

Si tienes un familiar
con cáncer...

guía

para cuidar
y cuidarte

fundación
grupo **imo**

Rafael, Sol y sus hijas Sara y la pequeña Elena



Si a tu pareja, a tu madre, a un familiar o a un ser querido le han diagnosticado cáncer es normal que tengas emociones intensas y muchas preguntas ¿Qué hago? ¿Qué va a pasar? ¿Qué le digo? etc. Vivir con esta experiencia no es fácil.

Los tratamientos por los que tiene que pasar la persona a la que quieres pueden suponer cambios físicos, en la dinámica familiar, en tu vida cotidiana... **Va a necesitar el apoyo y comprensión** de las personas más próximas ya que esta ayuda mejorará su capacidad para afrontar la enfermedad así como su adaptación física y psicológica.

Querrás estar a su lado. Vais a compartir experiencias y vivencias de mucho estrés: recibir la noticia del diagnóstico, consultas y revisiones médicas, miedos, preocupaciones, cambios en vuestra relación de pareja, en la familia, en vuestro trabajo y las actividades cotidianas.

Indudablemente esta experiencia también puede afectar a tu salud física y emocional. **Cuando el cáncer afecta a tu pareja, a un miembro de tu familia o a un ser querido, también te afecta a ti.**

Esta guía te ofrece una serie de indicaciones y pautas específicas sobre la mejor manera de dar y recibir apoyo

María y su marido se han apoyado mutuamente durante la enfermedad

Si tu pareja tiene un cáncer...

Por algún tiempo es posible que tengas que asumir tareas y responsabilidades de tu pareja o familiar enfermo. Esto puede suponer otra fuente de estrés, que se añade a tu miedo y tristeza, a tus preocupaciones por su recuperación y el futuro. Es normal que tu fortaleza física y emocional se desgaste. Para ello pueden ayudarte las siguientes pautas.

¿Cómo puedo adaptarme a los cambios?

- **Decide junto a tu pareja el reparto de tareas** y cómo participa cada miembro de tu familia en ellas.
- En la medida de lo posible, **trata de seguir haciendo** aquellas actividades y rutinas familiares que acostumbrabais hacer juntos y os resultaban satisfactorias.
- **No intentes hacer más cosas de las que puedes.** Déjate ayudar y delega en otros. Busca apoyo en tu entorno: padres, amigos, otros familiares,...
- **Evita la sobreprotección.** Deja que tu pareja realice las tareas que puede hacer. Conseguirás que se sienta útil.

A veces el cáncer y los tratamientos pueden afectar a vuestra vida sexual por cambios físicos y psicológicos (mastectomía, pérdida de cabello, cambio en el peso, disminución del deseo, baja autoestima...). **Necesitaréis un tiempo para adaptaros a estos cambios, y es importante que lo hagáis juntos.** Puede que sienta insatisfacción con su cuerpo y temor a tus reacciones.





**El cáncer ha fortalecido
la relación entre Sol y Rafael**

¿Qué puedo hacer para que la enfermedad afecte lo menos posible a mi relación de pareja?

- **Muestra, con gestos y palabras, que los cambios en su cuerpo no disminuyen su valor como persona, ni como pareja.** Si tu mujer está operada de cáncer de mama, puede que ella evite mirar y tocar su cicatriz, acercarse al espejo, es posible que tampoco quiera que la veas desnuda. Con naturalidad y sin miedo, intenta acercarte a ella y ayudarla a que acepte su nueva imagen. Al principio puede ayudar que os centréis en las partes de su cuerpo que no han cambiado.
- **La comunicación con tu pareja y en la sexualidad es fundamental.** Tu pareja no puede adivinar tus preocupaciones. Hablad de vuestros temores y miedos a iniciar relaciones sexuales (miedo causar molestias físicas, miedo a parecer egoísta). Si no dices nada y simplemente evitas las caricias y los besos, puede pensar que ya no le encuentras atractivo.
- **Sexualidad y sensualidad van unidas.** Disfruta de colores, olores, sonidos, música, masajes, baños relajantes...
- **La sexualidad no sólo es placer.** También es comunicación e intimidad.
- **La sexualidad no es genitalidad.** El placer está en todo el cuerpo y en nuestra fantasía.
- **La sexualidad la define cada paciente y su pareja.** Si notas que tus relaciones sexuales se están deteriorando, y para ti es importante, habla con tu pareja para ver cómo podéis mejorarlas. Puedes buscar ayuda de un profesional especializado para hacer frente a esta nueva situación.

Consejos que te ayudarán a afrontar la enfermedad de la persona a la que quieres

1. **Participa de la información médica y consulta las decisiones terapéuticas.** No hagas del cáncer un tabú. Es importante que lo afrontéis con naturalidad. Comentad juntos la información médica e implícate en la toma de decisiones, respetando siempre la de la persona a la que quieres.

2. **Trata de comprender por lo que está pasando.** Recuerda que cada persona reacciona de forma diferente ante el diagnóstico, los tratamientos y sus efectos secundarios. Trata de ponerte en su lugar.

3. **Pregúntale qué cosas le preocupan.** Dale la oportunidad para que pueda expresar sus sentimientos y preocupaciones, esto le ayudará a sentirse comprendido.

Escucha. Si no sabes que decir, no digas nada. No quites importancia a lo que sucede y evita las frases hechas para animar (“no te preocupes”, “deja de pensar en esas cosas”, “tienes que ser positivo/a y fuerte”...).

Conoce y muestra interés por sus deseos y necesidades

4. **Deja que te cuente.** Al principio lo que más se necesita es hablar y expresar lo que siente. Permítele que lo haga las veces que lo necesite. No cambies de tema si quiere hablar de su enfermedad. Y respeta también su necesidad de no hablar si así lo desea. Es importante que le trasmitas que lo entiendes y que estarás a su lado cuando lo necesite.

5. **Respeta su silencio si no quiere hablar.** Ofrécele tu apoyo para cuando lo necesite. No es aconsejable hablar de la enfermedad de forma constante.

6. **Deja que llore.** No tienes que decir o hacer nada especial, lo que más necesita en esos momentos es tu compañía y tu afecto. No temas si tú mismo lloras o te emocionas.

7. **No comentes** con el entorno aspectos relativos a su enfermedad o los tratamientos. Puede que tu pareja no desee que sean comentados. Respeta sus deseos.

8. **Cuéntale también cómo te sientes y qué te preocupa.** Le ayudará saber que no está solo.

9. **Compartir** estos momentos es una manera de fortalecer vuestra relación. **Hablad con franqueza y sinceridad** sobre lo que os molesta del comportamiento del otro. Sin juicios o críticas.

Cristina, feliz tras superar la enfermedad, junto a su hija Yolanda



Cristina, recuperada y feliz



10. Comparte las cosas importantes, también las cotidianas. Poned un poco de sentido del humor, bromear, desdramatizar, cuidando el momento de hacerlo.

11. En relación a tu vida cotidiana y de trabajo,

Intenta no asumir más responsabilidades de las que puedas.

Puede que el trabajo sea una distracción ante la situación que estás viviendo. **No te sientas culpable por ello.**

Si es posible, habla con tus superiores para que conozcan tu situación personal y que puedas tener **flexibilidad horaria** y poder ayudar a tu pareja.

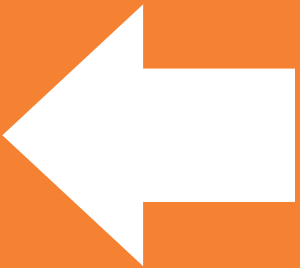
Analiza las alternativas. Valora si puedes mantener la situación laboral igual que antes o si es necesario reducir la jornada o coger una excedencia.

¿Cómo cuidarte?

- 1. Sigue manteniendo hábitos de vida saludable** en la medida de lo posible (sueño, descanso, alimentación, etc.)
- 2. Realiza ejercicio físico** con regularidad. Ayuda a liberar las tensiones diarias y a sentirte mejor.
- 3. Expresa abiertamente tus emociones, con tu pareja y con las personas que tú elijas.** “Ser fuerte” es reconocer tu malestar y poder hablarlo. No te sientas culpable si a veces te sientes triste o desanimado. Comparte tus sentimientos.
- 4. Tómate cada día un tiempo** para ti o para realizar una actividad que te apetezca (leer, ir al cine, yoga, relajación...).
- 5. Planifica las actividades del día y de la semana.** Probablemente te tengas que hacer cargo de nuevas actividades, por lo que tenéis que reorganizar y reestructurar juntos el reparto de tareas, la vida familiar, la vida social y laboral.
- 6. Evita el aislamiento.** Es necesario que te esfuerces por mantener el contacto con amigos y familiares con los que poder reír, pasar buenos ratos o llorar y desahogarte de tus tensiones si es necesario.
- 7. Pon límite** a las demandas excesivas o chantajes emocionales; hay que saber decir NO, sin sentirse culpable por ello.
- 8. Pide ayuda** a otros familiares, amigos para que te sustituyan un rato o te echen una mano. Es una forma de darles también la oportunidad de sentirse útiles.

guía

para familiares



FUNDACIÓN GRUPO IMO

Plaza de la República Argentina, 7
28002 MADRID (ESPAÑA)

Tfno.: + (34) 91 515 20 00

Fax: + (34) 91 413 49 40

www.fundaciongrupoimo.com

www.curadosdecancer.com

info@fundaciongrupoimo.com