

# CÓMO APOYAR A UN SER QUERIDO O AMIGO CON CÁNCER

Demostrar a alguien que tiene cáncer lo mucho que le importa puede ser difícil. No siempre es fácil saber qué decir o hacer, cuándo preguntar cómo está o cómo seguir brindando apoyo después de que el tratamiento haya finalizado. Le pedimos a nuestros asesores de cuerpo y mente de [Goshen Center for Cancer Care](#) que compartieran sus mejores sugerencias sobre cómo expresar preocupación y apoyo a alguien que tiene cáncer. Esto es lo que recomiendan Rita Gingrich y Bethany Swope.

## 10 maneras de demostrar que le importa

### 1. Encuentre el equilibrio adecuado

Sea flexible a la hora de demostrar su apoyo. Las acciones de apoyo que se sienten bien un día pueden cambiar al siguiente. Según Gingrich, trabajadora social clínica licenciada, "no hay una solución única para todos los casos". Lo mejor es seguir las señales de su amigo o ser querido en cada momento. Esté al tanto de en qué punto del proceso de tratamiento se encuentra, cómo es el tratamiento y cómo se siente cada día.

### 2. Escuche sin intentar solucionar el problema

No hace falta decir todas las palabras correctas, ni siquiera ninguna, para demostrar que se preocupa, recuerda Gingrich. Basta con estar presente. Hágale saber a su amigo o compañero de trabajo que está dispuesto a compartir un momento de tranquilidad o darle tiempo para ser escuchado. Su presencia tranquila y la voluntad de escuchar transmiten un mensaje de aceptación.

### 3. Afronte la incertidumbre

El optimismo forzado puede sonar hueco para alguien con cáncer. En lugar de decir: "todo saldrá bien", reconozca que su amigo o ser querido experimentará muchas emociones mientras aprende a vivir con un diagnóstico de cáncer. Escuche cómo describe sus sentimientos y su capacidad para afrontarlos. Es su cuerpo, su enfermedad y su percepción de toda la experiencia.

### 4. Escuche para ayudar

Es difícil para alguien que está pasando por un tratamiento oncológico pensar en lo que otros pueden hacer para ayudar. En lugar de esperar a que se lo pida, haga una oferta. Proponga limpiar su cocina mientras está recibiendo tratamiento. También puede proponerle jugar en el parque con los niños o las mascotas. Sea específico y esté preparado para escuchar "sí, eso sería de ayuda" o "no, gracias, ahora no".

### 5. No dé consejos

El cáncer es diferente en cada persona. No importa cuántas personas con cáncer conozca, cada experiencia es única. Escuche a su ser querido o amigo cómo describe su experiencia. No haga comparaciones ni comparta en exceso. Esto lo puede dejar para otra conversación.

### 6. Detenga la búsqueda

Posiblemente piense que una búsqueda rápida en internet sobre algún tipo de cáncer o tratamiento puede ayudarle. No haga esto. Si lo hace, no caiga en la tentación de dar consejos. "Si lo que desea decir tiene la palabra 'debería', probablemente no será de ayuda", dice Swope, terapeuta matrimonial y familiar licenciada. En su lugar, concéntrese en escuchar a su amigo o ser querido y respete sus preferencias de tratamiento.

## 7. Diga algo

Puede que se quede sin palabras. Es comprensible. Está bien decir: "no sé qué decir". O, en lugar de preguntar: "¿cómo estás?", diga: "me alegro de verte" o "he estado pensando en ti". Las preguntas sobre cómo se siente alguien pueden ser difíciles de responder cuando está en medio de un tratamiento oncológico. Un simple saludo sirve para que su amigo o ser querido sepa que le importa.

## 8. Proporcione apoyo más allá del tratamiento

El cuerpo tarda en adaptarse después del tratamiento oncológico. Para muchos, se trata de una nueva normalidad. Esto puede significar tener que vivir con los efectos secundarios o la ansiedad por la reaparición del cáncer. Puede llevar tiempo recuperar la energía o adaptarse a una nueva imagen corporal. Deje que su ser querido o amigo sepa que le importa y siga escuchándolo. Esta es la mejor manera de entender el impacto del cáncer en la vida más allá del tratamiento.

## 9. Esté atento al proceso

Cada acontecimiento es importante en la vida. Esté atento a los grandes y pequeños momentos, como las fechas de las citas de seguimiento y los aniversarios de los supervivientes, sugiere Swope. Brinde apoyo según lo que sepa. Esto puede significar estar presente después de los exámenes o pruebas mientras su ser querido o amigo procesa las noticias difíciles o celebra los buenos resultados.

## 10. Pida ayuda

Hay recursos disponibles para ayudar a afrontar el estrés y la ansiedad relacionados con el diagnóstico y tratamiento del cáncer. Los pacientes que continúan su atención médica de seguimiento en Goshen Center for Cancer Care pueden beneficiarse de las terapias integrales a lo largo de todo el período de supervivencia. Los familiares y cuidadores también son bienvenidos en Goshen Cancer Survivor Network y los grupos de apoyo. Estos programas unen a los supervivientes para darles fuerza, ánimo, apoyo y esperanza a lo largo de cada etapa del proceso oncológico.

# Servicios holísticos a disposición de los pacientes

**La sanación del cuerpo y la mente** enseña cómo afrontar mejor las dificultades del diagnóstico y tratamiento del cáncer.

**La medicina naturista** estimula el proceso natural de sanación del cuerpo, fortalece el sistema inmunológico e identifica y elimina los obstáculos que dificultan la recuperación.

**La terapia de acupuntura** proporciona una forma relativamente indolora de reducir los efectos secundarios del tratamiento tradicional oncológico y maximizar la respuesta del organismo al tratamiento.

**La terapia nutricional** ayuda a desarrollar un plan de nutrición específico para la afección de cada persona.

**Los servicios de apoyo** proporcionan formas de afrontar los efectos del cáncer en los pacientes y sus cuidadores.



Llame al (888) 492-HOPE para obtener más información sobre cómo cuidar a una persona con cáncer.