

## Contenido

- 01 **¿Qué es el MBC?**
  - Tipos de MBC
- 05 **Mitos del MBC**
- 07 **Cómo cuidar de la persona con cáncer**
- 10 **La importancia del autocuidado**

### Cómo imprimir secciones específicas

Elija **Archivo > Imprimir**. O haga clic en el icono 

En el panel de **Rango de impresión** del cuadro de diálogo Imprimir, escriba los números de página de la sección que desea imprimir. Para **imprimir toda una sección** a la vez, escriba el rango de páginas con un guion. Separe cada página o rango con una coma o espacio (por ejemplo, "2, 8, 10-15").

Haga clic en **Aceptar** o en **Imprimir**.

# Beyond Pink

COMPARTIMOS NUESTRA HISTORIA DEL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

## Apoyar a la persona con cáncer en su viaje con el MBC: guía para los cuidadores

Si a una persona querida le han diagnosticado cáncer de mama metastásico (metastatic breast cancer, MBC), probablemente sus tareas irán más allá de ayudar con las actividades del día a día. Su labor más importante puede ser brindar apoyo emocional, lo que incluye hablar y escuchar. La investigación ha demostrado que las personas que viven con cáncer que tienen sistemas de apoyo sólidos tienden a adaptarse mejor a los cambios que trae el cáncer a sus vidas, tienen una perspectiva más positiva y, con frecuencia, informan una mejor calidad de vida. El objetivo de este recurso es ofrecer orientación sobre cómo puede prestar apoyo a una persona querida con cáncer de mama metastásico, y también cuidarse bien usted mismo/a, a medida que ambos experimentan los numerosos desafíos y sentimientos que surgen a lo largo del viaje que es el MBC.

El primer paso para ayudar a la persona que tiene cáncer es aprender todo lo que pueda sobre la enfermedad.



### ¿Qué es el MBC?

El cáncer de mama metastásico, también conocido como cáncer de mama en estadio IV, es la etapa más avanzada del cáncer de mama, lo que significa que el cáncer se ha diseminado de su ubicación original a otras partes del cuerpo. Si bien el MBC suele desarrollarse como recidiva de un cáncer de mama previamente diagnosticado, hay unos pocos casos en los que aparece sin antecedentes de cáncer de mama.

### Tipos de MBC

Existen diferentes tipos de MBC, cada uno con diferentes características. Una de las características es la presencia o ausencia de receptores hormonales. El receptor del factor de crecimiento epidérmico humano 2 (human epidermal growth factor receptor 2, HER2) también se usa para determinar el tipo de MBC. El estado de estos marcadores en un tumor es importante para ayudar a determinar el enfoque de tratamiento.

## MBC positivo para receptores hormonales

Algunos tumores de cáncer de mama dependen de las hormonas estrógeno y/o progesterona para crecer. Este tipo de cáncer se denomina cáncer de mama positivo en cuanto a receptores hormonales. Si el cáncer no depende de estas hormonas, se conoce como negativo para receptores hormonales.

Existen diferentes tipos de MBC que dependen de la presencia o ausencia de receptores hormonales:

- Positivo para receptores de estrógenos (ER+): esto significa que las células cancerosas tienen receptores de estrógenos y el cáncer es alimentado por estrógenos.
- Negativo para receptores de estrógenos (ER-): este tipo no depende de los estrógenos para crecer.
- Positivo para receptores de progesterona (PR+): las células cancerosas tienen receptores de progesterona y el cáncer depende de la progesterona para crecer.
- Negativo para receptores de progesterona (PR-): Este tipo no depende de la progesterona para crecer.

## MBC positivo para HER2 (HER2+)

En el MBC HER2+, las células cancerosas producen demasiada proteína HER2, lo que puede hacer que las células del cáncer de mama alimentadas por HER2 se desarrollen. Alrededor del 20 por ciento de las personas con MBC tienen cáncer de mama positivo para (HER2+).

## MBC triple negativo

El MBC triple negativo ocurre cuando el tumor da negativo para estrógenos, progesterona y la proteína HER2. En este caso, el crecimiento del cáncer no es respaldado por las hormonas ni por la presencia de demasiadas proteínas HER2. Alrededor del 15 % de los casos de MBC es triple negativo, y este tipo es más frecuente en pacientes más jóvenes.

## Tipos de alteraciones genéticas

Otros tipos de MBC se clasifican según la presencia de una alteración en los genes o un rasgo específico en las células tumorales. Las alteraciones genéticas pueden ser hereditarias (heredadas de uno de los padres biológicos) o adquiridas (desarrolladas más adelante en la vida a través de ciertos factores de riesgo ambientales). Saber qué tipo de alteración génica tiene usted, que puede determinarse con pruebas genómicas avanzadas, puede ayudar a su médico a tomar decisiones informadas sobre el tratamiento. Las alteraciones genéticas que pueden estar presentes en los tumores MBC incluyen:

### BRCA1 y BRCA2

Los genes 1/2 de susceptibilidad al cáncer de mama son genes humanos que producen proteínas responsables de la reparación del ADN dañado y desempeñan una función importante en el mantenimiento de la estabilidad genética de las células. Si bien todos heredarán copias de estos genes, una alteración en este gen, ya sea hereditaria o adquirida, puede provocar un mayor riesgo de cáncer.

Las alteraciones del gen *BRCA* pueden ser hereditarias (también llamadas líneas germinales), es decir, se nace con ellas y se heredan de la madre o del padre, o se adquieren más adelante en la vida (lo que se llama 'alteraciones somáticas').

Las alteraciones en los siguientes genes también se han vinculado con el cáncer de mama:

Tipo de alteración	Heredada	Adquirida
<i>BRCA1</i> y <i>BRCA2</i>	X	X
<i>EGFR</i>		X
<i>ATM</i>	X	X
<i>BARD1</i>	X	X
<i>CHEK2</i>	X	X
<i>PALB2</i>	X	X
<i>STK11</i>	X	X
<i>PIK3CA</i>		X
<i>mTOR</i>		X
<i>TP53</i>		X
<i>AKT1</i>	X	X
<i>PTEN</i>	X	X
<i>CDHI</i>	X	X
<i>APC</i>		X
<i>NRAS</i>		X
<i>KRAS</i>		X
<i>CDK4</i>		X

**EGFR**

El receptor del factor de crecimiento epidérmico (epidermal growth factor receptor, *EGFR*) es una proteína que vive en la superficie de células normales y células cancerosas. La alteración en el gen *EGFR* es una alteración adquirida que puede impulsar el crecimiento anormal de células, lo que puede provocar cáncer.

**Aproximadamente la mitad de todos los tipos de cáncer de mama triple negativo** tienen células cancerosas que producen demasiado *EGFR*.

**BARD1**

Una alteración en una copia del gen *BARD1* **incrementa el riesgo de cáncer de mama en mujeres**, incluido el cáncer de mama triple negativo, así como otros tipos de cáncer, como el cáncer de ovario.

**CDK4**

La cinasa 4 dependiente de ciclina es un gen codificante de proteínas, que media la progresión a través de la fase G1 cuando la célula se prepara para iniciar la síntesis del ADN. **La *CDK4* está alterada en 1.21 % de los pacientes con carcinoma de mama.**

**ATM**

En lugar de activar la reparación del ADN, la proteína defectuosa del *ATM* permite que las alteraciones se acumulen en otros genes, lo que puede hacer que las células crezcan y se dividan de manera incontrolada. Este tipo de crecimiento celular sin regulación puede provocar la formación de tumores cancerosos. Heredar una copia anormal de este gen se ha vinculado a una alta tasa de cáncer de mama. Se ha sugerido que las mujeres con una alteración en el gen *ATM* tienen **entre 20 % y 60 % de incremento del riesgo estimado de padecer cáncer de mama**. Se cree que aquellas personas con una mutación del gen *ATM* tienen un mayor riesgo de cáncer de mama de aparición temprana y cáncer de mama bilateral.

**PIK3CA**

*PIK3CA* es un gen que codifica una cinasa lipídica involucrada en múltiples vías de señalización. Estas vías influyen en las funciones celulares, como el crecimiento, la muerte y la proliferación. Las alteraciones adquiridas en este gen se encuentran en el 30 % al 40 % de todos los tipos de cáncer de mama.

**APC**

El gen *APC* le indica al cuerpo que produzca la proteína *APC*, que actúa como supresor tumoral evitando que las células crezcan y se dividan demasiado rápido. Las alteraciones en este gen pueden **provocar cáncer de mama**.

**KRAS**

Otro tipo de oncogén que le indica al cuerpo que produzca una proteína denominada K-Ras, que les indica a las células que crezcan y se dividan. **Menos del 2 % de los cánceres de mama presentan una alteración de *KRAS*.**

**STK11**

El gen *STK11* (también llamado *LKB1*) proporciona instrucciones para la elaboración de una enzima llamada serina/treonina cinasa 11. Esta enzima es un supresor de tumores, lo que significa que ayuda a evitar que las células crezcan y se dividan demasiado rápido o de manera no controlada. Las personas con una alteración hereditaria en el gen *STK11* corren un **mayor riesgo de desarrollar muchos tipos diferentes de cáncer**, incluidos cáncer de mama, ovario, endometrio, cuello uterino, páncreas, colorrectal, gástrico, intestino delgado y pulmón. El riesgo de por vida para una mujer con una mutación de *STK11* es de aproximadamente 32 % a 54 % en comparación con 12.5 % para una mujer con riesgo promedio.

**PALB2**

El gen *PALB2* se denomina socio y localizador del gen *BRCA2*. Proporciona instrucciones para producir una proteína que funciona con la proteína *BRCA2* para reparar el ADN dañado y detener el crecimiento del tumor. Se sabe que las alteraciones en el gen *PALB2* conllevan una predisposición al cáncer de mama en desarrollo. **El riesgo estimado de por vida está entre el 33 % y 58 %.**

**CHEK2**

*CHEK2* es un gen supresor de tumores que protege a las células de convertirse en cancerosas. Las personas que heredan alteraciones en el gen tienen un mayor riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, por lo que el **riesgo de desarrollar cáncer de mama puede aumentar en un 37 %.**

**PTEN**

El gen *PTEN* ayuda a detener el crecimiento de los tumores. Se le conoce como supresor tumoral. Un gen supresor tumoral es como los frenos de un automóvil. "Frena" a las células, de modo que no se dividan demasiado rápido. Las mutaciones en una copia del gen *PTEN* **pueden aumentar la probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer** en la vida, incluido el cáncer de mama.

**TP53**

**(también conocido como *p53*):** Una alteración en este gen, que ayuda a detener el crecimiento de las células con ADN dañado, es la **causa más frecuente del cáncer de mama (30 % de todos los cánceres de mama)**. El rol del gen *TP53* en el manejo del cáncer de mama sigue siendo poco claro.

**AKT1**

Este gen proporciona instrucciones para que el cuerpo produzca una proteína llamada cinasa *AKT1*, que se encuentra en las células de todo el cuerpo. Ayuda a **regular el crecimiento, la división y la supervivencia celular, y también el proceso mediante el cual las células se autodestruyen cuando se dañan.** La alteración del gen *AKT1* se observa en cánceres como el de mama, colon y pulmón.

**mTOR**

Una proteína que se encuentra en varios tipos de células de todo el cuerpo, que se produce como resultado de instrucciones del gen *mTOR*. **Cuando el *mTOR* está hiperactivado debido a una alteración genética, puede producirse un cáncer.**

**NRAS**

El gen *NRAS* le indica al cuerpo que produzca una proteína llamada N-Ras que participa en la regulación de la división celular. El *NRAS* pertenece a una clase de genes denominados oncogenes que, cuando se alteran, **pueden hacer que las células normales se vuelvan cancerosas.**

**CDHI**

Las mujeres con una alteración en este gen tienen un **mayor riesgo de cáncer de mama lobulillar invasivo.**

# Los mitos del MBC

Recibir un diagnóstico de MBC es una experiencia que cambia la vida. Las pacientes con MBC y sus seres queridos pueden sentir una variedad de emociones, como miedo, enojo, negación e incertidumbre. Las decisiones pueden ser abrumadoras y, a menudo, falta información específica del MBC. A continuación, disipamos varios mitos frecuentes sobre el MBC.

## MITO

**El MBC es simplemente un estadio más avanzado del cáncer de mama y todos los casos son iguales.**

Existen muchos tipos de MBC. Debido a que el MBC puede estar presente en muchos lugares, cada diagnóstico variará considerablemente entre unas personas y otras; eso afecta las opciones de tratamiento que podrían funcionar mejor.

**Las personas a las que se les diagnostica cáncer de mama metastásico (MBC) no trataron su cáncer de mama inicial de manera lo suficientemente agresiva, o eligieron mal el tratamiento inicial.**

El MBC, al igual que otros tipos de cáncer, puede ser impredecible. Un diagnóstico de MBC no significa que la persona haya hecho algo mal al decidir el curso del tratamiento después del diagnóstico inicial. Si bien todas las opciones de tratamiento deben analizarse con un médico, la persona con cáncer no debe culparse si la enfermedad se propaga o reaparece.

**Debido a que es una forma avanzada de cáncer de mama, el MBC siempre es extremadamente debilitante.**

Dado que no hay cura para el MBC, las personas con la enfermedad estarán en tratamiento durante el resto de su vida y el objetivo es retrasar la progresión de la enfermedad. Con el tratamiento, muchas personas pueden llevar una vida activa y productiva.

## MITO

**Todos los casos de MBC se tratan de la misma manera.**

## REALIDAD

No existe un tratamiento único para el MBC; cada persona y su enfermedad es diferente. Las opciones de tratamiento se determinan según el tipo de cáncer, la ubicación y el alcance de la metástasis, el estado hormonal, el estado de HER2 y otros factores. Conocer el estado de la paciente en cuanto a receptores hormonales y proteína HER2 puede ayudar a manejar mejor el recorrido de la persona con MBC y a determinar qué pruebas se deberán realizar, las opciones de tratamiento y cómo el cuerpo puede verse afectado.

**Es necesario decidir de inmediato una opción de tratamiento para el MBC y mantenerla durante todo el curso del tratamiento.**

Los tumores de MBC pueden cambiar con el tiempo. Debido a esto, es importante trabajar con el equipo médico de la persona con cáncer para evaluar regularmente el régimen de tratamiento actual para tomar las decisiones más informadas. Existe una variedad de opciones de tratamiento disponibles que pueden administrarse solas (en monoterapia) o en combinación, y pueden considerarse para ayudar a retrasar la propagación de la enfermedad y mantener la calidad de vida general.

**El plazo en el que evolucionará la enfermedad es similar para todas las personas que viven con MBC.**

El MBC no es igual para todo el mundo. Particularmente debido a que existe un componente hormonal fuerte en el MBC, la experiencia de la enfermedad de cada persona será diferente debido al nivel de hormonas presentes en el cuerpo. El estado de salud general, la genética y otras enfermedades de una persona también pueden afectar el recorrido de MBC.

## Comprender la progresión de la enfermedad

Independientemente del tipo de MBC que tenga la persona con cáncer, el tratamiento puede dejar de actuar después de un tiempo, incluso después de reducir el tumor o desacelerar el crecimiento del cáncer durante muchos años. Cuando esto sucede, el médico puede recomendar tratamientos nuevos o adicionales. Las opciones de tratamiento dependen de muchos factores, incluida la ubicación del cáncer, los tratamientos previos, la edad de la persona, la salud general y las preferencias de tratamiento, incluido su deseo de continuar recibiendo el tratamiento.



## Cómo brindar cuidado y apoyo a la persona con cáncer

Por mucho apoyo que pueda dar, el trayecto de la persona con MBC será difícil en algunas ocasiones. Puede tener recaídas, así como padecer efectos secundarios de los medicamentos. Son frecuentes los sentimientos de ira y de desánimo, y la tristeza y la confusión pueden empeorar. No se lo tome de forma personal si su ser querido se desahoga o 'paga' sus emociones y frustraciones con usted u otras personas. Algunas ideas para brindar apoyo durante estos momentos difíciles incluyen las siguientes:

- Recuérdle que no tiene que enfrentarse a este trayecto sola y alíentela a apoyarse en usted cuando sea necesario.
- Trate de comprender lo que está atravesando su ser querido, escuchando u ofreciéndose a prestar ayuda con tareas domésticas y mandados.
- No actúe como 'una animadora' ni intente hacer sentir bien a la persona cuando la persona se siente mal. En lugar de eso, permita que la persona con cáncer exprese su ira, frustración y cualquier otro sentimiento.
- Manténgase en contacto. Programe reuniones regulares para demostrar su apoyo. Llame a horas que se adapten al horario de la persona con MBC y visítela tan a menudo como su horario se lo permita.

Como tal vez no pueda hacer todas estas tareas usted, organícese con amigos y vecinos para que le ayuden. Tal vez quiera considerar pedir asistencia para buscar información o para ser la persona de contacto que ponga al tanto a familiares y amigos. Según el tipo de tratamiento que esté recibiendo la persona con MBC, ya sea que requiera infusiones o terapias orales, sus necesidades como cuidador pueden ser diferentes. Tómese el tiempo para buscar el apoyo y el cuidado que necesita, específico para su situación, y si un sistema de apoyo no funciona para usted, intente no desalentarse. Existen muchos servicios de apoyo: pida al equipo de atención de su ser querido recomendaciones adicionales o lea la sección Recursos de la guía Comprender el MBC.



## La comunicación con su ser querido

Puede ser muy difícil para usted y para la persona con MBC hablar sobre el diagnóstico de cáncer. Cuando se comunique, tómese un tiempo para evaluar cuánto quieren hablar sobre la enfermedad o si no quieren hablar tanto de ello. A continuación, se brindan algunos consejos para interactuar con la persona con MBC durante toda la convivencia compartida con la enfermedad.

### Actúe como 'caja de resonancia' y concéntrese en las necesidades de la persona con cáncer

- Intente poner a un lado sus propios sentimientos y practique la 'escucha activa'.
- Intente no juzgar, quitarle importancia a la situación o cambiar la forma en que se siente o actúa su ser querido. A veces, está bien no decir nada, pero hágale saber a la persona que puede contar con usted y dele un abrazo u transmitale su afecto de otra manera.
- Haga preguntas abiertas para ayudar a mantener la conversación, como "¿Qué sientes?" Intente evitar preguntas que se puedan contestar con una sola palabra.

- Esté preparado para escuchar cualquier cosa. La persona con cáncer puede estar pensando en la muerte o puede decirle que tiene miedo. Si le expresan estos tipos de sentimientos, no es necesario que responda, pero debe dar reconocimiento a cómo se siente la persona y preguntar si hay algo que usted pueda hacer para ayudar.
- Adapte la conversación a la capacidad de atención de la persona para que no se sienta abrumada o culpable si quiere terminar la conversación o cambiar de tema.

### Ofrecerse a participar en las discusiones sobre el tratamiento

Una de las funciones principales de un cuidador puede ser ayudar a tomar decisiones de tratamiento, lo cual puede traer muchas emociones fuertes. Si bien estas decisiones pueden ser difíciles, usted puede brindar asistencia al analizar varias opciones a fin de ayudar a la persona con MBC a manejar la enfermedad de manera activa junto con su equipo médico.



## Cómo apoyar a la persona querida cuando habla de un diagnóstico de MBC con sus hijos, amigos y familiares

Una de sus funciones más importantes como cuidador es ayudar a la persona con MBC a hablar con sus amigos y familiares cercanos sobre su diagnóstico. Un buen punto de partida puede ser ayudarles a decidir con quién hablar, cuándo y cuánta información compartir. Los siguientes consejos pueden ayudar con estas decisiones:

- Ayude a hacer una lista de las personas con las que la persona desea hablar personalmente.
- Ayude a hacer otra lista de personas con las que usted (u otra persona) pueda comunicarse para comunicarles la noticia del diagnóstico de la persona con cáncer, si esta no se siente cómoda haciéndolo ella misma.
- Ofrezca estar presente cuando la persona comparta las noticias con los demás para brindarle apoyo moral.
- Anime a la persona con MBC a ser clara con sus familiares y amigos acerca del tipo de información que desea compartir sobre su enfermedad y cómo se siente. Este método puede ayudar a las otras personas a comprender mejor y brindar el apoyo adecuado.
- Anime a la persona a ser sincera con los amigos y los familiares acerca de lo que está atravesando.

Si la persona con MBC tiene hijos, a menos que se le pida que esté allí, deje que ella maneje estas conversaciones. Sin embargo, aún puede ayudarla a determinar qué y cuánto decirles a sus hijos. Tenga en cuenta que:

- Los niños pequeños (hasta 8 años) no necesitan mucha información detallada, pero es posible que los niños mayores quieran saber más. El asunto más importante para los niños de cualquier edad es su propia sensación de seguridad y protección.
- Recuerde a la persona que sus hijos probablemente estén muy preocupados por ella.

- Sobre todo, ayude a garantizar que los niños reciban un punto de vista equilibrado, haciendo hincapié en que el cáncer es una enfermedad grave pero que hay un equipo de profesionales médicos que ayudan a su mamá o papá.
- Aliente a la persona a elegir un momento en el que se sienta lo bastante tranquila como para hablar con sus hijos.
- Asegúrele que está bien que los hijos lloren y que vean a sus padres llorar de vez en cuando.
- La persona que ha recibido el diagnóstico puede ayudar a sus hijos a sobrellevar la noticia al alentarlos a compartir cómo se sienten y al transmitirles que siempre serán amados y cuidados pase lo que pase.



## Cómo ayudar a la persona con cáncer a buscar y aceptar ayuda

A algunas personas les resulta difícil aceptar ayuda, incluso cuando la necesitan. No se sorprenda ni se sienta herido si se resisten; simplemente continúe ofreciendo su apoyo. Hay varias maneras de ayudar a su ser querido a aceptar la ayuda:

- Ofrezca apoyo emocional con su presencia.
- Ofrezca ideas prácticas sobre lo que puede hacer para ayudar. Si es necesario, insista para que su ser querido elija una tarea específica con la que usted pueda ayudar.
- Recuérdeles que dejar que otros ayuden puede ser una forma importante de contribuir a que los familiares y amigos sobrelleven la enfermedad de su ser querido.



## La importancia del autocuidado

### Adaptarse al diagnóstico de MBC de su ser querido

Es frecuente que los cuidadores dejen de lado sus propios sentimientos y necesidades cuando se enteran de que a un ser querido se le ha diagnosticado MBC, pero esto es difícil de sostener a largo plazo. Dado que es un momento muy cargado emocionalmente para todos, considere buscar maneras de manejar los sentimientos de estrés, angustia y tristeza que usted pueda tener. Sea consciente de cuando usted pueda sintiendo angustia y tome medidas para atender sus necesidades. Los signos pueden incluir los siguientes:

- Sentirse abrumado/a
- Enfermarse más de lo habitual
- Impaciencia u olvidos
- Dejar de hacer actividades que disfruta o distanciarse de otras personas.
- Cansancio prolongado
- Problemas para dormir

### Cómo cuidar de su mente y de su cuerpo

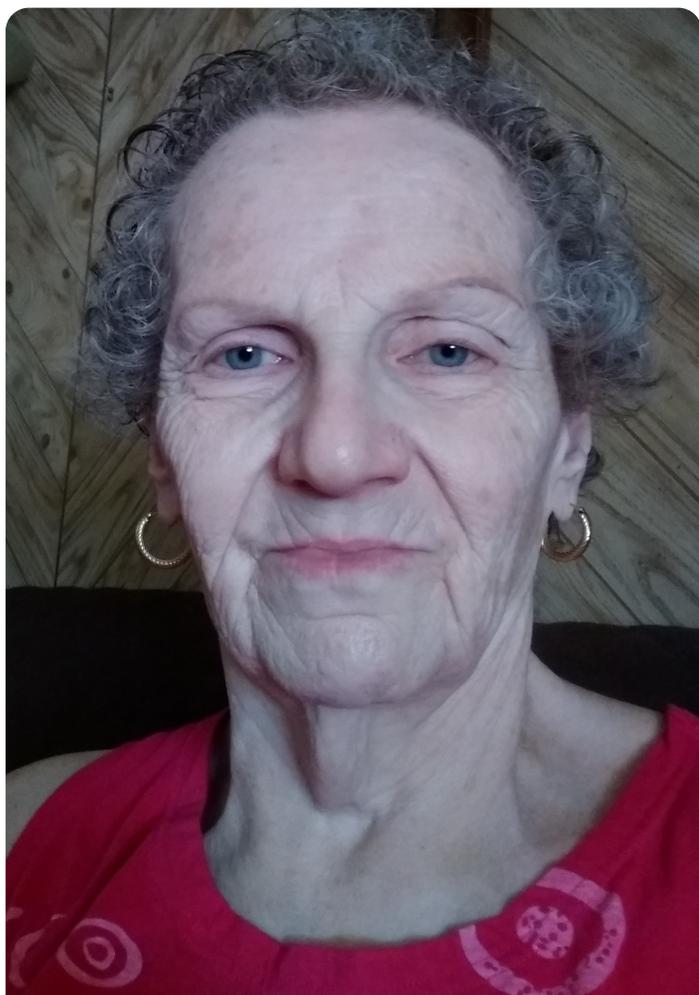
Atender sus propias necesidades y cuidarse es vital para que tenga fuerzas para cuidar a su ser querido. Después de todo, así como la persona con MBC no debe pasar todo su tiempo pensando en la enfermedad, usted tampoco debe pasar cada minuto pensando en ella o ejerciendo de cuidador. Incluso aunque priorice las necesidades de la persona con cáncer, aún debe hacer lo siguiente:

- Piense en cosas agradables con las que usted pueda 'regalarse', ya sea un masaje o llamar a un amigo, o que otras personas puedan hacer por usted, para ayudarlo a lidiar con sus pensamientos y sentimientos.
- Conéctese regularmente con amigos u otros familiares y desarrolle su propia red de apoyo
- Manténgase al día con sus propios controles, pruebas y otras necesidades médicas.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones del médico. Pídale a su médico reposiciones adicionales para reducir los viajes a la farmacia o averigüe si su supermercado o farmacia hace entregas a domicilio.
- Coma de modo saludable, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Si su ser querido con MBC está en el hospital o tiene largas citas con el médico, lleve alimentos saludables de su casa. Reproducir música suave o hacer ejercicios de respiración puede ayudarlo a dormir. Pruebe correr, caminar o nadar durante 30 minutos todos los días para mantenerse en forma



## Cómo lidiar con sentimientos difíciles

Como cuidador, está atravesando un cáncer junto con su ser querido. A medida que su ser querido va manejando su MBC, las cosas pueden volverse desafiantes. No es inusual que la salud emocional del cuidador se vea afectada, con sentimientos de depresión, ansiedad o incluso impotencia, porque no puede controlar lo que le está sucediendo a la persona que quiere. Si experimenta estos sentimientos, es importante que haga lo siguiente:



- Sinceramente, reconozca que no lo puede hacer todo.
- Establezca límites realistas sobre lo que puede y no puede hacer, y no tenga miedo de comunicarse con otras personas para que le ayuden. Pedir ayuda no es de débiles o de egoístas: es esencial para mantener su bienestar mental y físico.
- Planifique y dedique tiempo a cosas que disfruta lejos de su casa, como hacer vida social y salir con un amigo o amiga, o a un pasatiempo externo que le dé una sensación de logro o salir caminar.
- Haga un esfuerzo cada día por hablar sobre algo que no sea la enfermedad de su ser querido y su papel de su cuidador.
- Acepte que probablemente cometerá algunos errores. Trate de no culparse y recuerde las cosas que sí ha hecho bien. Incluya a otros familiares y a su ser querido en decisiones importantes.
- Considere unirse a un grupo de apoyo con otros cuidadores. Esto puede ayudarlo a ver las cosas con una nueva luz y darle nuevas perspectivas o consejos para afrontarlas. Los grupos de apoyo pueden reunirse en línea, en persona o por teléfono. Encuentre la opción que mejor se adapte a sus necesidades
- Si descubre que sus sentimientos de tristeza o desesperanza son constantes o que está descuidando su propia salud, busque ayuda profesional