuerda quién tiene el control

Cuando empieces a adaptarte a tu función como cuidador, procura no tomar decisiones importantes sin consultar antes a tu ser querido. Tendrás que tranquilizarle y asegurarle que, aunque estás ahí para ayudarle, es él quien sigue teniendo el control.

He aquí algunas cosas que puedes hacer para ayudar a tu ser querido con los aspectos médicos de su asistencia:

- **Acompaña a tu ser querido a las consultas médicas** – puede resultarle de ayuda contar con otra persona que escuche y anote toda la información. También le proporcionará el apoyo emocional que tanto necesita
- **Mantente informado** – consulta sobre el diagnóstico y las opciones de tratamiento y sobre lo que significa todo ello. Entonces podrás hacer las preguntas apropiadas y prepararte para las dificultades que podríais tener que afrontar
- **Pregunta sobre instrucciones especiales** – quizá te resulte útil preguntar al médico o a la enfermera sobre los posibles efectos secundarios a los que deberás estar atento y sobre el modo de tratarlos, o averiguar si tu ser querido tiene que seguir una dieta especial
- **Averigua con quién debes ponerte en contacto si necesitas más información**
- **Conserva la información y los documentos importantes** – Guarda en un mismo sitio todos los informes médicos, las consultas médicas (y lo que se trató en ellas), los detalles de la medicación y toda la demás información relacionada. Nadie puede esperar que te acuerdes de todo

Cómo apoyar emocionalmente a un ser querido

Pasar por un cáncer y por su tratamiento es algo muy delicado. Verás que tu ser querido experimenta muchas emociones distintas, lo que puede resultar angustioso para ambos. Es importante recordar que aunque no puedes solucionar esta situación, sí puedes ofrecer tu apoyo.



Hay varias cosas que puedes hacer para apoyar emocionalmente a tu ser querido durante estos difíciles momentos

- **Escúchale** – Cuando una persona se encuentra con un bajo estado de ánimo, es natural querer ayudarla enseguida o decirle que todo irá bien. En ocasiones, puede ser mucho más útil limitarse a escuchar en silencio y dejar que el ser querido hable sobre sus sentimientos y sus preocupaciones
- **Piensa en lo que os sirvió de ayuda a ambos en el pasado** – ¿Os habéis ayudado mutuamente a superar tiempos difíciles con anterioridad? ¿Observaste efectos positivos cuando compartísteis un tiempo de ocio juntos? ¿O quizá preferistéis hablar? Haced lo que os parezca mejor
- **Apoya sus decisiones relativas al tratamiento** – Aunque probablemente desempeñarás un papel importante a la hora de ayudar a tu ser querido a tomar decisiones terapéuticas, la decisión final depende de él. No siempre será fácil, pero tendrás que aceptarlo
- **Busca grupos de apoyo en su zona** – Pueden brindar a tu ser querido la oportunidad de hablar con personas que estén en una situación similar a la suya

Cuida tu propia salud

Cuidar de un ser querido puede ser gratificante y estresante al mismo tiempo. Los cuidadores sienten a menudo que la tarea se convierte en un trabajo que exige plena dedicación y que se suma a sus propias responsabilidades.

En consecuencia, los cuidadores suelen comenzar a desatender sus propias necesidades cuando intentan cuidar a otra persona. Aunque pueda parecer una buena forma de aprovechar ese tiempo extra del día, no funcionará a largo plazo. Es muy importante que te acuerdes de cuidarte a ti mismo y que intentes mantenerte sano.

Recuerda que dentro de tu equipo de oncología hay profesionales (psicólogos, trabajadores sociales, enfermería,...) que podrán ayudarte y aconsejarte.

Consejo importante – no tengas miedo de pedir ayuda

Cuando empieces a sentirte agobiado o cuando tengas dificultades para hacer frente a la situación, habrá llegado el momento de pedir ayuda. Esta ayuda extraordinaria puede proceder de otros miembros de la familia y de los amigos, o bien tratarse de un apoyo profesional. Un poco de apoyo extra o algo de tiempo libre, pueden suponer una gran diferencia.

Intenta satisfacer la siguiente lista de necesidades básicas para cuidar tu cuerpo y tu mente:

- **Duerme y descansa siempre que puedas** – Las respiraciones profundas o los estiramientos suaves pueden ayudarte a reducir el estrés. Las siestas cortas son una forma estupenda de conseguir un poco de energía extra durante el día
- **Come bien** – Una alimentación equilibrada contribuirá a aportar la energía que necesitas para asumir la responsabilidad de cuidar de otra persona
- **Haz ejercicio y sal a tomar el aire** – Intenta hacerlo a diario, aunque sea solo un paseo corto para despejarte
- **Mantén tus aficiones e intereses siempre que sea posible** – Te servirán de evasión y te permitirán centrarte en tus propias necesidades durante un rato
- **Procura no olvidar tus propias consultas** – Tu salud también es importante, así que sigue acudiendo a tus consultas médicas y toma los medicamentos que necesites

Cuida de tu propio bienestar emocional

No es fácil ver a una persona querida vivir con un cáncer. Son momentos muy difíciles para los dos y esto hace que los cuidadores puedan sentir que deben dejar a un lado sus propias emociones para apoyar a su ser querido.

Intenta recordar la importancia de mantener tu bienestar emocional. No es raro que los cuidadores experimenten sentimientos de culpa, ira, tristeza y preocupación; estos sentimientos son totalmente normales.



Aunque no es fácil ahuyentar estos sentimientos, hay algunas cosas que puedes hacer para superar las consecuencias emocionales que puede tener cuidar de una persona con cáncer:

- **Encuentra tiempo para ti** – No siempre será fácil, pero un poco de tiempo con los amigos o un paseo corto pueden ayudarte a mejorar tu energía y tu estado de ánimo
- **Sé consciente de tus límites** – Recuerda que no puedes hacerlo todo, por mucho que quieras. Es bueno pedir ayuda si las tareas comienzan a resultarte abrumadoras
- **Encuentra una forma de expresar lo que piensas y lo que sientes** – Puedes hacerlo con un amigo o con un familiar, o bien con un psicólogo. Es importante que tengas la oportunidad de expresar tus pensamientos y sentimientos, no sólo los relacionados con la enfermedad de tu ser querido
- **Piensa en organizar reuniones periódicas de familiares o amigos** – Esto te ayudará a mantener a todos informados y te dará la oportunidad de repartir responsabilidades. No olvides incluir también a tu ser querido en estas reuniones

Más información y apoyo

Cuidar de un ser querido con cáncer puede tener enormes repercusiones en tu vida, tanto prácticas como afectivas. Estate tranquilo porque no tienes que hacerlo solo. Hay muchos tipos de ayuda y apoyo a tu disposición; habla con el equipo oncológico de tu ser querido sobre los servicios disponibles para ambos.

También puedes consultar los siguientes recursos para obtener más información:

- www.oncosaludable.es
- www.seom.org
- www.gepac.es
- www.fecma.org

SEOM

Sociedad Española
de Oncología Médica

Con el aval de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA
www.seeo.org



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. www.msd.es
Copyright © 2013 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc.,
Whitehouse Station, NJ, EE.UU. Todos los derechos reservados.
ONCO-1090837-0000 (Creado: Septiembre 2013)

MSDsalud
www.msdosalud.es

Cuidar
en oncología