



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo ser amigo de alguien que tiene cáncer

En la actualidad, la mayoría de las personas con cáncer reciben tratamiento ambulatorio, lo que significa que no tienen que permanecer en el hospital. Pero aun así, a menudo necesitan ayuda, apoyo y aliento.

- [La amistad y el cáncer](#)
- [Lo que usted puede hacer: mensajes y llamadas](#)
- [Lo que usted puede hacer: visitas](#)
- [Lo que usted puede hacer: conversación](#)
- [Lo que usted puede hacer: recados y proyectos](#)
- [Lo que usted puede hacer: cómo ofrecer apoyo](#)
- [Lo que usted puede hacer: regalos](#)
- [Lo que no debe hacer](#)

La amistad y el cáncer

Hay estudios que indican que los sobrevivientes de cáncer que cuentan con apoyo emocional sólido tienden a adaptarse mejor a los cambios causados por el cáncer, tienen una perspectiva más positiva y, a menudo, reportan una mejor calidad de vida. Las investigaciones demuestran que las personas con cáncer necesitan el apoyo de sus amigos. Usted puede tener un gran impacto en la vida de alguien con cáncer.

Los amigos de la gente que tiene cáncer generalmente quieren ayudar, pero no saben qué hacer.

A medida que pasa tiempo con su amigo y aprende más sobre cómo el cáncer está afectando su vida cotidiana, preste atención a otras cosas con las que pueda ayudar.

Estas son algunas ideas sobre cómo empezar.

Lo que usted puede hacer: mensajes y llamadas

Asegúrese de que su amigo sepa que es importante para usted. Demuéstrele que le sigue importando a pesar de los cambios en las cosas que puede y no puede hacer o en su apariencia.

- Envíele mensajes breves con frecuencia o hágale llamadas cortas regularmente
- Haga preguntas
- Al terminar una llamada o mensaje, dígame que pronto lo contactará de nuevo y hágalo
- Llame en los horarios que sean convenientes para su amigo o dígame a qué hora lo puede llamar a usted
- Responda a sus mensajes de inmediato
- Pregúntele a la persona encargada de su cuidado diario (cuidador) qué otras cosas podría necesitar

Lo que usted puede hacer: visitas

El cáncer puede aislar mucho a las personas que lo padecen. Intente pasar tiempo con su amigo ya que su visita puede ayudarlo a no pensar en la enfermedad y hacer que se sienta como antes de que el cáncer pasara a tener un papel tan importante en su vida.

- Siempre llame antes de ir de visita y entienda si no lo puede recibir en ese momento.
- Planifique las visitas de manera tal que también sirvan para darle apoyo emocional y físico al cuidador. Quizás pueda quedarse con su amigo mientras el cuidador sale por un par de horas.
- Haga visitas cortas y regulares en vez de hacer visitas largas y poco frecuentes. Es importante entender que la persona con cáncer quizás no quiera hablar, pero puede que tampoco quiera estar sola.
- Comience y termine la visita con un abrazo, un apretón de manos o algún tipo de contacto físico.
- Siempre haga mención de su próxima visita para que su amigo tenga esa ilusión.
- Ofrézcase a traer algún obsequio o bocadillo para compartir.
- Trate de ir de visita cuando no es fin de semana ni día festivo, que es cuando otras

personas pueden visitar. Todos los días pueden parecerle iguales a una persona que se queda en la casa la mayor parte del tiempo. Por ejemplo, puede que el martes a la mañana le resulte tan solitario como un sábado a la noche.

- Llévase un crucigrama, un libro o algo que esté tejiendo y hágale compañía a su amigo mientras duerme o mira televisión.
- Escuchen la música que le guste a su amigo, vean su programa de televisión favorito o una película.
- Léale partes de un libro o periódico o busque temas que le interesen en línea y hágale un resumen.
- Pregúntele si está en condiciones y quiere que lo acompañe a hacer una caminata corta.

No tenga miedo de tocar, abrazar o darle la mano a su amigo.

Lo que usted puede hacer: conversación

A mucha gente les preocupa sentir que no saben qué decirle a una persona que tiene cáncer. Recuerde que lo más importante no es lo que dice, sino su presencia y que está dispuesto a escuchar. Trate de escuchar y entender cómo se siente su amigo. Hágale saber que está dispuesto a hablar en cualquier momento que lo desee. En caso de que la persona no tenga ganas de hablar en ese momento, déjele saber que eso también está bien.

- Escuche sin sentir que siempre tiene que responder algo. A veces, lo que la persona más necesita es alguien que escuche con empatía.
- Adapte la conversación a la capacidad de atención de su amigo para que no se sienta abrumado o culpable por no poder hablar.
- Ayude a su amigo a enfocarse en cosas que le provoquen emociones positivas, como los deportes, la religión, los viajes o las mascotas.
- Ayude a su amigo a mantener un rol activo en la amistad pidiéndole consejos, opiniones y haciéndole preguntas, incluso si la respuesta no es la que esperaba.
- Pregúntele si está incómodo y sugiera otras maneras de que esté más a gusto, como usar más almohadas o cambiar los muebles de lugar.
- Hágale cumplidos honestos, como "Hoy te ves descansado".
- Apoye los sentimientos de su amigo. Permita que exprese sentimientos negativos, que esté retraído o se quede callado. Resista la tentación de cambiar de tema.
- No le insista con que debe "luchar" contra la enfermedad.
- No le diga que está demostrando gran fortaleza ya que podría sentirse obligado a

trabajo para que ayuden a hacer las tareas de forma regular y semanal. Hay sitios web que pueden ayudar con esto.

- Preparar el almuerzo para su amigo y el cuidador un día a la semana. Si su amigo recibe quimioterapia, pregúntele qué prefiere comer.
- Ayudar con la limpieza de la casa de su amigo durante una hora los sábados.
- Encargarse del cuidado del jardín o césped de la casa de su amigo.
- Cuidar a los niños, las mascotas o las plantas de su amigo.
- Llevar a los niños a clases de música o entrenamiento dos veces por semana.
- Comprar comestibles.

Busque maneras de ayudar con regularidad.

Lo que usted puede hacer: cómo ofrecer apoyo

Aiy.lunas pe.tudar 6 640u2radop2 12 Td.

hacer regalos chicos con mayor frecuencia que un solo regalo más grande.

- Insista en que no hace falta una nota de agradecimiento.

Sugerencias:

- Calcetines suaves o graciosos
- Bufandas o sombreros divertidos
- Sábanas, toallas o paños suaves y de colores brillantes
- Fundas de almohadas de satén o seda

compañía o el departamento.

- Tomar las cosas demasiado personales. Es normal que la persona con cáncer esté más callada de lo normal, que necesite tiempo para estar a solas y que a veces manifieste enojo.
- Tener miedo de hablar de la enfermedad.
- Sentir que siempre tienen que hablar de cáncer. Tal vez su amigo prefiera conversaciones que no tengan que ver con su enfermedad.
- Tener miedo de abrazar o tocar a su amigo, si dicho contacto era parte habitual de su amistad antes de la enfermedad.
- No hacer comentarios que parezcan un reproche. Por ejemplo: evite preguntar sobre comportamientos anteriores o hablar sobre las posibles causas del cáncer. Y al momento de decir “¿cómo estás?”, procure no hacerlo en un tono de “¿qué tan enfermo te sientes hoy?”.
- Decirle a la persona con cáncer “puedo imaginar cómo te sientes”, porque en realidad esto no es posible.
- Estar cerca de alguien con cáncer cuando usted tenga síntomas de alguna infección, fiebre o cualquier otra señal de enfermedad.

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