



COMO CUIDAR A LA PACIENTE CON CÁNCER DE MAMA

Guía esencial de acompañamiento



Mi nombre es Valeria Benavides y soy sobreviviente de cáncer de mama.

Cuando recibí la noticia mi vida cambió, tuve que cambiar a la fuerza.

Me preparé para entrar a tratamiento, decidí hacer todo lo que tenía a mi alcance para vencer la enfermedad.

Hoy quiero compartir contigo todas las herramientas que me ayudaron, acompañarte en tu proceso y ayudarte a que esta etapa no sea el fin sino el principio de una nueva versión de ti.

Porque el cáncer te hará sacar lo mejor de tí, te hará ver lo fuerte que eres y la gran oportunidad que representa el luchar por tu

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
CONSEJOS BÁSICOS PARA CUIDAR A ALGUIEN	3
EL PODER DE LA ORGANIZACIÓN	7
FELXIBILIDAD: LA CLAVE DEL ÉXITO	11
LAS FINANZAS	14
CONCLUSIÓN	15

INTRODUCCIÓN

La vida está compuesta por diferentes fases, las cuales recorreremos con naturalidad, como muchos lo dirían, se trata de “el curso de la vida”, pero existen eventos que vienen a cambiarlo todo, y uno de ellos es el cáncer de mama.

Los hábitos de todos los días, objetivos y metas se ven interrumpidos, y de repente, el sentido con el que se vive la vida cambia.

Lo importante es entender que se trata de una etapa en nuestra vida, y que después de pasarla, volveremos a retomar muchos de los caminos, hábitos y actividades de nuestra etapa anterior.

Se trata de una pausa que genera muchos cambios y requiere de adaptación no sólo de la que enferma sino de todo su círculo cercano. Es justo una etapa en la vida en la que es importantísimo prepararse para acompañar, cuidar y estar. Como mujer, sobreviviente de cáncer de mama, puedo decirte que el cuidado de las personas que me acompañaron durante mi enfermedad, fue indispensable en mi proceso de recuperación tanto física como emocional, y sé que hará la diferencia en el proceso de la mujer a la que acompañas, es por eso que quiero compartir contigo algo elemental: una guía de cuidado y acompañamiento de una mujer con cáncer de mama.

Antes de empezar quiero darte las gracias, porque sé que ser apoyo no es fácil pero tu presencia es necesaria y súper importante y valiosa a lo largo de la enfermedad. En esta guía, tú, que eres quien acompaña a una mujer con cáncer de mama, puedes hacer mucho si pones en práctica los consejos que aquí encontrarás.

Ahora más que nunca el cuidado y acompañamiento es esencial para ayudarla a dar la vuelta a la página y seguir adelante.

Aquí podrás encontrar información útil para ayudarla a organizarse, a mantener y cuidar su estabilidad emocional y a cuidar las finanzas de tu amiga, tu mamá, tu hermana, tu hija, tu amiga...y qué mejor que tener herramientas para que puedas ayudarla de la mejor manera posible.

Tú puedes hacer una gran diferencia en esta etapa de la vida de esa mujer a la que tanto quieres.

Gracias, gracias, gracias por tan grande esfuerzo y apoyo.



1

CONSEJOS BÁSICOS PARA
AYUDAR A ALGUIEN



LAVANDERÍA Y TINTORERÍA

A nadie le gusta lavar la ropa, ahora imagina tener que lidiar con esto cuando estás en tratamiento de cáncer de mama, simplemente no tienes cabeza para esas cosas.

Si ella es la responsable de la ropa en casa, ayúdala a meter todo en la lavadora y si es necesario lleva a la ropa a planchar.

LIMPIEZA DEL HOGAR

Ayúdala con la limpieza en casa o platica con la persona que le ayuda con la limpieza para que tenga claro todo lo que tiene que hacer y la importancia de su ayuda.

Ofrece ayudar a ordenar cajones, papeles, clósets y todo lo que creas vale la pena hacer.

Una casa limpia y ordenada hace una gran diferencia, sobretodo si ahora ella está pasando más tiempo ahí.



TRANSPORTE

¿Ir al doctor o al hospital? ¿A la farmacia? ¿Recoger a los niños?. Si tienes el tiempo y los recursos para acompañarla , ¡Hazlo!. Lo último que queremos cuando nos sentimos mal es manejar. Y aunque no lo digamos, muchas veces no podemos ni siquiera pensar en el transporte al salir de los tratamientos.

Cuando tienes cáncer de mama es normal sentirse como una carga, no permitas que esto suceda, si tienes el tiempo y los recursos acompañaala.

Yo tardé mucho en aceptar ayuda y creía que podía hacerlo todo sola. Eventualmente me di cuenta de la importancia de recibir ayuda y dedicar mi poca energía en sanar.

COMIDA



La nutrición es importante cuando tienes cáncer de mama, lo he mencionado muchas veces, por lo cual este punto es importante.

Cuando tienes cáncer de mama, lo último que pasa por tu cabeza es comer y más si la náusea o el estado de ánimo nos está afectando.

Cuando los tratamientos comienzan a tener sus primeros efectos, el apetito está por los suelos y el cansancio por las nubes, es por eso que cocinar el platillo favorito de esa persona especial puede ahorrarle desde las compras hasta la preparación de la comida y nada como consentirla con algo que le gusta.

ACOMPañAR

Este es quizá uno de los puntos más significativos e importantes. La compañía, el saber que tienes alguien a quien le puedes contar lo que sientes o lo que piensas, es una buena salida para no acumular las emociones y sentimientos que como mujer con cáncer de mama sientes.

Esto es tan nuevo para ella como para ti, ella tiene miedo, se siente nerviosa de ir al doctor, de tener dudas, de no saber qué hacer o cómo sentirse, tenlo en cuenta.

Acompañarla al médico, tomar notas, investigar, escucharla o tal vez hacer que se olvide por un momento de la situación por la que pasa puede ser la mejor medicina.



Simplemente estar es suficiente. Muchas veces no requerirá de esfuerzo tuyo adicional sino de estar cerca. Escuchando, tomándole la mano, haciendo un masaje de pies, poniendo crema en sus manos, leyéndole algún libro, sentándote a su lado, en silencio.

Todo suma, cuenta y ayuda.



2

EL PODER DE LA ORGANIZACIÓN

Si te preguntas ¿Cuál es la clave para evitar el estrés? La respuesta es simple: COMUNÍCATE. Tienes que hablar con ella, debes discutir qué puede hacer y qué no, qué prefiere que hagas y qué prefiere que dejes de hacer. Debes de tener una relación muy cercana y abierta para hablar de estos temas y que ambas partes se sientan lo más tranquilas posibles. No se trata de que dejes tu vida por ella sino de que hagas, en la medida de tus condiciones, lo posible para ayudar.

Recuerda, cuidar de alguien puede llegar a ser complejo, esto implica que posiblemente habrá eventos impredecibles con los cuales tendrás que lidiar; desde hospitalizaciones, periodos extra de esfuerzo, recuperaciones y ajustes de horarios, pero quiero decirte que todo valdrá la pena, y esos sacrificios y acciones, significarán el mundo entero para la persona que cuidarás.

Recuerdo muy bien una noche que no encontré a nadie que me inyectara y fue mi marido el que tuvo que hacerlo para bajar la náusea que tenía. Nunca antes lo había hecho, y fue la primera de muchas veces que tuvo que inyectarme, de ahí en adelante.





4

LAS FINANZAS

EL PODER DE LA ORGANIZACIÓN

El cuidado a otra persona será una fase sumamente transformativa para ti, que estarás ahí para brindar los cuidados.

Tomar en consideración que tal vez tus horarios cambiarán, que probablemente no tendrás tanto tiempo como antes y que en algunas ocasiones puede llegar a ser exhaustivo tanto emocional como físicamente para ti, es un hecho, pero prepararte antes de entrar a un terreno desconocido es la forma más consciente de hacer las cosas lo mejor que puedas.

Cuidar de alguien más, es un viaje en donde las emociones estarán a flor de piel, será un transcurso lleno de retos en donde experimentarás día a día sentimientos de gratitud, de resiliencia, te enfocarás en manejar el estrés de los dos, la ansiedad y el miedo.

Hay 6 factores importante a considerar en tu proceso de ayuda a tu mujer querida:



- La relación que tiene contigo, que eres quien la cuida
- La presencia o ausencia de gente que cuida del paciente
- Los servicios y ayuda necesaria
- La condición y pronóstico del paciente en términos de la enfermedad
- La duración e intensidad del cuidado necesario
- Las fuentes financieras disponibles para cubrir los costos del cuidado

Considerar estos factores para construir un plan de acción basado en las necesidades de ambos es elemental para darle control y para que tú, como “cuidador” tengas orden y organización en la medida de lo posible.

Para que comiences a organizar tus tiempos y visualices bien los momentos que puedes brindar, te comparto un Diario Organizador en el que podrás ver tus horarios y medir la prioridad de las cosas que debes hacer para identificar esos momentos libres que puedes dedicar al cuidado de la persona que amas.



¡Bienvenid@ a tu Diario Organizador! Aquí podrás encontrar esos espacios en tu día para pasarlos con esa persona que te necesita tanto ahora mismo. (Lo encontrarás en la página 10).

¿CÓMO SE USA?

Enlista tus actividades por día, así como las de la mujer a la que acompañas.

Tienes una hoja que podrás imprimir cada semana, que incluye todos los días de la semana y en donde podrás registrar los planes que tienes. La clave es hacerlo con anticipación, es decir, planearlo para que le saques todo el provecho posible. No olvides hacer incluir la lista de actividades de ella para comparar horarios y ver cómo compaginar sus actividades y tiempos.

Te aconsejo categorizar tus actividades en 3:

Rojo - Urgente/Necesario - Ej. Horario laboral o escolar

Amarillo - Importante más no urgente - Ej: Ir de compras al supermercado

Verde - Necesario pero alejado - Ej: Cita con el dentista

¿Mejoras? En esta casilla podrás ver cómo funcionó tu semana, ¿Hay mejoras que podrías hacer? ¿Qué podrías cambiar? Así podrás optimizar tu organización poco a poco.

Te recomiendo que fijes fechas de cumplimiento en tus tareas o pendientes.



3

FELXIBILIDAD:
LA CLAVE DEL ÉXITO

TE CUENTO CUÁL ES LA CLAVE DEL ÉXITO

El cuidado de alguien implica algo muy claro: van a cambiar las rutinas y horarios de dos personas, por lo cual, para ambos existe una transición de “ajuste”.

Comenzar a acostumbrarte a estas nuevas rutinas y horarios puede ser un poco difícil al principio, pero con la debida organización, puede convertirse en una tarea sin grandes complicaciones.

Uno de los síntomas más comunes para las personas que suelen cuidar de alguien más es el estrés y los motivos son muchos pero a continuación te listaré los más comunes para que los tengas en cuenta y los conozcas para poder trabajarlos y controlarlos:

-Falta de tiempo para llevar a cabo actividades laborales/escolares ¿Trabajo extra o tareas? ¿Falta de tiempo? --- La solución: La organización

-Llegar a tiempo ¿Se te hizo tarde y estás corriendo para llegar a tiempo? --- La solución: Salir temprano, o acordar un horario en donde tu día no esté tan saturado de actividades.

-Falta de planes ¿Y ahora qué haremos? ¿Estará de humor para X plan? ¿Puede llevar a cabo X actividad? --- La solución: Comunícate con ella, planeen lo que quieren hacer, consulta con su doctor y pídele consejos.

-Estrés por el temor de cometer algún error, el 40% de las personas que cuidan de alguien en condiciones de enfermedad tienen miedo a cometer algún error. La solución: Toma las cosas con calma, ambos están acostumbrándose a este nuevo proceso.



LAS FINANZAS

El cáncer de mama mueve todo de su lugar, de un momento a otro la vida no es como la teníamos planeada y por primera vez las cosas no están fijadas por nosotras, ahora tenemos que vivir al día, esperando lo mejor de las experiencias, tratamientos y buscando una forma de regresar a la “normalidad” durante el proceso.

Uno de los aspectos que puede ser afectado son las finanzas. El transporte, los medicamentos, el tratamiento e incluso alguna intervención quirúrgica pueden poner en apuros a esa persona. No te estoy diciendo que tu responsabilidad ahora es pagar todos sus gastos médicos, pero existen cosas que puedes hacer para apoyar su situación, entre las cuales están:

- Investigar sobre fundaciones o programas que puedan apoyarla económicamente
- Comprar algunos de sus medicamentos
- Apoyar esporádicamente con gastos del hogar como hacer el super o el transporte.
- Ayudarla a investigar procesos con los reembolsos de gastos si es que está asegurada o apoyarla con el seguro social que cuente.

CONCLUSIÓN

Los retos:

Sí, cuidar de alguien enfermo puede ser un reto, pero definitivamente no es imposible. Las claves para lograrlo se centran en tres actividades simples:

- Organización
- Comunicación
- Estar informado sobre el tema/ Hablar con su doctor o familiares más cercanos

Cuidar de alguien en su momento más vulnerable se ve compensado con saber que estás haciendo algo bueno por un ser querido. Según algunos estudios, el 61% de las personas que cuidaron de alguien sintieron que estaban haciendo “lo correcto”, El 41% dice que tener control sobre la calidad de la atención que recibe la persona es un beneficio, y el 40% informa que la relación entre el cuidador y el receptor se fortaleció debido al cuidado.

La mayoría de las personas que brindaron su tiempo y amor para cuidar de alguien se sienten sumamente positivos por la experiencia. En general, el 91% se siente agradecido de brindar atención y el 77% lo haría con gusto nuevamente.

El impacto emocional del cuidado es complejo, hacer todo lo posible es sentir que no has hecho lo suficiente, a pesar de los sacrificios y desafíos del cuidado, los cuidadores son compensados brindando cuidado a alguien que aman.

Uno de los principales problemas que he notado entre las personas que cuidan de alguien que lo necesita, es el sentir que no están haciendo lo suficiente; que no es suficiente tiempo, que no es suficiente ayuda ...

No importa si es tu amiga, tu mamá, tu hija o tu hermana; no importa si pasas una hora, dos o tres con ella a la semana; no importa si le llevas la despensa cada mes o cada quincena, lo que importa es que estás ahí, y eso ya significa el mundo entero para ellas.

El cuidado fue una pieza clave en mi recuperación; saber que mi grupo de apoyo, gente que me quería y se preocupaba por mí estaban ahí, me hacía sentir acompañada y fuerte. Los detalles más pequeños eran grandes sorpresas y la compañía mi mejor regalo.

Si tú, que lees esto, has considerado cuidar de esa persona especial y no tienes la confianza suficiente o tal vez no sabes cómo empezar, esta guía es para ti. Aquí hay propuestas para saber de qué forma puedes ayudar eficientemente a tu ser querido. Aprenderás a organizar tus tiempos y conocerás las opciones que puedes tener para apoyar en medida de tus posibilidades y las necesidades de esa persona, que hoy te necesita más que nunca.

Nadie dijo que sería un camino fácil, pero tampoco es imposible, ahora que tienes las herramientas para comenzar a cuidar de ese ser querido, sólo necesitas poner manos a la obra para unirte a ese support team tan necesario en estos momentos difíciles.

Te deseo toda la suerte del mundo y te felicito por ser ese factor positivo que ayudará a vencer al cáncer de mama.

Valeria Benavides



VALERIA
BENAVIDES