



Un cuidador es alguien que ayuda a cuidar a una persona con cáncer. En la mayoría de los casos, el cuidador principal no recibe pago, generalmente es un cónyuge, la pareja o un hijo adulto. A veces, amigos íntimos, compañeros de trabajo o vecinos pueden desempeñar este rol. El cuidador es una pieza clave en el cuidado de la persona con cáncer.



¿Qué hace un cuidador?

Un cuidador forma parte del equipo de atención médica contra el cáncer, que también incluye a la persona

con cáncer y al personal médico. Los cuidadores hacen muchas cosas para brindar ayuda a la persona con cáncer, en tareas como:

- Bañarse, asearse y vestirse.
- Comer y descansar.
- Tomar medicamentos.
- Llevar un registro de las citas.
- Ocuparse de los problemas del seguro médico.
- Transportarse a las citas médicas y de regreso.
- Ayudar con las necesidades de otros miembros de la familia.
- Hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer.
- Ayudarles a llevar una vida lo más normal posible.



Cómo ser un buen cuidador

Un buen cuidador es a menudo la única persona que sabe todo lo que le pasa al paciente. No tenga miedo de hacer preguntas y tomar notas durante las visitas al médico. Conozca quiénes son los miembros del equipo de atención médica contra el cáncer y sepa cómo comunicarse con ellos.

- Involucre a la persona con cáncer tanto como sea posible para que haga su parte para mejorar.
- Deje que la persona con cáncer tome decisiones. Si el paciente está abrumado por las decisiones, dele opciones sencillas.
- Si la persona con cáncer hace cosas que pueden causarle daño, pida ayuda y hable con el equipo de atención médica contra el cáncer. (Cosas como no tomar los medicamentos o no seguir los límites de actividad pueden ser malas elecciones que no deben ignorarse).
- A veces es posible que necesite establecer límites con el paciente. Por ejemplo, haga que cuide de sí mismo todo lo que pueda y anímele a hablar de otras cosas que no sean el cáncer y la enfermedad.
- Recuerde que tiene a su disposición ayuda profesional. Es normal sentirse abrumado a veces cuando se cuida a alguien con cáncer. Pida ayuda al equipo de atención médica contra el cáncer cuando la necesite.
- Ocúpese de sus propias necesidades. Mientras ayuda a la persona con cáncer, también debe cuidarse usted mismo. Asegúrese de acudir a sus propias citas médicas, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, comer alimentos sanos y mantener su rutina normal en la medida de lo posible.
- ¡No intente hacerlo todo usted mismo! Contáctese con otras personas. Involúcrelos en su vida y en las cosas que debe hacer por el paciente.



Cuando otros quieren ayudar

- Pedir ayuda o dejar que otros le ayuden puede quitarle algo de presión y darle tiempo para cuidar de usted mismo.
- Piense en situaciones en las que pueda necesitar ayuda. Haga una lista o anótela en un calendario.
- Organice reuniones familiares periódicas para mantener a todos involucrados. Utilice estas reuniones como actualizaciones y para planificar la atención del paciente. Incluya a la persona con cáncer.
- Pregunte a familiares y amigos cuándo pueden ayudar y qué trabajos creen que pueden hacer. Sea muy claro respecto de lo que necesita.
- Cuando reciba una respuesta de cada persona, anótela en su lista para asegurarse de que se hayan ocupado de lo que usted necesitaba.



¿Qué pasa si me equivoco?

No importa lo que haga, es probable que llegue a un punto en el que sienta que no ha hecho algo tan bien como le hubiera gustado. Como cuidador, hace lo mejor que puede. A veces, sentirá que podría haber manejado mejor una situación o haber hecho algo de mejor manera. Intente no culparse. Encuentre la manera de perdonarse y seguir adelante. Intente mantener el sentido del humor al respecto. Céntrese en las cosas que hace bien.

No es fácil ser cuidador, pero puede ser gratificante.



Para obtener más información y respuestas, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/es o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.