



cancer.org | 1.800.227.2345

Cuando alguien que usted conoce tiene cáncer

Puede resultar difícil enterarse de que alguien que usted conoce tiene cáncer. Si es una persona muy allegada, puede ser un momento traumático y de mucha tensión también para usted. Si hablar sobre el cáncer lo hace sentir incómodo, podría ser que usted no sea la persona más adecuada para hablar con su amigo(a) en este momento.

- [Cómo hablar con alguien que tiene cáncer](#)
- [Respete la privacidad de alguien que tiene cáncer](#)
- [¿Cómo puedo superar la sensación de tensión alrededor de alguien que tiene cáncer?](#)
- [¿Cómo se le hace frente al cáncer?](#)
- [¿Qué hacer si el cáncer regresa?](#)
- [¿Qué hacer si la persona se niega a recibir más tratamiento contra el cáncer?](#)
- [Cuando alguien que conoce está en la etapa final de la vida](#)

Puede que necesite tiempo para asimilar sus propios sentimientos. Incluso puede explicarle a su amigo(a) que le resulta difícil hablar sobre cáncer. Podría ayudarle a encontrar a otra gente que se sienta más cómoda hablando del tema, buscando grupos de apoyo o conectándolo con alguien en su comunidad o grupo religioso.

Pero si usted siente que quiere estar ahí para ayudar, a continuación se mencionan algunas sugerencias para escuchar, hablar y estar cerca de su ser querido. La comunicación y la flexibilidad son la clave del éxito.

Cómo hablar con alguien que tiene cáncer

Cuando se habla con alguien que tiene cáncer, lo más importante es **escuchar** a la

persona. Trate de escuchar y comprender cómo se siente. No subestime, juzgue ni trate de cambiar la manera en que la persona se siente o actúa. Hágale saber que está dispuesto a hablar en cualquier momento que lo desee. En caso de que no tenga ganas de hablar en ese momento, dígame que eso también está bien. Puede decirle que usted va a estar disponible para escucharla cuando la persona esté lista para hablar.

Puede haber momentos en que la incertidumbre y el miedo hagan que la persona con cáncer se sienta enojada, [deprimida](#)¹ o encerrada en sí misma. Esto es normal y es parte del proceso de duelo que se hace por lo que se pierde a causa del cáncer (como la salud, las energías, el tiempo). Con el paso del tiempo, la mayoría de las personas logran adaptarse a su nueva realidad y seguir adelante. Algunas pueden necesitar la ayuda adicional de un grupo de apoyo o de un profesional de la salud mental para aprender a lidiar con los cambios que el cáncer ha traído a sus vidas.

Alguien con cáncer podría sentir culpabilidad de que hizo algo que provocó la enfermedad. Algunas personas podrían sentirse culpables porque otros les preguntan si hicieron cosas en el pasado que podrían haber contribuido a causar el cáncer. A esto se lo llama **estigma** y en ocasiones puede hacer que una persona con cáncer se culpe a sí misma por su enfermedad, se sienta excluida, sola, deprimida o como si no pudiera contar con mucho apoyo por parte de los demás. Esto puede afectar la forma en que se aborda el tratamiento, afectando la calidad de vida, y podría incluso hacer que eviten la atención médica de seguimiento. Si alguien se siente culpable por su diagnóstico de cáncer, reconfórtelo y demuéstrole que usted se interesa por su bienestar. Ayúdele a entender que no se puede cambiar lo que podría haber ocurrido en el pasado, pero que sí puede tomar el control de su vida y de su atención médica a partir de ahora y en adelante.

Algunas personas con cáncer podrían hablar sobre asuntos relacionados con su muerte y el futuro de su familia, o sobre otros temores que tengan. Usted no siempre tiene que tener una respuesta, pero sí debe estar preparado para escuchar cosas que no resulten gratas de escuchar sobre el dolor o las ideas y pensamientos que la persona con cáncer podría querer compartir. Si le piden que usted dé su opinión sobre la enfermedad, el tratamiento u otros asuntos relacionados con la experiencia de tener cáncer, procure mantener un diálogo abierto y honesto sin intentar dar una respuesta a las preguntas que usted no tiene forma de responder.

Si no sabe qué decirle a una persona que tiene cáncer, no está solo. Puede que sea una relación cercana o no. Esta situación puede ser aún más difícil en el trabajo porque las relaciones con los compañeros son tan diferentes. Tal vez no conozca bien a la persona, o tal vez hayan trabajado juntos muchos años y sean buenos amigos.

Lo más importante que puede hacer es mostrar interés y preocupación dándole ánimo

o puede ofrecerle apoyo, o ambos. A veces lo que más valor tiene es una simple demostración de interés y preocupación o solamente escuchar.

Procure que su interacción sea honesta y abierta. A continuación le damos algunas ideas:

“No sé qué decir, pero quiero que sepas que realmente quiero apoyarte.”

Algunos son muy reservados, mientras que otros son más abiertos y hablan acerca de sus emociones. Estos estilos para enfrentar situaciones ayudan a la gente a manejar circunstancias personales que son difíciles, aunque algunos estilos funcionan mejor que otros.

Puede que algunas personas se retraigan y se aíslen de los familiares y amigos. Otras personas descubren que les ayuda simplemente mantener la esperanza y hacer lo que se pueda por conservarla. La esperanza implica distintas cosas para cada persona, y la gente puede tener esperanza por muchas cosas mientras enfrenta el cáncer.

No suponga que alguien que es positivo y optimista debe estar negando el hecho de que tiene cáncer. Aprovechar cada día al máximo puede ser simplemente una forma de enfrentar su situación. Mientras esté recibiendo atención médica, probablemente no esté negando la enfermedad, y se debe respetar su estilo personal de enfrentar el cáncer. Para más información, consulte [Cómo enfrentar el cáncer en la vida diaria](#)³.

Algunas de nuestras oficinas locales podrían [asistir con el transporte](#)⁴ e informarle sobre otras fuentes de apoyo disponibles. Póngase en contacto con la American Cancer Society para obtener información sobre los [servicios locales disponibles](#)⁵ en donde vive su ser querido.

¿Qué hacer si el cáncer regresa?

Puede que el cáncer regrese ([recurrencia del cáncer](#)⁶) en algunos casos, lo cual podría requerir que se aplique el mismo tratamiento o uno nuevo. Puede que la persona con cáncer reaccione igual o de una forma diferente a como reaccionó la primera vez. Nuevamente, la comunicación es importante. La mayoría de la gente se altera mucho al enterarse de que ha regresado la enfermedad. Puede que sientan que ya no tienen la fortaleza física ni emocional para afrontar la situación otra vez, o que se sientan tan empoderadas para mantenerse tan fuertes como les sea posible. Usted puede ser de más ay1gs e g 1 (S181. g ET 0 0.2 0.62742 365.17 Tm /F210 r8f 0 0 0 rg /GS172 gs (¿Qué 83cer si

y calidad de vida.

Incluso después de que una persona decide dejar de recibir tratamiento contra el cáncer, es importante asegurarse de que sepa y entienda claramente cuáles son sus opciones ante esta nueva decisión. Usted podría sugerirle que hable con un integrante del equipo de atención médica contra el cáncer sobre la decisión. Y simplemente continúe manifestándole su apoyo.

Los [cuidados paliativos](#)⁷ pueden ayudar a cualquier persona con cáncer, incluso a aquellas que están seguras de no querer tratamiento contra el cáncer propiamente dicho. La atención paliativa se centra en aliviar los malestares y los síntomas como el dolor o las náuseas, y no se ocupa de combatir la enfermedad del cáncer en sí.

La persona que se rehúsa a recibir o continuar el tratamiento contra el cáncer podría estar dispuesta a recibir los servicios de cuidados de [hospicio](#)⁸. Los cuidados para el final de la vida o de hospicio tratan los síntomas de la persona de tal forma que en sus últimos días pueda vivir dignamente y con calidad, rodeada de sus seres queridos.

Sugíerale a quien haya decidido no recibir o dejar el tratamiento contra el cáncer que hable con su equipo de atención médica sobre los cuidados paliativos y de hospicio.

Cuando alguien que conoce está en la etapa final de la vida

Cuando los tratamientos contra el cáncer [dejan de surtir su efecto](#)⁹ en alguien con la enfermedad, puede ser un momento muy angustiante también para quienes le rodean. No importa cuán difícil sea, lo que sigue siendo importante es estar allí con la persona en ese momento para manifestarle su apoyo. Preste atención a las señales de cómo puede sentirse y esté disponible para cuando lo necesite.

Ofrezca su ayuda para contactar al equipo de atención médica ante cualquier pregunta o necesidad que tenga. Su presencia y apoyo son muy importantes en estos momentos.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/depresion.html
2. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/how-

- [to-be-a-friend-to-someone-with-cancer.html](#)
3. www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento.html
 4. www.cancer.org/es/programas-y-servicios-de-apoyo/camino-a-la-recuperacion.html
 5. www.cancer.org/es/programas-y-servicios-de-apoyo.html
 6. www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html
 7. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/atencion-paliativa.html
 8. www.cancer.org/es/cancer/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuidados-de-hospicio.html
 9. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/si-los-tratamientos-dejan-de-surtir-efecto.html

Referencias

American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2023. Atlanta. American Cancer Society; 2023 Accessed <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/annual-cancer-facts-and-figures/2023/2023-cancer-facts-and-figures.pdf> on September 14, 2023

Costa-Requena G, Ballester Arnal R, Gil F. The influence of coping response and health-related quality of life on perceived social support during cancer treatment. *Palliat Support Care*. 2014;28:1-7.

Johnson LA, Schreier AM, Swanson M, Moye JP, Ridner S. Stigma and Quality of Life in Patients With Advanced Lung Cancer. *Oncol Nurs Forum*. 2019 ;46(3): 318-328.

Kroenke CH, Kubzansky LD, Schernhammer ES, Holmes MD, Kawachi I. Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis. *J Clin Oncol*. 2006;24(7):1105-1111. <https://doi.org/10.1002/pon.5372>

Naser AY, Hameed AN, Mustafa N, Alwafi H, Dahmash EZ, Alyami HS, et al. Depression and anxiety in patients with cancer: a cross-sectional study. *Front Psychol*. 2021;12:1067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585534>

Actualización más reciente: octubre 10, 2023

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://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 American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345