



## Consejos para el cuidado de un ser querido con cáncer



Como un cuidador, usted juega un papel muy importante para ayudar a su ser querido a manejar su tratamiento y sus necesidades de cada día. Aprenda acerca de lo que puede esperar después de un diagnóstico de cáncer, como apoyar a sus seres queridos, y como cuidar de usted mismo.



### ¿Como podría mi ser querido reaccionar a su diagnóstico de cáncer?

**Cada persona reacciona de forma diferente a su diagnóstico de cáncer.**

Algunas emociones comunes incluyen:

- Sentirse enojado o frustrado
- Sentirse temeroso o ansioso
- Culparse a sí mismo por tener cáncer
- Actuar pasivamente y negarse a hacer las cosas por sí mismos

Cualquiera que sea su reacción, recuerde que sus emociones son una respuesta normal para enfrentar un diagnóstico de cáncer.



### ¿Cómo puedo apoyarlos?

**Su apoyo tiene un gran significado para las personas a las que cuida.** A continuación, le damos algunos consejos para hacer más fácil que usted y su ser querido se comuniquen y encuentren una rutina:


- **Cuando hable con su ser querido, la cosa más importante es escuchar.** Trate de escucharlo y entender cómo se siente.
- **Ellos pueden querer hablar acerca de sus sentimientos o pueden querer mantenerlos en privado.** Respete las necesidades de su ser querido si necesitan compartir sus sentimientos o mantenerlos en reserva.
- **Permítale permanecer tan independiente como sea posible.** Por ejemplo, ellos pueden querer realizar sus tareas diariamente por sí mismos, aun si les toma más tiempo. Permítale decidir cuándo solicitar ayuda.



## ¿Cómo me cuido a mí mismo mientras soy un cuidador?

**Cuidarse a sí mismo es tan importante como cuidar a su ser querido.** Aquí hay algunas maneras para disminuir su estrés, mantenerse saludable y mantener sus fuerzas:

- **Tómese un tiempo libre.** Pídale a un amigo o miembro de la familia que lo sustituya en sus deberes de cuidador por un rato, o utilice un programa de relevo de cuidado disponible en su área. Los programas de alivio de cuidado suministran un cuidador profesional para darle al cuidador un rato libre.

 Encuentre proveedores y programas de alivio en [archrespite.org/respitelocator](http://archrespite.org/respitelocator)

- **Recuerde usted está haciendo su mejor esfuerzo.** Es normal sentirse culpable a veces, pero sepa que nadie es un cuidador "perfecto", y eso está bien.
- **Cuide de su salud:**
  - **Trate de dormir lo suficiente** - siete horas cada noche
  - **Coma una dieta saludable**- visite [myplate.gov](http://myplate.gov) para aprender a hacer comidas saludables
  - **Tome suficiente agua**, al menos 64 onzas al día
  - **Tenga actividad física para liberar el estrés**- de una caminata después de la cena, estírese o haga cualquier otra actividad física que disfrute
- **Si se siente ansiedad severa, depresión o se siente constantemente abrumado,** hable con su doctor acerca de obtener ayuda para su salud mental



### Aprenda mas

La American Cancer Society ofrece recursos gratuitos para cuidadores.

Visite [cancer.org](http://cancer.org) y de un clic en "Tratamiento y Apoyo" y seleccione "Para Cuidadores y Familiares" para encontrar:

- Series de videos de apoyo a los Cuidadores
- Guía de recursos interactivos para cuidadores que usted puede
- descargar como un archivo PDF e imprimirlo

O llame a su oficina local de la American Cancer Society al **1-800-227-2345**