

Cuidar a un enfermo de cáncer

Para familiares y amigos

Un cuidador es alguien que asiste a una persona enferma o discapacitada.

Hay diversos tipos de cuidadores

Incluyen la pareja (esposo, esposa, novio o novia), el padre, la madre, los hijos, familiares, amigos y vecinos. Los cuidadores pueden ser jóvenes o personas mayores.

Algunos cuidadores brindan asistencia durante las 24 horas. Otros son familiares o amigos que acuden a ayudar algunas horas por semana.

Hay quienes ayudan con mucho gusto y sienten cariño por la persona de la que se ocupan. Para otros representa una obligación y es posible que no tengan un vínculo afectivo con la persona que cuidan.

Algunos cuidadores tienen otros compromisos, por ejemplo hijos pequeños, un empleo exigente o una carrera de estudios.

¿Cuándo se comienza a ser cuidador?

Las necesidades de una persona que padece cáncer varían según la edad, el estadio del cáncer, su cultura y religión y el tipo de tratamiento al que se somete.

Una persona puede comenzar a prestar asistencia:

- Ante la detección precoz de cáncer, en cuyo caso el objetivo es la cura

- Cuando el cáncer está avanzado y la cura no es posible
- Cuando el cáncer vuelve años después del tratamiento.

¿Qué significa ser cuidador?

Cuidar a alguien es una tarea difícil pero muy importante.

La asistencia puede incluir:

- Ayudar preparando la comida, haciendo las compras, con el transporte y la higiene
- Pagar las facturas, manejar las cuentas bancarias y encargarse de los impuestos
- Concertar y asistir a citas médicas
- Hacer de enlace entre familiares y amigos
- Prestar asistencia médica básica, por ejemplo dar la medicación
- Brindar apoyo anímico o espiritual.

Ser cuidador puede implicar enfrentar nuevos desafíos en forma periódica. Al principio, algunas cosas pueden parecer demasiado difíciles: por ejemplo, al cuidador puede costarle hablar con los médicos o ayudar con la medicación. Con el tiempo, la mayoría de los cuidadores dicen sorprenderse de todo lo que son capaces de hacer. Les da satisfacción darse cuenta de toda la ayuda que pueden brindar.

Las destrezas importantes incluyen saber escuchar, saber cuándo hablar y cuándo lo único que necesita el enfermo de cáncer es la

presencia del otro. La mayoría de los cuidadores poseen estas destrezas sin siquiera darse cuenta.

Hacer frente a las dificultades

En ocasiones, asistir puede resultar muy difícil. Por ejemplo, hay quienes creen en la maldición y consideran que el cáncer es un "castigo" por algo que hicieron. En esos casos puede resultar difícil hablar del cáncer y de su tratamiento.

A veces hay fuertes valores familiares y creencias culturales según los cuales alguien puede sentirse presionado por lo que la familia espera de él en tanto cuidador.

Si usted es cuidador y le resulta difícil, haga todo lo que esté dentro de sus posibilidades. Si se le presentan dudas o problemas, pida ayuda.

¡Cuídese usted también!

La gente puede tener muchos sentimientos encontrados sobre la función del cuidador. Entre los sentimientos frecuentes se encuentran la satisfacción, la felicidad, la soledad, la angustia, el miedo, la tristeza, el resentimiento, la culpa, la impotencia, la frustración y el enojo.

En ocasiones, algunos cuidadores se sienten más afligidos que la persona de la que se ocupan. Esta es una reacción normal ante el cambio que se produce en la vida de quien comienza a cuidar un enfermo.

A muchos cuidadores les cuesta ver sus propios sentimientos. Dedicar toda su energía a la persona que padece cáncer.

Los cuidadores también deben ocuparse de sus propias necesidades anímicas, físicas, espirituales y económicas.

“Aprendí que es muy importante ocuparme de mis necesidades mientras cuido a mi esposo, enfermo de cáncer: es como en el avión, donde el aviso de seguridad indica que uno debe ponerse la máscara de oxígeno antes de ayudar a otros”. (Carole, 66)

Recordatorios importantes

- Pida ayuda. La mayoría de los amigos y familiares están dispuestos a ayudar pero necesitan que usted les diga de qué manera
- Acéptese y acepte que a veces usted puede cometer errores. Usted hace todo lo que está dentro de sus posibilidades
- Es normal enojarse, llorar y dejar que otros sepan cómo se siente, incluso la persona que usted cuida. No se puede estar alegre todo el tiempo
- Hable de sus sentimientos con un amigo, un familiar cercano o un terapeuta profesional
- ¡Recuerde que hay cosas que usted no puede cambiar!

Más información

Si desea obtener información sobre ayuda financiera y servicios de asistencia,



comuníquese con:

- Carers Victoria: 1800 242 636. La Carers Advice Line (línea telefónica de orientación para cuidadores) brinda información y asistencia a personas que cuidan enfermos y discapacitados
- Centrelink: 13 27 17. El número del Centrelink Multilingual Service (servicio plurilingüe de Centrelink) es 13 12 02. Podrá solicitar ayuda financiera, como un pago para cuidadores o tarjetas de concesión de Centrelink
- La **Multilingual Cancer Information Line (línea plurilingüe de información sobre cáncer)** brinda información sobre cáncer en el idioma del interesado; llame al **13 14 50** y pida hablar con la Cancer Council Victoria Helpline (línea de ayuda del Consejo contra el Cáncer de Victoria) para tener una conversación confidencial con una enfermera de oncología con la ayuda de un intérprete.

Última actualización: noviembre de 2011

