

## Apoyar a su ser querido

Por mucho apoyo que pueda dar, el trayecto de su ser querido con cáncer de mama metastásico (CMM) será difícil en algunas ocasiones. Puede tener recaídas con su enfermedad, así como efectos secundarios de los medicamentos. Son frecuentes los sentimientos de ira y de desánimo, y la tristeza y la confusión pueden empeorar. No lo tome personal si su ser querido desquita sus emociones y frustraciones con usted u otros. Algunas ideas para brindar apoyo durante estos momentos difíciles incluyen las siguientes:

- Recuérdeles que no tienen que enfrentarse a este trayecto solos y alíentelos a apoyarse en usted cuando sea necesario
- Trate de comprender lo que está atravesando su ser querido, escuchando u ofreciéndose a dar una mano con tareas y mandados
- No actúe como un animador ni intente hacerlo sentir bien cuando se siente mal. En lugar de eso, permita que su ser querido 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 su ser querido y visítelo tan a menudo como su horario se lo permita

Así como tal vez no pueda realizar todas estas tareas solo, organice 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 su ser querido, 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 CMM.



## La comunicación con su ser querido

Puede ser muy difícil para usted y su ser querido hablar sobre el diagnóstico de CMM. Cuando se comunique, tómese un tiempo para evaluar cuánto quieren hablar sobre la enfermedad o cuán poco quieren hablar sobre ella. A continuación, se describen algunos consejos para interactuar con su ser querido durante toda la convivencia compartida con la enfermedad.

### Sea un grupo sólido y concéntrese en sus necesidades

- Intente dejar de lado sus propios sentimientos y practicar 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 que usted está allí y dele un abrazo u otra muestra de afecto
- Haga preguntas abiertas para ayudar a mantener la conversación, como “¿Qué siente?” Intente evitar preguntas que puedan obtener una respuesta de una palabra
- Esté preparado para escuchar cualquier cosa. Su ser querido puede estar pensando en la muerte o puede decirle que tiene miedo. Si comparte estos tipos de sentimientos, no es necesario que responda, pero debe reconocer cómo se siente y preguntar si hay algo que usted pueda hacer para ayudar
- Adapte la conversación a la capacidad de atención de su ser querido para que no se sienta abrumado 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 su ser querido a manejar la enfermedad de forma activa junto con su equipo médico.

## Cómo apoyar a su ser querido cuando habla de un diagnóstico de CMM con sus hijos, amigos y familiares

Una de sus funciones más importantes como cuidador es ayudar a su ser querido 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 desea hablar personalmente
- Ayude a hacer otra lista de personas con las que usted (o alguien más) pueda comunicarse con la noticia del diagnóstico de su ser querido, si no se siente cómodo
- Ofrezca estar presente cuando comparta las noticias con los demás para obtener apoyo moral
- Anime a su ser querido a ser claro 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 su ser querido a ser honesto con los amigos y los familiares acerca de lo que está atravesando

Si su ser querido tiene hijos, a menos que se le pida que esté allí, deje que su ser querido maneje estas conversaciones. Sin embargo, aún puede ayudarlos 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 su ser querido que sus hijos probablemente estén muy preocupados por él
- 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 su ser querido a elegir un momento en el que se sienta bastante tranquilo para hablar con sus hijos
- Asegúrele que está bien que los hijos lloren y que vean a sus padres llorar de vez en cuando
- Su ser querido puede ayudar a sus hijos a sobrellevarla al alentarlos a compartir cómo se sienten y alentarlos a que siempre serán amados y cuidados sin importar qué

## Cómo ayudar a su ser querido 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 seleccione una tarea para que usted realice
- Recuérdeles que permitir que otros ayuden puede ser una forma importante de ayudar a los familiares/amigos a sobrellevar la enfermedad de su ser querido

