

Si tienes cáncer...

# guía

para cuidarte  
y cuidar  
a los tuyos

fundación  
grupo **imo**

Toda la familia ayudó a María  
en los momentos más difíciles



El diagnóstico de un cáncer supone un fuerte impacto emocional, tanto para la persona que recibe el diagnóstico como para su entorno más cercano, pareja, familia, amigos y otros seres queridos. Todos ellos pueden sufrir un shock emocional parecido al del propio paciente. Nadie, ni el enfermo ni la familia, ni siquiera el entorno está preparado para recibir esta noticia. Y sin embargo, hay que aprender a manejarse ante ella y afrontar juntos esta situación.

Con esta guía queremos acercarnos tanto al paciente con cáncer como a los que le rodean. Si te han diagnosticado un cáncer, si le han diagnosticado esta enfermedad a tu pareja, a tu familiar o a alguien muy especial para ti, debes saber que la enfermedad y los tratamientos van a suponer cambios importantes en vuestra vida y en la dinámica familiar, social y laboral. Tú y las personas más cercanas a ti tendréis que adaptaros a la nueva situación y, a veces, tendréis dudas y no sabréis cómo hacerlo.

En estos momentos, la comunicación será vuestra principal herramienta y es aconsejable que se convierta en el pilar de vuestras relaciones. Sin embargo, no siempre es fácil hablar de cáncer, de sentimientos, de miedos y preocupaciones, pedir ayuda o pedir que te traten con normalidad...

Es importante que caminéis juntos, que toméis decisiones conjuntas, que vayáis solucionando los problemas diarios que puedan surgir y que mantengáis vuestras rutinas en la medida de lo posible, de tal forma que el cáncer no se convierta en único eje de vuestras vidas.

Es normal que a veces sintáis que vuestra fortaleza se desgasta pero recuerda que si estáis **+ juntos** podréis superarlo.



**Rafael, que ha superado un cáncer testicular, asegura haberse sentido arropado por su familia**

El cáncer te ha afectado a ti, tú has recibido el diagnóstico, los tratamientos, estás pasando por las pruebas y revisiones médicas. Pero tu familia, tu pareja y algunos de tus amigos, compañeros de trabajo, etc. están contigo en cada uno de estos momentos y experiencias.

**Esta guía te ayudará si tienes cáncer o si lo has superado ya. Es una herramienta para cuidarte y ayudarte a que la enfermedad afecte lo menos posible en todas las áreas de tu vida.**

Es importante que sepas que la mayoría de tus seres queridos sufren un shock emocional parecido al tuyo al recibir el diagnóstico. Nadie está preparado para recibir esta noticia y mucho menos sabe manejarse ante ella. Por esto, es importante que tengas en cuenta que ellos también necesitarán un tiempo para asumir la situación y los cambios que se producen.

Lo mismo que la familia no está preparada para recibir un diagnóstico en un ser querido, tampoco lo está para aceptar que los tratamientos y la recuperación a veces necesita tiempo. **Tú, con la orientación y el apoyo de tu equipo médico, serás quien marque la pauta.**

**Tus seres queridos  
están contigo para  
ayudarte y acompañarte  
en este proceso**

## Tu pareja

Cuando te diagnostican un cáncer, tu relación de pareja puede verse afectada por los cambios, los miedos, las preocupaciones ante el futuro, la ruptura del ritmo familiar, etc.

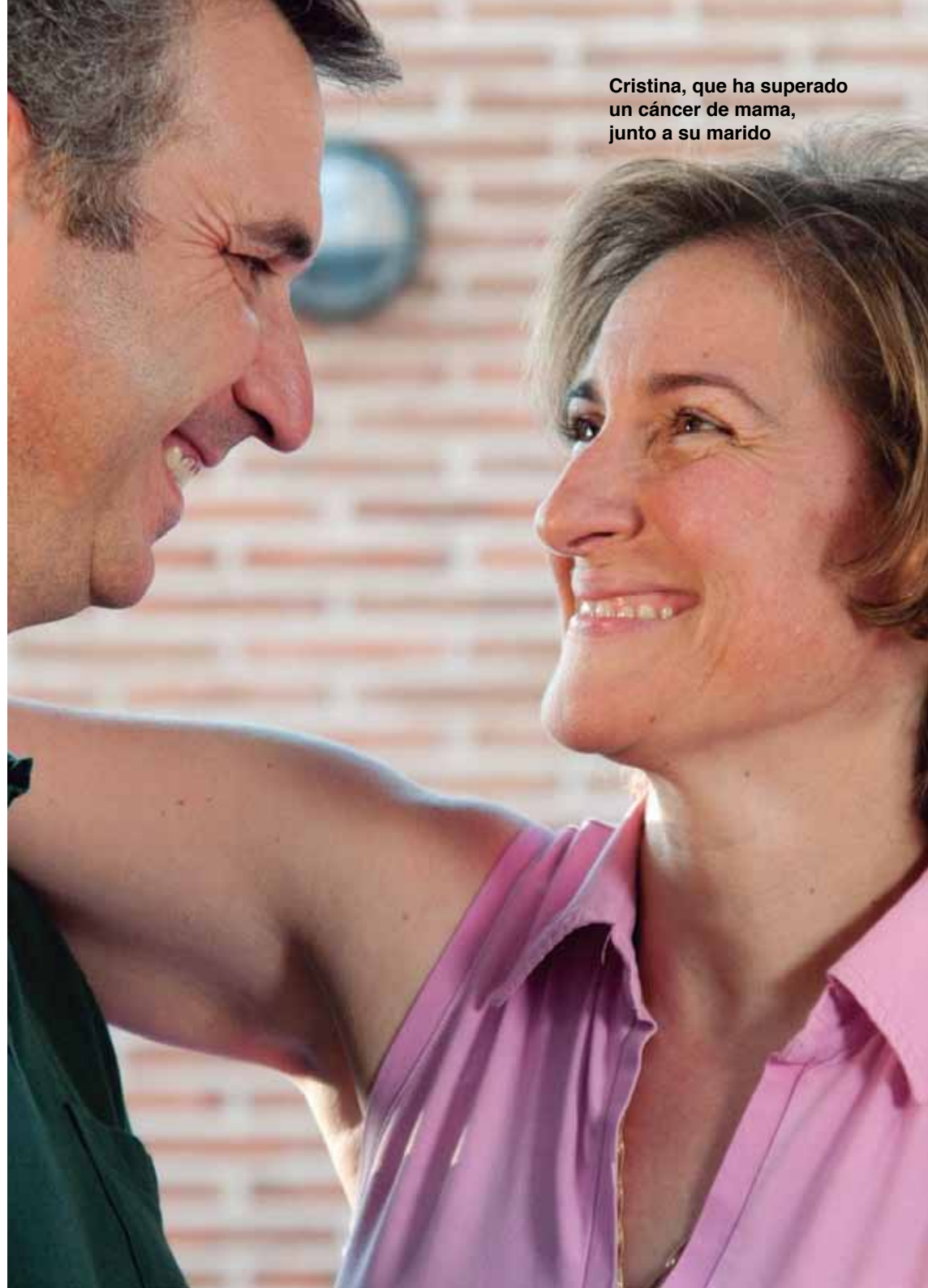
Tu pareja también necesitará tiempo para asumir tu diagnóstico y adaptarse a los cambios que se producen. No debes olvidar que tiene sus propios miedos y preocupaciones, que pueden ser similares a los tuyos, pero que quizá no comparte contigo para que no te preocupes más.

Podréis sentir las mismas emociones a lo largo del proceso de enfermedad, a lo mejor en momentos distintos. Compartirlas beneficiará vuestra relación, creando lazos más fuertes de apoyo y comunicación.

### ¿Cómo puedo mejorar la relación con mi pareja?

- **Cuéntale con sinceridad cómo te sientes y dile qué necesitas.** Se sincero y dile en qué y cómo te puede ayudar. Tu pareja no es adivina.
- No tengas miedo a preguntar y **ayúdale a que te cuente** sus propios sentimientos, miedos y preocupaciones.
- Trata de comprender que el proceso de enfermedad es **difícil para ambos**. Los dos estáis viviendo una situación difícil y tenéis que superarla juntos. Para ello:
  - Daros un tiempo para adaptaros porque la situación ha cambiado para los dos.
  - Buscad de forma conjunta soluciones a los problemas que vayan surgiendo.
  - Se **“paciente”** con sus nuevas responsabilidades, sobre todo si éstas han cambiado. Su forma de hacer las cosas puede ser diferente a la tuya, pero no tiene por qué ser peor.
- Intenta realizar actividades de ocio y agradables con tu pareja. **Busca momentos para estar juntos y comparte también cosas positivas.**
- **Pide ayuda en tu entorno:** padres, amigos y otros familiares o un grupo de apoyo.
- **Tómate un tiempo.** Si surgen dificultades en vuestra relación, mantén la serenidad, espera a recuperarte.
- **Busca ayuda profesional,** si no os sentís capaz de afrontar juntos la enfermedad. Un psicólogo especializado en psico-oncología puede ayudaros.

Cristina, que ha superado un cáncer de mama, junto a su marido



A veces, el cáncer y los tratamientos pueden afectar a tu vida sexual por cambios físicos y psicológicos (mastectomía, pérdida de cabello, cambios en el peso, disminución del deseo, baja autoestima, etc.). **Como pareja también necesitaréis un tiempo para adaptaros a estos cambios, y es importante que lo hagáis juntos.**


## ¿Cómo hacer para que la enfermedad afecte lo menos posible a las relaciones íntimas?

- **La comunicación con tu pareja en la sexualidad es fundamental.** Tu pareja no puede adivinar tus preocupaciones. Hablar de vuestros temores y miedos a iniciar relaciones sexuales (miedo al rechazo, miedo a que te hagan daño). Si no dices nada puedes sentirte inseguro y no deseado. Tu pareja puede tener miedo a iniciar relaciones sexuales o puede tener la idea de que éstas pueden causarte molestias físicas o a que pienses que no es el momento más adecuado para retomar vuestra relación.
- **Quiérete cómo y por lo que eres.** Acepta tu nueva imagen ya que un aspecto importante para mantener tu vida afectiva y sexual. Para ello debes:
  - **Mirarte y mimarte.** Ponte delante del espejo, no evites mirarte las cicatrices o los cambios que se hayan producido.
  - Centrarte no sólo en aquellas partes de tu cuerpo que no te gustan sino también en las que sí te gustan. **Eres un todo** y tu pareja te quiere por cómo eres, no sólo por tu aspecto físico.
  - **Hablar con otras personas** que estén o hayan pasado por lo mismo, te sentirás comprendido.
  - **Cuidar tu apariencia e imagen** te puede ayudar a sentirte mejor contigo misma.
- **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.

## Si no tienes pareja...

**No debes evitar la vida social o la posibilidad de nuevas relaciones por el hecho de haber tenido un cáncer. Si surge la oportunidad de una nueva relación, tendrás que aprender a manejar tus dudas, miedos e inseguridad ante esta situación.**





Nicolás, Rocío y Alejandra, han apoyado a su madre en su recuperación

## Tus hijos

Los niños aprenden a través del comportamiento de los demás, especialmente de sus padres. Por eso, es tan importante tu actitud ante el cáncer, cómo vives y afrontas esta nueva situación, así como la comunicación que mantienes con ellos.

Ocultarles la situación o evitar hablar de ello no les va a proteger, ya que todos los miembros de tu familia perciben, a su manera, que algo te pasa o que algo está ocurriendo en el entorno familiar.

**Cuando hables con tus hijos de tu enfermedad y de cómo te sientes, es importante que tengas en cuenta su edad y su madurez.**

### ¿Cómo puedo facilitar la adaptación de mis hijos?

- Lo mejor es que les deis **juntos** la información sobre tu enfermedad. Si no es posible, es conveniente que al menos lo hagáis uno de los dos.
- Es aconsejable que les **informeis lo antes posible**, para evitar que se imaginen una situación distinta y que puede ser mucho peor de lo que es en realidad.
- **Responde a sus dudas sobre la enfermedad y los tratamientos.** Es normal que los niños ante los cambios que observan estén más pendientes de ti, de tus reacciones, y tengan preguntas y dudas. Tu apoyo, tu naturalidad y tu ayuda serán muy importantes para ellos.
- **No les ocultes la verdad sobre tus pruebas y tratamientos.** Explícales tu situación teniendo en cuenta su edad y madurez cognitiva, utilizando un lenguaje sencillo y claro. Los niños con 8 o más años necesitan más información que los pequeños. Deja que expresen sus sentimientos y así evitarás que se sientan solos o abrumados.
- **Aclárales algunas ideas erróneas sobre el cáncer**, que les pueden generar mucha angustia. Los niños pueden pensar que es una enfermedad contagiosa, incurable, que él es el responsable de la enfermedad o que también va a enfermar.
- Pide la colaboración a otros familiares y amigos para que os ayuden y puedan permanecer con ellos si tienes que ir a los tratamientos o pruebas médicas. **No te sientas culpable por ello.** En la medida de tus posibilidades pasa el mayor tiempo posible, de calidad, con ellos.
- **Prepárales para los cambios físicos** que puedan derivarse de la enfermedad o los tratamientos. Si puedes, habla con tus hijos antes de que se produzcan para que estén preparados.
- **Contacta con los profesores y tutores de tus hijos para informarles de la situación lo antes posible**, ya que puede afectar a su rendimiento académico.

## Tus amigos

Piensa que para tus amigos también es una situación nueva, difícil y que a veces no sabrán cómo actuar. Probablemente no sepan cómo relacionarse contigo, si deben o no preguntarte, si tienen que tratarte con normalidad o de forma especial. A veces con su deseo de ayudar, pueden invadir tu intimidad o no ser conscientes de tus necesidades. Y otras veces, pueden minusvalorarlas por pensar que lo que necesitas es que actúen como si nada hubiera ocurrido.

En ocasiones tu vida social se detiene por la enfermedad. Puede que los tratamientos y sus efectos secundarios, como el cansancio y la fatiga, hagan que te aisles de los demás y que no tengas ganas de hacer cosas que antes hacías.

**Recuerda que el tiempo libre, los amigos y mantener una vida social activa te ayudarán a compensar los malos ratos y a recuperar las energías.**

### ¿Qué puedo hacer para mantener el contacto con mis amigos durante la enfermedad?

1. **Pide su colaboración.** Establece una red de contactos para informar o fija un intervalo de tiempo para hablar. Podrás normalizar la rutina diaria sin que se vea interrumpida continuamente por llamadas de teléfono o visitas.
2. **Expresa tu deseo** de hablar o no de la enfermedad. Es correcto que digas “ahora no tengo ganas de hablar de ello” o cambiar de tema. No te sientas culpable.
3. **Desahógate con ellos.** A veces no lo haces por miedo a preocupar, pero es aconsejable que hables de tus preocupaciones y emociones. Les ayudará saber cómo te sientes. A ti te ayudará a sentirte mejor y a ver otras formas de ver las cosas.
4. **Comparte los momentos de relax y diversión** con quien tú desees. Pero tampoco te sientas obligado a ello si no te apetece.
5. **No es aconsejable hablar de la enfermedad de forma constante.**
6. **Pide ayuda** cuando la necesites, **no tengas miedo a “molestar”**.
7. **No sientas vergüenza.** Tus amigos te quieren por lo que eres.
8. **Cuando te sientas cansado** o tengas pocas ganas de hacer cosas o ver a alguien, **mantén el contacto telefónico, a través de las redes sociales, e-mail.** Hay muchas alternativas.
9. **No te preocupes por lo lejos o por lo ocupados que puedan estar.** Deja que sean ellos quienes decidan.
10. **Trata de conocer y respeta su forma de reaccionar.** Algunos permanecerán a tu lado en todo el proceso de enfermedad, mientras que otros se sentirán incapaces.

**Son muchas las personas que después de esta experiencia, comentan que han encontrado realmente a sus verdaderos amigos.**





## Tus compañeros de trabajo

Continuar o no trabajando durante el proceso de tu enfermedad es una decisión que tienes que tomar junto con tu médico, dependiendo del diagnóstico, tratamiento y los efectos secundarios, de la etapa de la enfermedad y del tipo de trabajo al que te dediques.

**Pero antes o después será un reto al que tendrás que enfrentarte.** Hay personas que no dejan de trabajar, otras que se incorporan a su trabajo o a sus estudios poco después de finalizar los tratamientos y hay otras a las que les cuesta más, y tienen más dificultades en su proceso de incorporación y adaptación.

El trabajo puede ser una fuente de satisfacción; pero cuando te diagnostican un cáncer puede convertirse también en un motivo de preocupación. No te fuerces, recuerda que lo importante ahora es cuidarte. Cuando estés plenamente recuperado podrás pensar en incorporarte a tu vida de forma completa.

### ¿Qué me puede ayudar a incorporarme a mi vida laboral?

- **Tómate el tiempo que necesites** para recuperarte de los tratamientos y de los efectos secundarios. Es importante que te sientas física y psicológicamente fuerte antes de comenzar a trabajar. Hazlo cuando tanto tú como tu médico consideréis que estás preparado para ello.
- **Mantén contacto con tus compañeros durante el proceso de enfermedad.** Seguir la relación con ellos te facilitará la incorporación. Además, te ayudará a estar en contacto con los posibles cambios que se puedan producir.
- **Establece objetivos realistas en tu trabajo.** Es importante que sepas que te puede costar retomar el ritmo de tu actividad laboral. Por ello es aconsejable, si es posible, que lo hagas de forma paulatina.
- **No te sientas obligado a contar** en tu entorno laboral tu situación, ni a dar explicaciones continuamente sobre ello. Decide con quien quieres hablar.
- **Trata de aceptar los cambios** de la mejor forma posible. Busca lo positivo de los mismos.



## EN RESUMEN...

### ¿Cómo puedo cuidarme?

- 1. Continúa realizando tus rutinas diarias**, en la medida de lo posible. Esto será bueno para ti y para tu familia, pero sin exigirte demasiado.

**Pide ayuda si consideras que la necesitas** o si consideras que a tu familia le puede ayudar. Hay muchos recursos de apoyo.

**No conviertas la enfermedad en el centro de tu vida.** Intenta seguir haciendo aquellas cosas que te apetezcan y que te ayuden.

**Confía en los demás** y dales tiempo para acostumbrarse a los cambios.
- 2. Planifica las actividades del día y de la semana.** Es importante que tengas en cuenta que pueden aparecer ciertos síntomas (náuseas, vómitos, problemas bucales, fatiga, etc.) que pueden interferir en tu vida diaria, necesitando ayuda. Probablemente tengas que introducir nuevos hábitos de cuidado. Tenlo en cuenta en esta planificación para que sea más fácil y no te genere tanto malestar.
- 3. Realiza las actividades de ocio** que te gusten, solo y en compañía de los demás. Si no puedes hacer las mismas cosas que antes, busca nuevas actividades.
- 4. No te aisles.** Rodéate de personas que te hagan sentirte bien.

**Es agradable estar acompañado y te ayudará a sentirte mejor**, lo cual no significa que puedas estar solo en algún momento, si es que lo deseas o necesitas.

**Facilita desahogarte** y ver desde otro enfoque las preocupaciones y pensamientos negativos.

**No temas ser una “carga”** para la gente que te quiere y que se preocupa por ti.
- 5. Intenta tener una actitud optimista y positiva.** Eso no significa que no puedas pasar por momentos de tristeza o malestar. Si en ocasiones te sientes así, no te sientas culpable.
- 6. Aprende a CUIDARTE.** Tu salud ahora es muy importante pero tú lo eres más.

Ante el cáncer, la principal motivación de Rafael han sido sus hijas



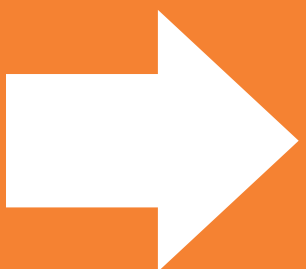


La unidad de esta familia ha sido esencial en la recuperación de Cristina

## ¿Y cómo puedo cuidar la relación con los demás?

### Consejos que te ayudarán a afrontar la enfermedad y a mejorar tu relación con los demás

1. **Habla. Expresa tus emociones.** A veces puedes encontrarte con que los demás no respondan como esperas. Ayúdales a hacerlo y no temas sus reacciones. Hablar con tus seres queridos te ayudará a desahogarte y les ayudará a ellos a entenderte, a conocer tus miedos y preocupaciones y a ayudarte si lo necesitas.
2. **Si necesitas momentos de soledad, dilo sin temor.**
3. **Deja que ellos también te cuenten cómo lo están viviendo.** Te ayudará saber cómo están y lo que les preocupa. Os ayudará a saber que estáis juntos y podréis ayudaros en momentos difíciles. Es más sencillo si camináis juntos.
4. **Trata de encontrar un lugar y momento tranquilo para hablar, para hablar de las cosas importantes** y también de las cotidianas, diferentes a la enfermedad. Puedes poner un poco de sentido del humor, bromear, desdramatizar, cuidando el momento de hacerlo.
5. **Deja que tu pareja o la persona más cercana a ti también participe en la información médica y que se implique contigo en las decisiones importantes,** respetando siempre tu decisión. Recuerda que ellos también están preocupados y confusos y les ayudará a sentirse útiles.
6. **Comparte los malos momentos.** Es una manera de fortalecer la relación. Habla con franqueza y sinceridad sobre lo que te molesta del comportamiento del otro. Sin juicios o críticas, buscando y pidiendo apoyo, escuchando y tratando de ponerte en su lugar y ofreciendo tu visión de las cosas.
7. **Busca y comparte también los buenos momentos** y evita que la enfermedad se convierta en el eje de vuestra relación.



## para familiares

# guía

**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

# guía

## para el paciente



### **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](http://www.fundaciongrupoimo.com)

[www.curadosdecancer.com](http://www.curadosdecancer.com)

[info@fundaciongrupoimo.com](mailto:info@fundaciongrupoimo.com)