



cancer.org | 1.800.227.2345

Lo que hace el cuidador de una persona con cáncer

Los cuidadores son seres queridos que brindan atención emocional y física a la persona con cáncer sin recibir ninguna compensación. Pueden ser cónyuges, parejas, miembros de la familia o amigos cercanos. En la mayoría de los casos, no han recibido capacitación para el trabajo de cuidador. Muchas veces son el sustento de la persona con cáncer.

- [¿Qué implica ser el cuidador de una persona con cáncer?](#)
- [Cómo comunicarse en su rol de cuidador](#)
- [Cómo toma decisiones de salud el cuidador de una persona con cáncer](#)
- [Entender el cáncer cuando usted es cuidador](#)
- [Ser cuidador en situaciones especiales](#)
- [Cómo cuidarse cuando usted es el cuidador de una persona con cáncer](#)

¿Qué implica ser el cuidador de una persona con cáncer?

El cuidador es quien más a menudo ayuda a la persona con cáncer pero no se le paga para hacerlo. Los cuidadores pueden ser la pareja, miembros de la familia o amigos cercanos de la persona con cáncer. En la mayoría de los casos, no han recibido capacitación para ser cuidadores. Muchas veces son el sustento de la persona con cáncer. A los proveedores de atención o cuidados profesionales se les paga por sus

servicios. Suelen desempeñar un papel más limitado y su rol no se describe en detalle en esta página.

- [Los cuidadores forman parte del equipo de atención contra el cáncer](#)
[Los cuidadores resuelven problemas](#)

pruebas se deben realizar y asegurarse de que todos los médicos del paciente estén debidamente informados.

El cuidador que desempeña bien su rol es un importante recurso de atención médica. En muchos casos, el cuidador es la única persona que sabe todo lo que está sucediendo con el paciente. No tenga miedo de hacer preguntas y tomar notas durante las consultas con el médico. Sepa quiénes son los miembros del equipo de atención contra el cáncer y cómo comunicarse con ellos. Tener acceso a la información y el apoyo adecuados puede ser muy útil para usted y su ser querido.

Los cuidadores resuelven problemas

Una persona con cáncer enfrenta muchos desafíos nuevos. Como su cuidador, usted puede ayudarle a lidiar con dichos desafíos y a superar cualquier problema que pueda surgir.

Por ejemplo, supongamos que disminuye el recuento de glóbulos blancos del paciente, que empieza a tener fiebre y, como resultado, debe ser hospitalizado. La fiebre podría ser una señal de infección. Esto puede ser muy preocupante y puede que tanto la familia como el paciente lo vean como un contratiempo. El cuidador puede:

- Hacerle notar al paciente que solo necesitará permanecer en el hospital por un periodo de tiempo corto y que se le administrarán antibióticos para controlar la infección.
- Durante la estadía en el hospital, asegurarse de que el paciente tenga todo lo que necesita, incluso las medicinas que toma para otras enfermedades, como los medicamentos para la presión arterial o la tiroides.
- Llamar a todos los médicos que están involucrados en la atención del paciente para informarles sobre la infección y que el paciente está en el hospital.
- Verificar que se hayan hecho los arreglos necesarios para que el paciente siga tomando antibióticos en su casa o como paciente ambulatorio después de dejar el hospital. Si se requieren visitas diarias a una clínica ambulatoria para recibir antibióticos por vía intravenosa (IV), el cuidador puede coordinar con las personas que ayuden al paciente a ir y volver de la clínica cada día.

Puede que estos tipos de tareas resulten demasiado abrumadoras para el paciente mientras intenta combatir una infección. Este tipo de ayuda es muy valiosa. Saber que este problema a corto plazo se puede manejar y resolver es tranquilizador para el paciente.

Los cuidadores se encargan de las tareas diarias

un registro de con quién habló de la compañía de seguro médico que incluya la fecha, el nombre de la persona con la que habló y el resultado de la interacción.

Los cuidadores ayudan a manejar las cuestiones legales

Si bien puede que sea difícil hablar al respecto, las cuestiones legales pueden ser sumamente estresantes para los cuidadores, los pacientes y sus familias. Las preocupaciones más comunes incluyen quién administrará el dinero y quién tomará las decisiones importantes sobre la atención médica si el paciente no puede hacerlo. Es importante hablar sobre estos temas con el paciente cuando todavía está en condiciones de decidir. De esta forma, tanto usted como el resto de la familia pueden tener bien claro lo que el paciente prefiere.

Existen herramientas útiles para designar sustitutos o personas que reemplacen al paciente en la toma de decisiones. Un ejemplo es el poder legal o notarial duradero, que permite al paciente designar a la persona que puede tomar decisiones financieras en su nombre (que es muy diferente del [poder notarial duradero para atención médica](#)¹). El poder notarial duradero no afecta las decisiones relativas a la atención médica. Si usted es el cuidador para los asuntos de salud, podría preferir pedirle al paciente que designe a alguien más para tomar las decisiones financieras.

Los cuidadores se aseguran de que el hogar esté limpio

Los tratamientos contra el cáncer debilitan el sistema inmunológico que protege a las personas, lo que las hace más propensas a contraer infecciones si están en contacto con cosas que no están limpias. Hay cosas que se pueden hacer para reducir las probabilidades de que la persona con cáncer se enferme o contraiga una infección. A continuación le damos algunos consejos para ayudarle a mantener la casa limpia y prevenir infecciones:

- Lavarse las manos con jabón y agua tibia a menudo.
- Limpiar las áreas que más se tocan (encimeras, controles remotos, picaportes, interruptores de luz y teléfonos).
- Lavar todas las superficies de la cocina con agua tibia (con jabón o detergente) antes y después de preparar los alimentos.
- Desinfectar las superficies de la cocina después de preparar los alimentos.
- Limpiar los electrodomésticos o aparatos de cocina (refrigerador, estufa, microondas) y desinfectarlos.

- Limpiar todas las superficies del baño.
- Usar guantes al limpiar el inodoro, el tratamiento para el cáncer puede permanecer en el cuerpo de una persona durante unos días después de recibido.
- Limpiar las demás áreas del baño (bañera, ducha, encimeras).
- Poner la temperatura en tibia o caliente al lavar y secar la ropa, las sábanas y las toallas para que se desinfecten.
- Mantener las áreas de las mascotas limpias y desinfectadas y libres de excrementos.

Limpiar las áreas de la cocina y del baño semanalmente podría ayudar a proteger a la persona con cáncer de las infecciones. A veces, estas áreas deben limpiarse con más frecuencia que una vez por semana. Hable con el equipo de atención médica sobre los tratamientos contra el cáncer para informarse sobre las precauciones especiales que debe tomar para proteger a su ser querido.

Los cuidadores mantienen al paciente involucrado

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/directivas-por-anticipado/tipos-de-directivas-de-atencion-medica-por-anticipado.html
2. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios.html
3. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Adashek JJ, Subbiah IM. Caring for the caregiver: a systematic review characterising the experience of caregivers of older adults with advanced cancers. *ESMO Open*. 2020;5(5):e000862. doi:10.1136/esmoopen-2020-000862

Caring for a loved one. *Cancer.net*. 2022. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one> on October 13, 2023.

How to clean your home when caring for someone with cancer. Cancer.net Published October 7, 2020. Accessed October 11, 2023. <https://www.cancer.net/blog/2020-10/how-clean-your-home-when-caring-someone-with-cancer>

Otto AK, Ketcher D, Heyman RE, Vadaparampil ST, Ellington L, Reblin M. Communication between Advanced Cancer Patients and Their Family Caregivers: Relationship with Caregiver Burden and Preparedness for Caregiving. *Health Commun*. 2021;36(6):714-721. doi:10.1080/10410236.2020.1712039

Actualización más reciente: octubre 10, 2023

Cómo comunicarse en su rol de

cuidador

Un cuidador necesita poder hablar con el paciente, el equipo médico, los amigos, los familiares e incluso con personas que apenas conocen y que están preocupadas por el paciente. Puede ser difícil hacerlo. Y cuando necesite información del equipo médico, es posible que no pueda obtenerla sin una autorización firmada por el paciente.

- [¿Cómo hablo con el paciente?](#)
- [¿Cómo hablo con el equipo médico?](#)
- [¿Es necesario que acompañe al paciente a sus citas médicas?](#)
- [¿Cómo puedo aprovechar al máximo mi tiempo con el médico?](#)
- [¿De qué manera pueden ayudar las reuniones familiares?](#)

¿Cómo hablo con el paciente?

Déjele saber al paciente que quiere apoyarlo y que necesita ser incluido en su atención y cuidado. Podría decir algo como:

- Voy a hacer todo lo que pueda para ayudarte en este momento. Puede que no sepa qué hacer a veces, pero lo voy a averiguar y haré lo mejor posible.
- Quiero estar aquí para ayudarte a superar esto. No estás solo.
- Podemos hacerlo juntos. Tratemos de ser francos, abiertos y cooperar el uno con el otro pase lo que pase.

Es bueno ponerse como meta compartir y ser abiertos desde el principio. No se olviden de que están del mismo lado. Compartan sus miedos y preocupaciones. Hablen con honestidad. También les ayudará a seguir apoyándose mutuamente y a reducir [la angustia y la ansiedad](#)¹. La aceptación y la confianza para comunicarse ayudan a fortalecer la relación.

Estas son algunas sugerencias útiles para comunicarse con más claridad:

- **Respete sus propios sentimientos, necesidades y deseos, así como los del paciente.**

expresiones como: "Me ignoraste", que le dicen a la otra persona que hizo algo malo. En su lugar, intente decir: "No escuché tu respuesta cuando te dije ____" o "Necesito ayuda con este problema".

- Hable del presente en lugar de sacar a colación hábitos o heridas del pasado.

Podría notar que la persona a quien está cuidando actúa de manera diferente, podría estar enojada, callada y retraída o simplemente triste. Si cree que no habla con usted porque no quiere que se sienta mal, asegúrese de hacerle saber que usted siempre está dispuesto a escucharlo, aunque los temas sean difíciles. Si nota que sigue muy triste o uugarraída o simplemente tristsizás g 1 0 , aist0 g 1r.

al médico y para que vuelvan a casa con la información que usted necesita tener. Y finalmente, si hace falta una derivación o referido, por ejemplo para un especialista, trabajador social o proveedor de suministros médicos, quizás pueda obtener los nombres de personas que pueden ayudar.

¿Cómo puedo aprovechar al máximo mi tiempo con el médico?

El tiempo promedio que tiene con el médico durante una cita es de 15 a 20 minutos o incluso menos, por lo que prepararse para cada visita puede ser muy útil. Antes de ir, es buena idea hacer una lista de las cosas más importantes sobre las que necesita habla. Por ejemplo:

- ¿Sobre qué síntomas o efectos secundarios necesita informarle al equipo de atención contra el cáncer?
- ¿Cuándo empezaron?

Preparar antes una lista y llevarla a la cita le permitirá usar el tiempo con el médico en el consultorio para cubrir las cosas importantes.

Cuando usted y su ser querido estén con el médico o un miembro del equipo de atención contra el cáncer, asegúrese de que ambos entiendan el plan de tratamiento. El personal de enfermería también puede ser una excelente fuente de información, y es posible que pase más tiempo con ellos que con el médico. Anote las cosas que le digan ya que le ayudará a llevar un registro de lo que es importante recordar. Si le están dando los resultados de las pruebas, asegúrese de entenderlos antes de irse. Si se realizaron análisis de sangre u otras pruebas, averigüe cuándo y cómo obtendrá los resultados. Además, pregunte quién le explicará los resultados.

Es buena idea preguntar si hay un portal en línea para ver los resultados y enviar y recibir mensajes del equipo de atención médica contra el cáncer.

Usar un dispositivo de grabación también puede ser una herramienta útil cuando recibe información. La mayoría de los médicos y el personal de enfermería no tienen inconveniente en que sus pacientes graben las conversaciones, pero asegúrese de preguntar antes de hacerlo.

¿Qué debo hacer cuando hay nuevos medicamentos?

Si al paciente le recetan un nuevo medicamento, asegúrese de saber el nombre de la droga, para qué es y por qué se le está recetando. Hay otras cosas que debe saber:

- ¿Cómo y cuándo se debe tomar el medicamento?
- ¿Cuál es la dosis?
- ¿Debe tomarse con comida o agua?
- ¿Hay efectos secundarios (como somnolencia, náuseas o sentir la boca seca)?
- ¿Cómo sabrá si está siendo eficaz? ¿En cuánto tiempo debería empezar a funcionar?
- ¿Va a interferir con otros medicamentos o suplementos que el paciente esté tomando?
- ¿Hay algún alimento, vitamina o medicina que se deba evitar mientras se toma este medicamento?
- ¿Qué hay que hacer en caso de olvidarse de tomar una dosis? ¿Tomar otra? ¿Saltar esa dosis?
- ¿Cuánto cuesta? ¿Cubrirá el costo el seguro médico? ¿Hay algún sustituto genérico disponible?

Asegúrese de agregar el nuevo medicamento a la lista de todos los medicamentos que el paciente está tomando.

¿De qué manera pueden ayudar las reuniones familiares?

En la actualidad, las familias tienen diferentes horarios y agendas ajetreadas, por lo que puede resultar difícil mantener a todos informados sobre lo que está sucediendo con el paciente. Los miembros de la familia pueden sentirse frustrados y excluidos. Puede que no entiendan la enfermedad, especialmente si el paciente está teniendo problemas. Quizás tampoco sepan que sus ideas pueden ser útiles ni cómo ayudar.

Las reuniones familiares /GG náuseas o sentir lalados sobr Tmudal 0 0

- Maneras en que cada persona puede ayudar. Qué otros tipos de ayuda podrían estar disponibles.
- Preocupaciones económicas sobre el cuidado.
- Cuánto costarán los planes de cuidado.
- Cuánto tiempo pueden tomarse en el trabajo los miembros de la familia.
- Otros tipo de asistencia financiera disponible.
- Formas de ayudar al cuidador principal (ayuda con las comidas, compras, limpieza, lavado de ropa, mantenimiento del jardín, cuidado de niños, etc.).
- Opciones para que el cuidador pueda tomarse descansos de vez en cuando.
- Apoyo emocional para el paciente y el cuidador por teléfono o correo electrónico.
- Quién puede ayudar con la atención médica, como llevar al paciente a las citas con el médico o a los tratamientos.

- [tratamiento/consentimiento-valido.html](#)
5. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/directivas-por-anticipado.html
 6. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/profesionales-de-la-salud-relacionados-con-la-atencion-del-cancer.html
 7. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/la-relacion-entre-el-medico-y-el-paciente.html
 8. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

ElKefi, Safa, and Onur Asan. How technology impacts communication between cancer patients and their health care providers: A systematic literature review. *Int. J. Med. Inform.* 149 (2021): <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2021.104430>.

Moore, Chloe, Danielle Hassett, and Simon Dunne. Health literacy in cancer caregivers: a systematic review. *J of Cancer Surviv* 15 (2021): 825-836

Actualización más reciente: octubre 10, 2023

Cómo toma decisiones de salud el cuidador de una persona con cáncer

El equipo de atención contra el cáncer siempre hablará acerca de las principales decisiones relativas a la atención médica con el paciente si puede pensar con claridad y expresar sus ideas. Se respetarán e implementarán las decisiones del paciente siempre y cuando sean seguras y no causen problemas.

- [¿Cómo saber qué quiere el paciente?](#)
- [¿Qué hacer si el paciente no quiere hacer las cosas por sí mismo?](#)

- Haga hablar al paciente sobre las cosas que le gustan para que la conversación no sea siempre sobre el cáncer y la enfermedad.
- Permita que el paciente tome tantas decisiones personales como pueda. Si está abrumado por las decisiones, use opciones más simples diciendo: "¿Prefieres pollo o pescado para la cena?" o "¿Prefieres usar tus pantalones azules o los marrones?"
- Involucre a otras personas si el paciente está evitando tratamientos o haciendo cosas que pueden causarle daño. Los miembros de la familia pueden ejercer gran influencia, así que busque su apoyo.

Recuerde que también puede buscar ayuda profesional, como un trabajador social. Use el 1-800-227-2345.

afectar tanto al cuidador como al paciente.

De existir abuso, es más común que los pacientes sean las víctimas, pero a veces el paciente puede ser quien abusa de otra persona. Una vez más, el estrés que causa el cáncer puede hacer que la relación sea más difícil. Si el comportamiento del paciente se vuelve abusivo después del tratamiento contra el cáncer, el médico puede verificar si hay razones médicas para dicho comportamiento. Que el paciente esté enfermo no justifica el abuso.

Puede haber malentendidos, tensión, dolor e ira, pero lo importante es tener maneras de lidiar con estos sentimientos para que no ocurran todo el tiempo. Las emociones deben expresarse y aceptarse. El equipo de atención médica contra el cáncer generalmente asume que los pacientes y sus cuidadores se tratan con respeto mutuo. No suponen que hay abuso emocional, verbal, físico ni sexual. Sin embargo, es importante que sepan si existe abuso o si ha existido en el pasado. Si necesita ayuda, hable con alguien del equipo de atención médica.

¿Cuándo llamar al médico?

A veces es difícil saber si algo es lo "suficientemente grave" como para llamar al médico después de horas o en medio de la noche. La mejor manera de saber cuándo llamar es pedir una lista de posibles cosas a las que hay que prestar atención.

Pregúntele al médico o al personal de enfermería ante qué problemas debe llamar de inmediato, sin importar la hora. También puede preguntar qué cosas pueden esperar hasta el día siguiente o la próxima cita.

Además, asegúrese de saber a quién llamar después de hora, los fines de semana y los días festivos. Si no tiene acceso las 24 horas a un miembro del equipo de atención médica contra el cáncer, averigüe qué hacer en caso de que haya algún problema. ¿Debe llamar a la farmacia si hay problemas con los medicamentos? ¿Debe ir a la sala de urgencias (ER)? Tenga preparado un plan de emergencia por si surgen problemas fuera del horario de atención del consultorio del médico.

Para más información sobre cuándo llamar al médico, consulte [Control de efectos secundarios relacionados con el cáncer](#)¹.

¿Qué hacer si el paciente debe ser trasladado o reubicado?

Hablar de manera abierta y honesta con el paciente y otros miembros de la familia es el primer paso para decidir si el paciente necesita vivir en otro lugar por un tiempo, en vez de vivir solo.

El cáncer y su tratamiento pueden causar confusión, olvido y falta de estabilidad al caminar, y pueden empeorar los síntomas de otras afecciones como la demencia. Hay muchas maneras en que los pacientes pueden causarse daño, como olvidarse de tomar medicamentos, no comer, salir de la casa y perderse o perder la noción de lo que están haciendo mientras cocinan, por ejemplo. Los pacientes pueden ser un peligro para sí mismos y para otros si empiezan a golpear, morder o arrojar cosas a los cuidadores o a los miembros de la familia. En tales casos, se debe informar al equipo de atención médica contra el cáncer sobre estos comportamientos. Puede que sea necesario hospitalizar al paciente si se puede tratar la causa del problema.

A veces, los problemas menos graves se pueden manejar en el hogar si alguien puede permanecer con el paciente en todo momento. Estos problemas requieren que la familia tenga una conversación especial al respecto para que los diferentes miembros se turnen para quedarse con el paciente. De lo contrario, la familia podría suponer que el cuidador es quien se quedará en casa para atender al paciente las 24 horas del día.

Las reuniones familiares con el paciente, el cónyuge, los hijos, los hermanos y otras personas clave pueden permitir que todos compartan sus ideas y pueden ayudarlo a decidir qué hacer. Estas conversaciones pueden ser muy difíciles y emocionales a veces, pero hay ciertos temas que deben ser tratados.

- La cantidad o el tipo de atención que se necesita. Por ejemplo, ¿el paciente necesita supervisión las 24 horas? ¿Qué puede hacer sin ayuda sin poner en riesgo su seguridad?
- ¿Qué otras alternativas de vivienda o alojamiento hay disponibles? ¿Puede mudarse el paciente con otro miembro de la familia? ¿Quizás vivir en un apartamento más cerca del cuidador principal? ¿Vivir en una casa más pequeña? ¿Una comunidad de vida independiente para jubilados?

Esta discusión puede ser difícil si el paciente a veces se confunde o tiene temores. Es útil contar con una evaluación de las necesidades del paciente realizada por el médico o por terapeutas ocupacionales (OT). Por ejemplo, si la opinión de los profesionales es que el paciente no puede quedar solo en ningún momento, y el único cuidador tiene que trabajar a tiempo completo, hay que buscar otras alternativas. La evaluación de un terapeuta ocupacional también puede indicar si se puede mantener al paciente en el hogar sin peligro haciendo ciertos cambios. Pídale al médico que le haga una derivación o referido para un OT. Esto puede ser más fácil si el paciente está en un hospital o en un centro de atención médica a largo plazo. Pregúntele al médico o al personal de enfermería cómo obtener una evaluación de OT antes de que el paciente salga del hospital.

equipo de atención médica contra el cáncer para contar con su opinión y apoyo. Puede ser necesario buscar ayuda de las [agencias de servicios de atención en el hogar](#)².

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios.html
2. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/agencias-de-atencion-en-el-hogar.html
3. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Given B. Safety of care by caregivers of cancer patients. *Sem. Oncol.Nurs.* 2019;35(4).

Howell D, Mayer DK, Fielding R. Management of cancer and health after the clinic visit: a call to action for self-management in cancer care. *J Natl Cancer Inst.* 2021; 113.5: 523-531. DOI: 10.1089/pmr.2020.0004

Hudson P, Morrison RS, Schulz R. Improving support for family caregivers of people with a serious illness in the United States: Strategic agenda and call to action. 2020; 1(1).

Liu B, Lee FF, Boscoe F. Residential mobility among adult cancer survivors in the United States. *BMC Public Health.* 2020; 20(1):1601. doi:10.1186/s12889-020-09686-2

Actualización más reciente: octubre 10, 2023

Entender el cáncer cuando usted es cuidador

Uno de los primeros pasos después de enterarse de que un ser querido tiene cáncer es aprender sobre su diagnóstico. Esto le ayudará a entender el proceso de la enfermedad y a tener una idea de cómo prepararse.

- [¿Cómo lidiamos con los retrasos médicos?](#)
- [¿Qué necesito saber sobre el tratamiento?](#)
- [¿Qué herramientas pueden ayudar al paciente a ser más independiente durante y después del tratamiento?](#)
- [¿Qué debo saber sobre los nuevos medicamentos?](#)
- [¿Qué sucede si la persona se niega a recibir tratamiento contra el cáncer?](#)
- [¿Qué sucede cuando termina el tratamiento?](#)
- [¿Cuándo puede reintegrarse la persona a sus actividades normales?](#)
- [¿Y si el tratamiento no termina?](#)

Algunas de las primeras preguntas que usted y la persona con cáncer pueden hacerle al médico y/o al equipo de atención contra el cáncer son:

- ¿Qué tipo de cáncer es?
- ¿Dónde está localizado? ¿Se ha propagado hacia otras áreas desde el lugar donde se originó?
- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento? ¿Cuál me recomienda?
- ¿Cuál es el objetivo de este tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento? ¿Cómo será la experiencia del tratamiento? ¿Dónde se llevará a cabo el tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios se pueden esperar?
- ¿Cómo afectará el tratamiento las actividades diarias?
- ¿Cuál es el resultado probable a largo plazo?

Cuando alguien tiene cáncer, nadie puede predecir el resultado. No hay manera de que lo sepan con seguridad, pero **el equipo de atención médica contra el cáncer puede darle una idea de cómo podrían salir las cosas**. El panorama se volverá más claro con el tiempo y a medida que conozcan mejor a la persona con cáncer.

¿Cómo lidiamos con los retrasos médicos?

Retrasos en los resultados de las pruebas

A veces puede llevar un tiempo obtener los resultados de las pruebas de laboratorio,

estudios por imágenes (rayos X, resonancias, tomografías), procedimientos o biopsias. Esto puede ser aún más difícil cuando se esperan los resultados de las pruebas para ver si es cáncer o si el cáncer ha regresado.

Mientras se esperan estos resultados, pueden surgir preocupaciones y diversas emociones. Es importante saber que es normal que usted y el paciente sientan estas emociones. Algunas personas encuentran consuelo en hablar con otra gente sobre lo que está pasando, mientras que otras prefieren mantenerlo en privado. Trate de respetar los deseos del paciente durante ese periodo.

Retrasos en el tratamiento

Planificar el tratamiento contra el cáncer lleva tiempo. La mayoría de la gente desea empezar el tratamiento inmediatamente. Les preocupa que el tiempo adicional que lleva hacer pruebas o tomar decisiones consume tiempo que podría dedicarse a tratar el cáncer.

El tratamiento contra el cáncer debería comenzar muy pronto después del diagnóstico, pero en la mayoría de los casos, se puede esperar unas semanas antes de empezar. Esto le da tiempo a la persona con cáncer para hablar sobre sus opciones de tratamiento con el equipo de atención médica contra el cáncer, familiares y amigos, y luego decidir qué es lo mejor.

El paciente también podría querer buscar una segunda opinión sobre cuál es el mejor tratamiento. Esta quizás sea una buena idea, especialmente si puede ver a un médico que tenga más experiencia en el tratamiento contra el tipo de cáncer que tiene el paciente. Una segunda opinión puede proporcionarle más información y ayudarlo a sentir más confianza al seleccionar un plan de tratamiento. Para más información, consulte [Buscar una segunda opinión](#)¹.

El paciente también podría querer o necesitar tiempo para prepararse para dejar sus actividades normales "en suspenso" mientras recibe tratamiento. Por ejemplo, puede ser necesario hacer arreglos para el trabajo o el cuidado de los niños, y ocuparse de estas cosas con anticipación puede ayudar al paciente a concentrarse mejor en su tratamiento. Para más información sobre estos temas, consulte [Ley Federal de Licencia Familiar y Médica](#)² y [Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer](#)³.

Si a usted, locief 0f(Est Les preocupa que el trataminmientratcupariento inmóstico,)Tj 0 g 1 0 0 153.81

¿Cómo lidiamos con la incertidumbre?

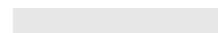
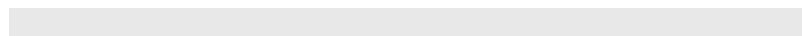
Cuando una persona tiene cáncer, pasa por diferentes etapas. Su comprensión de la enfermedad y el tipo de cuidados necesarios también van a cambiar con el tiempo. Habrá momentos en los que necesite más información sobre los procesos del tratamiento contra el cáncer. También tendrá que saber acerca de los efectos secundarios de los tratamientos y cuándo ponerse en contacto con el equipo de atención médica contra el cáncer para informarles al respecto.

Estas son algunas ideas que han ayudado a otras personas a lidiar con la incertidumbre y la preocupación y a sentirse más optimistas:

- Infórmese sobre lo que puede hacer para mantener a la persona con cáncer lo más saludable posible y aprenda sobre los servicios disponibles. Esto puede hacerle sentir que tiene más control de la situación.
- Identifique y reconozca cuando se preocupa. Es normal que tenga estos pensamientos, pero no tiene que aferrarse a ellos. Algunas personas los visualizan alejándose flotando. Otros los dejan en manos de un poder superior para que se encargue.
- Comparta sus sentimientos de preocupación o incertidumbre con un amigo o consejero de su confianza. Abrirse y lidiar con las emociones ayuda a mucha gente a sentirse menos preocupada. Se ha descubierto que cuando las personas expresan ciertos sentimientos fuertes, como el miedo, aumenta su capacidad de soltar esas emociones.
- Concentre su energía en el bienestar y lo que puede hacer ahora para mantenerse lo más saludable posible. Recuerde que debe cuidar de su propia persona, así como de la persona con cáncer.

El tratamiento contra el cáncer varía mucho según el tipo y la [etapa](#)⁵ del cáncer. Los tratamientos más comunes contra el cáncer son la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia. El tratamiento puede requerir pasar tiempo en el hospital o tener que hacer muchos viajes a alguna clínica de radioterapia o quimioterapia. El paciente podría estar en condiciones de ir a algunos tratamientos por su cuenta. En otros casos, puede que alguien deba llevarlo o acompañarlo. Se puede necesitar más de un tipo de tratamiento, y cada uno presenta sus propios desafíos.

Asegúrese de entender las opciones de tratamiento elegidas por el paciente y el médico ya que probablemente va a ayudar a planificar su implementación. Aquí encontrará más información sobre [los tratamientos y los efectos secundarios](#)⁶ que pueden tener.



Los sistemas de alerta médica supervisados, las cámaras web y los sistemas de intercomunicación son otras opciones que pueden ayudar a algunos pacientes a sentirse más seguros y brindar tranquilidad al cuidador. Pero incluso los detalles como un organizador de pastillas o un calendario de pared grande pueden facilitar las cosas para todos.

Piense en las tareas que la persona con cáncer quiere o necesita hacer y cómo estos dispositivos pueden ayudar a que le resulte más fácil o más seguro realizarlas. Si no está seguro, hable con el equipo de atención contra el cáncer o quizás con un terapeuta ocupacional sobre las herramientas que podrían ayudar en el hogar. Estos profesionales pueden darle ideas sobre las maneras de ayudar al paciente. También pueden ayudarle a averiguar dónde comprar o alquilar los dispositivos de asistencia que necesita. Algunos pueden incluso estar cubiertos por el seguro de salud.

¿Qué debo saber sobre los nuevos medicamentos?

Si al paciente le recetan un nuevo medicamento, asegúrese de saber el nombre de la droga, para qué es y por qué se le está recetando. Hay otras cosas que debe saber:

- ¿Cómo y cuándo se debe tomar el medicamento?
- ¿Cuál es la dosis?
- ¿Debe tomarse con comida o agua?
- ¿Hay efectos secundarios (como somnolencia, náuseas o sentir la boca seca)?
- ¿Cómo sabrá si está siendo eficaz? ¿En cuánto tiempo debería empezar a hacer efecto?
- ¿Va a interferir con otros medicamentos o suplementos que el paciente esté tomando?
- ¿Hay algún alimento, vitamina o medicina que se deba evitar mientras se toma este medicamento?
- ¿Qué hay que hacer en caso de olvidarse de tomar una dosis? ¿Tomar otra? ¿Saltar esa dosis?
- ¿Cuánto cuesta? ¿Cubrirá el costo el seguro médico? ¿Hay algún sustituto genérico disponible?

¿Qué sucede si la persona se niega a recibir tratamiento contra el cáncer?

Incluso si cada uno vuelve a su trabajo, todavía es necesario que alguien se encargue

más le interesan. Manténgase en contacto con el médico para asegurarse de que cualquier síntoma nuevo se trate rápidamente. Para más información sobre qué esperar en estos momentos, le sugerimos que lea [Cuando se acerca el final de la vida](#)¹⁰.

Si se espera que al paciente le queden solo unos pocos meses de vida, los servicios de hospicio pueden ser una buena opción. El propósito de los cuidados para el final de la vida o de hospicio es aliviar las molestias del paciente y permitirle disfrutar lo más posible del tiempo que tiene. En la mayoría de los casos, estos cuidados se administran en el hogar y se requiere que el paciente tenga un cuidador principal. Para más información sobre los cuidados de hospicio y cómo funcionan, consulte [Programa de cuidados para el final de la vida](#)¹¹.

Si hay niños en la familia, es importante que entiendan lo que está pasando. Para ver algunas sugerencias sobre cómo hablar con los niños y adolescentes, consulte [Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la incertidumbre, la pérdida y la aflicción](#)¹².

- [hospicio.html](#)
9. www.cancer.org/es/cancer/asuntos-financieros-y-cobertura/manejo-del-seguro-medico/manejo-del-seguro-medico-cuando-alguien-tiene-cancer.html
 10. www.cancer.org/es/cancer/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuando-el-final-de-la-vida-esta-cerca.html
 11. www.cancer.org/es/cancer/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/cuidados-de-hospicio.html
 12. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer/enfermedad-terminal-en-uno-de-los-padres.html
 13. www.cancer.org/es/cancer/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/afliccion-y-perdida.html
 14. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Ahn S, Romo RD, Campbell CL. A systematic review of interventions for family caregivers who care for patients with advanced cancer at home. *Patient Educ Couns.* 2020;103(8):1518-1530. doi:10.1016/j.pec.2020.03.012

Currow DC, Agar MR, Phillips JL. Role of hospice care at the end of life for people with cancer. *J Clin Oncol.* 2020;38(9):937-943. doi:10.1200/JCO.18.02235

Maltoni, M, Caraceni, A, Klepstad, P, Rossi, R. Early palliative care for cancer patients. *Front Oncol* 13 (2023): 1207587. <https://doi.org/10.3389/fonc.2023.1207587>

Oechsle K, Ullrich A, Marx G, et al. Psychological burden in family caregivers of patients with advanced cancer at initiation of specialist inpatient palliative care. *BMC Palliat Care.* 2019;18(1):102. doi:10.1186/s12904-019-0469-7

Patel MN, Nicolla JM, Friedman FAP, Ritz MR, Kamal AH. Hospice use among patients with cancer: Trends, barriers, and future directions. *JCO Oncol Pract.* 2020;16(12):803-809. doi:10.1200/OP.20.00309

Ser cuidador en situaciones especiales

- Esté siempre preparado para viajar de imprevisto y con poca anticipación si la persona con cáncer necesita su ayuda.
- Asegúrese de contar con alguien que esté listo para ayudar con sus hijos, mascotas y plantas si tiene que viajar de repente.
- Cuando visite al paciente, preste atención a las cosas que podrían traer problemas de seguridad como pasillos abarrotados, alfombras sueltas o mala iluminación. Quizás sea útil instalar barras para agarrarse en el baño o un asiento en la ducha. Ayude a hacer esas mejoras o haga que alguien más se encargue de hacerlas.
- ¿Está limpia la casa? ¿El patio está cuidado? ¿Hay comida en la casa? Conseguir ayuda con este tipo de tareas puede ser muy útil para la persona con cáncer.
- Póngase en contacto con la gente que vive cerca de la persona con cáncer. Pueden ser otros familiares, amigos, vecinos o el médico. Llámelos y asegúrese de que sepan cómo ubicarlo.
- Tenga un plan en caso de emergencia. ¿Con quién puede contar para que vaya a ver si su ser querido está bien a cualquier hora, de día o de noche?
- Pídale a su ser querido que use algún dispositivo para grabar la conversación cuando vaya a las citas con el médico o que lo llame y use el altavoz del teléfono para mantenerse informado de lo que está sucediendo con los tratamientos.
- Mantenga una lista de todos los medicamentos y tratamientos que recibe el paciente (incluya la dosis y los horarios) y actualice la lista a menudo.
- Asegúrese de que la persona con cáncer pueda ubicarlo y comunicarse con usted y con las demás personas que ayudan con su atención. Esto podría requerir comprar un teléfono celular para su ser querido o contratar un plan de larga distancia para su teléfono fijo. También puede programarle números importantes en el teléfono para marcación rápida.
- Use alguno de los sitios web que permiten que las personas interesadas en ayudar se inscriban para diferentes tareas, como [Lotsa Helping Hands](#)¹ y [CaringBridge](#)². De esa manera, podrá controlar qué se necesita y qué tareas ya se están haciendo. Ambos sitios están disponibles en inglés solamente, pero CaringBridge permite cambiar el idioma del perfil una vez creada su cuenta.

Trate de planificar sus visitas. Hable con el paciente con anticipación sobre lo que se necesita y ponga metas claras para su visita. No olvide dedicarle tiempo a su ser querido y hacer algunas actividades juntos, cosas que ambos disfruten.

Si otros miembros de la familia se están encargando de la atención diaria, usted puede hacerse cargo durante su visita para que puedan tomarse unos días. Quizás pueda planificar una visita para darles la oportunidad de irse de vacaciones o simplemente

tomarse un tiempo de descanso tan necesario.

Puede que sea difícil sentir que lo que se hace a la distancia es suficiente o importante. Pero a veces el cuidador a la distancia es quien puede conectar las piezas y mantener todo organizado. Puede que lo llamen a usted porque es quien sabe qué hacer o a dónde buscar ayuda cuando se necesita algo o surge un problema.

El adulto joven como cuidador de uno de sus padres

Si alguno de tus padres tiene cáncer, es posible que te sientas dividido entre la independencia como adulto joven y ayudar a tus padres. Si bien ser su cuidador puede ser una manera gratificante de reconectarte con tus padres, también puede limitar tu libertad y capacidad para explorar nuevas oportunidades.

Como cuidador de tus padres, es posible que tus preocupaciones sean cómo poder apoyarlos cuando tu tiempo y recursos son limitados, mientras que quizás la vida de tus amigos gire en torno a sus carreras, relaciones y otros intereses fuera del hogar. Podrías sentirte muy solo lidiando con estas nuevas responsabilidades y emociones.

Es importante hablar con tus padres y hermanos cuando una enfermedad afecta a la familia. Puede que te sientas incómodo hablando de temas difíciles y prefieras evitar este tipo de conversaciones, pero hablar de las preocupaciones que tienen en común con los demás miembros de tu familia puede hacerte sentir más apoyado. También contribuye a que cada miembro de la familia entienda lo que se espera y se necesita. Estas son algunas cosas que podrían ayudar a aliviar la carga que puedes sentir:

- Evitar las conversaciones cuando estás apurado, si es posible, y fijar horarios para tener reuniones regulares.
- Respetar la privacidad de tus padres y preguntarles si puedes contarle a otras personas sobre su enfermedad.
- Preguntarle a tu padre o madre sobre sus deseos para el tratamiento. Respetar dichos deseos y el derecho que tienen tus padres de controlar sus propias decisiones relativas a su atención médica.
- Hablar sobre cómo administrar la economía del hogar durante la enfermedad de tus padres.
- Tener expectativas realistas sobre tu rol de cuidador y volver a analizarlas con frecuencia.
- Si te cuesta abordar estos temas, escribir una carta o anotar lo que piensas puede ser útil para hacer que las conversaciones en persona sean más fáciles.

Ser cuidador de una persona de 65 años o más

Las personas de 65 años o más pueden tener otras afecciones de salud que manejar además del cáncer. Estas otras enfermedades se llaman comorbilidades o condiciones médicas coexistentes. La artritis, la diabetes y la presión arterial alta son ejemplos de afecciones coexistentes. Algunas de las cosas en las que debe pensar para ayudar a su ser querido incluyen:

- Posibles reacciones a los medicamentos, que son reacciones no deseadas entre los medicamentos contra el cáncer y otras medicinas.
- Una recuperación más lenta del tratamiento contra el cáncer debido a otros problemas de salud.
- Posibilidad de que los tratamientos contra el cáncer empeoren otras afecciones.

Asegúrese de saber en qué farmacias (y sus números de teléfono) preparan cada medicamento.

Haga las modificaciones necesarias para que el hogar sea más seguro, como agregar barras para agarrarse, mayor iluminación y eliminar el desorden para evitar caídas.

Ser cuidador de una persona que tiene un tumor cerebral

Además de los cambios físicos, un tumor cerebral o la metástasis en el cerebro pueden afectar la capacidad de una persona para comunicarse o tomar decisiones. Es importante que tanto usted como el paciente entiendan que podría llegar un momento en que la persona con cáncer no pueda tomar decisiones sobre su atención médica. Es importante pensar en nombrar a otra persona para tomar esas decisiones antes de que sea necesario. Entre las cosas que debe considerar la persona con cáncer se incluyen:

[Directiva por anticipado:](#)³ una directiva por anticipado es un documento legal en el que se estipulan cómo quiere el paciente que se tomen las decisiones médicas sobre su

1. www.lotsahelpinghands.com/
2. www.caringbridge.org/
3. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/directivas-por-anticipado.html
4. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/directivas-por-anticipado/tipos-de-directivas-de-atencion-medica-por-anticipado.html
5. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Caring for a loved one. *Cancer.net*. 2022. Accessed at <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one> on October 13, 2023.

Long-distance caregiving. Cancer.Net. Published June 23, 2021. Accessed October 11, 2023. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one/long-distance-caregiving>

National Cancer Institute. *Informal caregivers in cancer (PDQ®)*. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/family-friends/family-caregivers-pdq> on October 13, 2023.

Actualización más reciente: octubre 10, 2023

Cómo cuidarse cuando usted es el cuidador de una persona con cáncer

En la mayoría de los casos, el principal cuidador es el cónyuge, la pareja, los padres, los hermanos o un hijo adulto. Cuando no hay familiares disponibles, un amigo cercano, un compañero de trabajo o un vecino pueden cumplir este papel. El cuidador

tiene un papel clave en la atención del paciente. Recibir apoyo confiable y adecuado de su cuidador es muy importante para el bienestar físico y emocional de las personas con cáncer.

- [¿Qué se siente ser un cuidador?](#)
- [¿Qué sucede si no quiere ser el cuidador?](#)
- [Los cuidadores también deben cuidarse](#)
- [Obtenga ayuda profesional si cree que la necesita](#)
- [Servicios de relevo para cuidadores](#)
- [Cómo encontrar apoyo para usted](#)
- [Cómo cuidar a sus hijos durante este tiempo](#)
- [Cómo ser un cuidador mientras se trabaja](#)
- [Si comete errores](#)

¿Qué se siente ser un cuidador?

Muchas personas sienten satisfacción personal al cuidar de un ser querido con cáncer. Lo ven como una oportunidad de desempeñar un valioso rol que les permite demostrar su amor y respeto por esa persona. Sentirse útiles y saber que un ser querido los necesita también puede hacerlos sentir bien.

En la actualidad, la mayoría de los tratamientos contra el cáncer se administran en

relaciones. En los grupos de apoyo se puede conocer a otra gente que ha enfrentado el mismo tipo de problemas.

- La situación también puede unir a las familias y ayudar a que todos se sientan más cerca de la persona que necesita atención.
- Ser un cuidador también puede resultar difícil a veces. Los cuidadores pueden sentirse tristes por la enfermedad de su ser querido y también abrumados por todos los problemas difíciles de los que deben ocuparse.
- Los cuidadores pueden tener síntomas físicos, como cansancio y dificultad para dormir. Es importante que usted preste atención a sus necesidades y que se cuide. Recorra a los demás miembros de la familia para que intervengan y los apoyen a usted y a su ser querido cuando sienta la necesidad.
- Cuidar de alguien que está recibiendo un tratamiento contra el cáncer puede ser una tarea muy exigente, pero hacerlo bien puede darle una sensación de profundo sentido y orgullo. Estos sentimientos positivos pueden darle la fortaleza y la resistencia para continuar en este rol por el tiempo que sea necesario.

¿Qué sucede si no quiere ser el cuidador?

Es bastante normal sentirse abrumado o agobiado a veces como cuidador de alguien. Es posible que se sienta poco preparado o incluso incapaz de manejar las responsabilidades y las emociones inherentes al rol. Independientemente de si usted desea desempeñarse como cuidador o no, hable con el equipo de atención contra el cáncer, los miembros de la familia y amigos sobre los detalles de cuál sería su papel.

Si tiene sentimientos encontrados desde el principio, podría haber problemas más adelante. Identifique cuáles son **sus límites e infórmelos tan pronto como pueda**, antes de que las exigencias del rol pasen a ser en un problema.

Dedique tiempo durante el día a no hablar sobre la enfermedad, por ejemplo durante las comidas.

Obtenga ayuda profesional si cree que la necesita

Es normal sentirse abrumado a veces por sus responsabilidades como cuidador. Pero si pasa a ser un problema constante, es posible que necesite ver a un profesional de salud mental. A continuación se muestra una lista de señales graves de que puede haber algún problema. Busque ayuda profesional si:

- Se siente deprimido, físicamente enfermo o sin esperanzas
- Siente deseos de hacerse daño a sí mismo o de lastimar o gritarle a sus seres queridos
- Depende del alcohol o drogas recreativas
- Se pelea con su cónyuge, hijos, hijastros u otros familiares y amigos
- Ha dejado de cuidarse u ocuparse de sí mismo

Servicios de relevo para cuidadores

La mayoría de los cuidadores dudan en tomarse un descanso de sus responsabilidades, incluso por poco tiempo. De hecho, la mayoría probablemente se sentiría culpable si lo hiciera. **Pero nadie puede encargarse de cuidar a alguien todos los días, las 24 horas del día, durante varios meses o incluso años.** Trate de salir de la casa casi todos los días para descansar un poco de las responsabilidades de cuidador, incluso si es solo para dar un paseo corto o salir a comprar comida. Si no puede dejar al paciente solo y no tiene amigos ni familiares que lo releven, considere buscar la ayuda de cuidadores de respaldo para servicios de relevo o poder tomar un descanso.

El término **servicios o cuidados de relevo** se usa para describir los servicios de atención a corto plazo que brindan alivio a quienes cuidan de un miembro de la familia cuando necesita más ayuda de lo habitual para cuidar de sí mismo. El relevo es un breve descanso de las exigencias de ser cuidador. Se ha demostrado que ayuda a preservar la salud de los cuidadores que son miembros de la familia y aumenta su sensación de bienestar.

En la mayoría de los casos, el cuidador de relevo llega a la casa, conoce al paciente y se familiariza con la rutina del hogar y otras cosas, como dónde se guardan los medicamentos. Que alguien venga a visitar y le haga compañía a su ser querido

también es una opción de relevo. Esta opción de servicio de relevo se llama cuidador acompañante y a veces son los grupos cívicos locales, grupos religiosos o de la iglesia y otras organizaciones comunitarias quienes lo ofrecen. Este tipo de acompañante regular puede ofrecer servicios cordiales de relevo durante unas horas, una o dos veces a la semana. Asegúrese de que el acompañante sepa qué hacer si hay una emergencia mientras el cuidador no está.

El otro tipo de servicios de relevo se ofrece en algún centro local especializado donde el paciente puede permanecer durante unos días o incluso unas semanas. Esto le da al cuidador la oportunidad de tomarse un respiro y recuperarse, ya sea que se vaya de vacaciones a algún lado o no. Dependiendo del estado donde vive, [Medicaid](#)² o [Medicare](#)³ pueden ayudar a cubrir los costos de los servicios de relevo. También consulte con el seguro de salud del paciente para ver qué tipo de ayuda de relevo ofrecen.

Sepa qué no puede hacer

Y, lo que es más importante, no trate de hacerlo todo solo. No es realista pensar que alguien puede encargarse solo de cuidar a otra persona durante un periodo de tiempo. Busque el apoyo de otros. Hágalos parte de su vida e inclúyalos en las cosas que debe hacer por su ser querido.

Algunos cuidadores sienten que tienen que hacerlo todo solos. Puede que crean que, al ser la pareja, hermano, hijo o hija, son responsables del ser querido con cáncer. Es difícil para ellos admitir que no pueden encargarse de todo y, además, mantener su salud y tranquilidad. Harán todo lo posible para satisfacer todas las necesidades de su ser querido. Algunos se sienten culpables si no pueden hacer todo ellos mismos y dicen que no se sienten cómodos pidiendo ayuda.

Ponga límites a lo que puede hacer. Por ejemplo, si no está acostumbrado a levantar a su ser querido y trata de hacerlo solo, podrían lastimarse ambos. Hay maneras de ayudar a una persona a sentarse o caminar, pero tiene que aprender a hacerlo sin hacerse daño. Para estas cosas se necesita ayuda de los expertos. Los fisioterapeutas o el personal de enfermería de atención en el hogar pueden mostrarle cómo hacerlo de manera segura. También pueden ayudarle a obtener equipos especiales, de ser necesario.

Su propia salud y seguridad deben tener prioridad si quiere poder seguir ayudando a su ser querido.

Cuando necesite ayuda, contacte a otras personas, incluso a los profesionales que corresponda. Hable con el equipo de atención contra el cáncer sobre lo que está

haciendo y qué tipo de ayuda necesita. Manténgalos involucrados en su vida y el cuidado de su ser querido.

Cómo encontrar apoyo para usted

Contar con el apoyo de amigos y familiares es importante tanto para la persona con cáncer como para las personas encargadas de su cuidado. Hay muchos tipos de programas de apoyo que incluyen asesoría individual o en grupo y grupos de apoyo. Un grupo de apoyo puede ser una herramienta poderosa tanto para las personas con cáncer como para quienes se encargan de su cuidado. Hablar con otras personas que están en situaciones similares a la suya puede darle ánimo y también algunas ideas útiles.

Hable con el personal de enfermería o un trabajador social o comuníquese con la American Cancer Society para pedir información sobre los servicios que brinda en su área. Si no puede asistir a un grupo en persona, la American Cancer Society pone a su disposición la red [Cancer Survivors Network⁴](#) (CSN), que es una comunidad en línea de personas cuyas vidas han sido afectadas por el cáncer. Hay otras organizaciones que también cuentan con grupos virtuales e incluso asesoramiento en línea. Al participar en estos grupos de apoyo en línea o en persona, la gente puede compartir sus historias, ofrecer consejos prácticos y apoyarse mutuamente a través de experiencias compartidas.

La fe puede ser una fuente de fortaleza para algunas personas. Algunos miembros del clero están especialmente capacitados para ayudar a las personas con cáncer y a sus familias. Ciertas personas pueden experimentar la conexión espiritual de otras maneras; por ejemplo, a través de la meditación, escribiendo en un diario o estando en contacto con la naturaleza.

Los cuidadores necesitan diversos servicios de apoyo para poder mantenerse saludables, ser buenos cuidadores y poder continuar en su rol. Pero a menudo no saben a dónde buscar ayuda o cómo aceptarla.

Se ha demostrado que los cuidadores tienen menos preocupaciones y se sienten menos agobiados cuando cuentan con BT 1 0 0 1 71N0 0 1 71N0 0 1 71N0 0 1 71N0r72 350 1 Idostr

miembros de la familia no ofrecen ayuda, o si necesita más ayuda de la que pueden darle, quizás pueda contar con el apoyo de un círculo de amigos. Los miembros de su iglesia, vecinos y otras personas pueden estar dispuestos a ayudar. Inclúyalos en las "reuniones familiares". Comparta información con ellos sobre el estado, las necesidades y la atención del paciente.

Permitir que otros le ayuden puede aliviar algo de la presión y darle tiempo para ocuparse de sí mismo. Con frecuencia los familiares o amigos desean ayudar, pero no saben cómo hacerlo o lo que usted necesita. Estos son algunos consejos para incluir a familiares y amigos:

- Piense en situaciones en las que pueda necesitar ayuda. Haga una lista de ellas o anótelas en un calendario.

Los niños se dan cuenta cuando los miembros de su familia están estresados y saben cuándo hay menos tiempo para ellos. Puede que empiecen a tener problemas en la escuela o a portarse mal en casa. Aunque su tiempo disponible sea limitado, tendrá que dedicarles tiempo para hablar con ellos y entender [sus temores y preocupaciones](#)⁵.

Cómo ser un cuidador mientras se trabaja

Encargarse del cuidado de alguien puede ser un trabajo a tiempo completo, pero muchos cuidadores ya tienen trabajos remunerados. Esto puede causar problemas en el trabajo, como ausencias, baja productividad e interrupciones. Algunos cuidadores pueden tener que tomar licencias sin goce de sueldo, rechazar promociones o perder beneficios del trabajo. El estrés de cuidar a alguien además de preocuparse por mantener su trabajo puede ser abrumador. Ocuparse de estas cuestiones es importante tanto para el empleador como para el empleado.

Hay momentos en que las exigencias para el cuidador son mayores, por ejemplo, cuando se recibe el diagnóstico, cuando el paciente recibe tratamiento contra el cáncer o en caso de recurrencia, o cuando se acerca el final de la vida. Un cuidador que está trabajando puede tener que tomarse una licencia o ausentarse de su trabajo remunerado para atender a la persona con cáncer.

Esto es muy difícil para los cuidadores que tienen ciertos tipos de trabajos (temporales, independientes o freelancers, consultores, empresarios). Si no trabajan, no les pagan. Los que tienen trabajos tradicionales en empresas más grandes pueden tener beneficios que les permitan tomarse licencias y conservar su trabajo.

En algunos casos, cuando no hay nadie más para cuidar al paciente a largo plazo, deben reducir las horas de trabajo a tiempo parcial. Algunas personas sienten que tienen que dejar sus trabajos por completo. Si necesita conservar su trabajo, pero las interrupciones y la necesidad de ausentarse están creando problemas, considere cambiar su horario de trabajo para que se adapte a los momentos en que su ser querido más le necesita. Algunas empresas permiten que sus empleados tomen licencias remuneradas cuando están cuidando de un cónyuge o pariente cercano. Quizás pueda trabajar media jornada o turno cortado, o tomarse un día a la semana para las visitas al médico, por ejemplo.

Si necesita ausentarse del trabajo por un tiempo, hable con su jefe o con el personal del departamento de beneficios. Si su trabajo ofrece un Programa de Asistencia al Empleado, revíselo para ver cómo lo puede aprovechar. Algunos empleadores ofrecen servicios de consejeros o asesoramiento para problemas financieros, estrés o depresión.

- [secundarios/efectos-secundarios-emocionales/depresion.html](#)
2. www.cancer.org/es/cancer/asuntos-financieros-y-cobertura/compreension-del-seguro-medico/programas-financiados-por-el-gobierno/medicare-medicaid/medicaid.html
 3. www.cancer.org/es/cancer/asuntos-financieros-y-cobertura/compreension-del-seguro-medico/programas-financiados-por-el-gobierno/medicare-medicaid/vision-general-sobre-medicare.html
 4. csn.cancer.org/
 5. www.cancer.org/es/cancer/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/apoyo-a-ninos-cuando-un-ser-querido-tiene-cancer.html
 6. www.cancer.org/es/cancer/asuntos-financieros-y-cobertura/leyes-de-los-seguros-medicos/ley-de-licencia-familiar-y-medica.html
 7. www.cancer.org/es/cancer/asuntos-financieros-y-cobertura/leyes-de-los-seguros-medicos/que-es-cobra.html
 8. www.cuidadodesalud.gov/
 9. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

Hudson P, Morrison RS, Schulz R, et al. Improving support for family caregivers of people with a serious illness in the United States: Strategic agenda and call to action. *Palliat Med Rep.* 2020;1(1):6-17. <https://doi.org/10.1089/pmr.2020.0004>

Sharda EA, Sutherby CG, Cavanaugh DL, Hughes AK, Woodward AT. Parenting stress, well-being, and social support among kinship caregivers. *Children and Youth Services Review.* 2019;1(99):74-80.

Sun V, Puts M, Haase K, et al. The role of family caregivers in the care of older adults with cancer. *Semin Oncol Nurs.* 2021;37(6):51232. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2021.151232>

Mohamed NA, Mohamed HA, Hafez SH. Tele Nursing to Optimize Discharge Planning for Elderly Patients and Ensure Continuity of Home Care during COVID-19 Pandemic. *NILES journal for Geriatric and Gerontology.* 2022; 5(1):92-109. <https://doi.org/10.21608/niles.2022.197285>

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/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

9

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