



CUIDADOR

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADOR

Un diagnóstico de cáncer es uno de los eventos más estresantes en la vida de un individuo o en la de una familia. Cuando las personas se enteran de que alguien a quien quieren tiene cáncer, lo más natural es que deseen ayudar. Ya que las estancias en los hospitales se han vuelto más cortas, la ayuda en el hogar es más importante que nunca.



DEFINIR EL PAPEL DEL CUIDADOR

Cada quien enfoca el papel del Cuidador desde una perspectiva personal. Dentro del grupo de familiares y amigos que brindan apoyo, cada miembro puede encargarse de una parte del trabajo. Si el paciente con cáncer puede funcionar independientemente durante el período de tratamiento, se debe recurrir a los Cuidadores sólo como apoyo emocional. Si, por otra parte, las actividades del paciente se ven seriamente limitadas, los Cuidadores deberán asumir un papel más grande. En tales casos, se puede designar un Cuidador principal. El Cuidador principal se encarga de organizar las rutinas de cuidado y comunicarse con los médicos y otros profesionales de la salud.

SER CUIDADOR IMPLICA AMBOS: ESTRÉS Y RECOMPENSAS

No se puede negar el impacto del cáncer en los Cuidadores. Es posible que tenga que reorganizar su vida para cumplir con los requisitos de ser Cuidador. Puede afectarle emocional, física y financieramente.

Sin embargo, muchas personas se dan cuenta de que ser un Cuidador es una experiencia profundamente gratificante. Puede traer a la luz cualidades ocultas y enriquecer las relaciones familiares. Le puede ayudar a comprender y a apreciar lo verdaderamente importante en la vida.

TRABAJAR CON UN PACIENTE CON CÁNCER

Brindar cuidado a un paciente con cáncer puede requerir paciencia, flexibilidad, coraje y sentido del humor. Trate de comprender la experiencia del cáncer desde el punto de vista del paciente. Haga preguntas y escuche con atención a las respuestas. Más allá de los aspectos del cuidado físico, trate de fomentar una sensación de independencia y una perspectiva positiva. Los pacientes con cáncer deben ser animados a realizar por ellos mismos las cosas que puedan hacer y esto debe ser incluido en las actividades cotidianas tanto como sea posible.

EL CUIDADO INFORMADO ES UN CUIDADO EFECTIVO

Mientras más sepa acerca del cáncer y de cómo brindar cuidados, mejor podrá cuidar a su ser querido. Su primera fuente de información es el médico. Acompañe a su ser querido a las citas con el médico y tome nota de la información importante. Comunicándose directamente con los profesionales de la salud, puede saber cuáles son las necesidades específicas de su ser querido y cómo reconocer y manejar los síntomas. Los profesionales de la salud también pueden ayudarle a identificar los recursos, tales como agencias para el cuidado de la salud en el hogar, residencia para enfermos terminales, grupos de apoyo y consejeros financieros. Se dará cuenta de que existe mucha ayuda disponible y debe aprovecharla por su propio bien así como por el de su ser querido.



OTROS RECURSOS

Strength In Knowledge
www.cancer.com

Strength For Caring
www.strengthforcaring.com

American Cancer Society (ACS)
1-800-227-2345 www.cancer.org

National Cancer Institute (NCI)
1-800-4-CANCER www.cancer.gov

National Family Caregivers Assoc.
1-800-896-3650
www.thefamilycaregiver.org

CONSEJOS PARA CUIDARSE SOLO

Los Cuidadores pueden llegar a estar exhaustos y agotados emocionalmente. El bienestar de su ser querido depende del suyo. Cuidarse a usted mismo es una de sus principales responsabilidades.

- Pida ayuda a sus familiares y amigos cuando la necesite, no trate de hacer todo usted mismo.
- Dedique tiempo para usted mismo cada día, trate de hacer cosas que rompan con la rutina.
- Si el cuidado es a largo plazo, disponga de períodos largos de descanso, tome unas vacaciones.
- Hable con amigos que estén en la disposición de escucharlo, esto puede darle consuelo, comprensión y apoyo para compartir sus problemas con los demás.
- Cuente con la ayuda experta de servicios de salud en el hogar, psicólogos, consejeros o especialistas legales, en seguros y financieros.
- Mantenga una actitud positiva para usted y para su ser querido.

Fuente: National Cancer Institute

CONSEJOS PARA EL PACIENTE

Cuando se tiene cáncer, todas las personas que queremos sienten los efectos del cáncer también. A pesar de que usted es la persona que está pasando por el cáncer y sus tratamientos, sin duda alguna los que lo quieren serán afectados emocionalmente. Puede ser un momento difícil para ellos también. Permita que los demás lo ayuden.

- Pida ayuda cuando se sienta agobiado, diga si necesita ayuda con las tareas del hogar, mandados o para preparar las comidas.
- Sea específico acerca de sus necesidades "recoge mi correo; riega mis plantas; ¿puedes llevarme en automóvil a mi cita?"
- Mantenga informados a los demás y permita que se involucren; pídale a alguien que lo acompañe a sus citas.
- Sea honesto, si es que está muy cansado para tener compañía o diga que sólo desea que alguien se siente con usted y lo tome de la mano.

Fuente: National Cancer Institute

Visite www.cancer.com/info y reciba valiosa información durante el transcurso de sus tratamientos para el cáncer.

1180 N. Indian Canyon Drive, Suite E218
Palm Springs, CA 92262
(760) 416-4800

Esta guía no reemplaza el consejo de su médico. Hable con su médico acerca de sus síntomas y cualquier pregunta que tenga con respecto a su salud o su tratamiento.



COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
DESERT REGIONAL MEDICAL CENTER