

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/adaptacion-al-cancer>

## La adaptación al cáncer

Cuando usted se entera que tiene cáncer, puede que sienta que su vida cambió por completo. Una vez que la conmoción pasa, comienza el proceso de hacer cambios. Es posible que tenga que reordenar cosas en su vida a medida que comienza el tratamiento. Puede que tenga que aprender nuevas formas de hablar con sus seres queridos y con su equipo de asistencia médica. Y probablemente tenga que hacer muchas preguntas sobre cómo adaptarse a todos los problemas nuevos que el cáncer trae consigo.

Al principio puede parecer abrumador, pero saber lo que viene puede ayudarle a sentir un poco de alivio. Las siguientes secciones tienen consejos para ayudarle a hacer frente a estos cambios:

### Cómo hablar con su equipo de atención de salud

Consejos para hacer que sea más fácil hablar con sus médicos y aprender acerca del cáncer y de su tratamiento.

#### Comunicación con su equipo de atención de salud

Hay mucho que aprender acerca del cáncer y su tratamiento. Hay muchas cosas para recordar. Y si siente temor o confusión, puede resultar aún más difícil asimilar todo. Pero hay algunas cosas que puede hacer para facilitar el aprendizaje.

**Exprésese con claridad.** Describa su problema o inquietud de manera breve.

**Pida a su médico o a su enfermera que anote el nombre y el estadio o etapa de su cáncer.** Existen muchos diferentes tipos de cáncer. El "estadio" se refiere al tamaño del tumor canceroso y cuánto se ha diseminado en su cuerpo. Saber el nombre y el estadio de su cáncer le ayudará a encontrar más información sobre su cáncer y ayudará a su médico a decidir las opciones de tratamiento que usted tiene.

**Aprenda sobre sus opciones de tratamiento.** Pida a su médico que le informe sobre sus opciones de tratamiento. Pregunte cómo puede ayudarle cada tratamiento y qué efectos secundarios podría tener. Trate de aprender todo lo que pueda sobre cada opción. Notifique a su médico si necesita más tiempo para pensar sobre estos asuntos antes de elegir una opción.

**Haga todas las preguntas que sean necesarias.** Su médico necesita conocer sus preguntas y preocupaciones. Anote sus preguntas y llévelas con usted a su consulta médica. Haga primero las preguntas más importantes, en caso de que el médico tenga poco tiempo. Si tiene muchas preguntas, usted querrá planificar un tiempo adicional para conversar.

**No se preocupe si sus preguntas parecen ser tontas o no tener sentido.** Todas sus preguntas son importantes y merecen una respuesta. Está bien que haga la misma pregunta más de una vez. También está bien que pida a su médico que use palabras más sencillas y que le explique los términos que son nuevos para usted. Para asegurarse de que usted entiende, use sus propias palabras para repetir lo que oyó decir al médico.

**Lleve a alguien con usted cuando vaya a la consulta médica.** Pida a un familiar o amigo que le acompañe cuando vaya a ver al médico. Esta persona puede ayudar al escuchar, tomar notas o

hacer preguntas. Si no puede encontrar a alguien que vaya con usted, pida al médico que hable con su amigo o pariente por teléfono.

**Tome notas o pregunte si puede grabar la conversación con su médico.** A muchos pacientes les cuesta recordar su conversación con el médico. Tome notas o pregunte si puede grabar la conversación.

*"La primera vez que conocí al médico le dije que necesitaba sinceridad de su parte; de otro modo no quería trabajar con él".*

José

## **Cambios para la familia**

Información que aborda los cambios familiares para las personas con cáncer.

### **Cambios para la familia**

El cáncer afecta a la familia y a los amigos, no solo a la persona que padece la enfermedad. Quienes forman parte de su vida pueden también sentir preocupación, enojo o temor. Puede que sus familiares sean comprensivos, o que empiecen a actuar diferente hacia usted. Algunos probablemente se sientan culpables por no estar enfermos, o podrían sentirse inútiles, sin saber cómo ayudarlo.

### **Adaptación a su nueva situación**

Cuando usted se entera que tiene cáncer, las rutinas diarias pueden cambiar para todos. Los horarios pueden concentrarse en torno al tratamiento. Algún familiar puede necesitar ausentarse del trabajo para llevarlo a su tratamiento. O, quizás, usted necesite ayuda para pagar las cuentas o preparar las comidas. Usted puede necesitar ayuda con las tareas del hogar y los mandados. Otros asuntos que suelen surgir son:

### **Cambio en las funciones**

Cuando alguien tiene cáncer, todos en la familia tienen que asumir nuevas funciones y responsabilidades. Es posible que un niño tenga que hacer los quehaceres del hogar, o que un cónyuge tenga que ayudar a hacer las compras o compartir el automóvil. A algunas personas les puede resultar difícil adaptarse a estos cambios.

### **Dinero**

A muchas personas les resulta estresante estar al tanto de cuestiones de dinero. El cáncer puede reducir la cantidad de dinero que su familia tiene para gastar o para ahorrar. Si usted no puede trabajar, alguien en su familia puede necesitar obtener empleo. Usted y su familia pueden necesitar saber más sobre el seguro médico y averiguar lo que está cubierto y lo que es necesario pagar. Ocuparse de estos y de otros asuntos de dinero puede ser difícil. Para sugerencias sobre manejo de cobros y seguro médico, vea Manejo de costos y de información médica.

## **Arreglos de vivienda**

Quienes tienen cáncer a menudo necesitan mudarse de donde viven o cambiar con quien viven. Usted puede necesitar mudarse con alguna otra persona para recibir el cuidado que necesita. O, puede necesitar viajar lejos de casa para recibir tratamiento. Esto puede resultarle estresante porque probablemente sienta que está perdiendo su independencia, aún si es solo por un corto periodo de tiempo.

## **Actividades diarias**

Puede necesitar ayuda con tareas como pagar las cuentas, preparar comidas o entrenar los equipos de sus hijos. Le puede ser difícil pedirles a otros que hagan esas cosas por usted. Sin embargo, la mayoría de la gente quiere ayudar y lo hacen con gusto cuando se lo piden.

*"Cuando llegué a casa del hospital, no tenía la energía para encargarme de las cosas. ¡Me era tan difícil pedir ayuda! Se hizo más fácil cuando me di cuenta de que mis hijos sentían que estaban ayudando con mi recuperación".*

Carolina

## **Ayuda de la familia y de los amigos**

Cuando la gente se entera de que usted tiene cáncer, algunos le preguntarán cómo pueden ayudar. Otros quisieran saber qué pueden hacer por usted, pero no saben cómo preguntarle. Usted puede ayudar a sus amigos a enfrentarse a esta noticia y dejar que le ayuden de alguna manera. Por ejemplo, pídeles que ellos manejen cuando le toca a usted llevar a los niños a la escuela o necesite ir a la tienda. Haga una lista de las cosas para las que podría necesitar ayuda, así ellos pueden elegir lo que pueden hacer por usted.

## **Haga lo que pueda hacer**

Es probable que pueda y quiera seguir haciendo las cosas usted mismo. Es importante hacer saber a la gente que usted aún puede hacer algunas cosas sin ayuda. En la medida en que pueda, siga con su rutina normal de tomar decisiones, hacer tareas y mandados y participar en las cosas que disfruta hacer.

## **Pida ayuda**

Está bien pedir ayuda si la necesita. Pedir ayuda no es un signo de debilidad. Es muy probable que sus seres queridos quieran ayudarle. Usted puede también encontrar en las iglesias o en grupos comunitarios voluntarios que le ayuden. Se puede contratar ayuda profesional para que le asistan con su cuidado físico y otras necesidades. También podría preguntar a su médico sobre los cuidados de relevo, que es cuando alguien viene a su casa y cuida de usted mientras sus familiares salen por un rato.

## **Muestre agradecimiento a las personas que le cuidan**

El cáncer y su tratamiento son difíciles para todos, aun para las personas que le cuidan. A veces, los seres queridos se agotan y se enferman por la tensión. Por eso, necesitan tener equilibrio en sus vidas: tiempo para atender sus tareas personales y mandados, así como para descansar, estar con amigos o disfrutar de pasatiempos. Quienes le cuidan necesitarán también tiempo para ordenar sus sentimientos acerca del cáncer. Haga saber a quienes le

cuidan que usted quiere que se tomen un descanso, y que está bien que otras personas le cuiden por un rato.

## **Hacer frente al cáncer con su cónyuge o su pareja**

Información práctica y de apoyo para ayudarle a enfrentar el cáncer con su cónyuge o pareja. Incluye consejos para ayudar a mejorar la comunicación.

### **Enfrentar el cáncer con su cónyuge o su pareja**

Su cónyuge o su pareja puede sentir tanto miedo del cáncer como lo siente usted. Ambos pueden sentir ansiedad, impotencia o miedo. Es posible que le resulte difícil recibir el cuidado de alguien que usted ama.

Algunas relaciones se hacen más fuertes durante el tratamiento del cáncer. Otras se debilitan. Casi todas las parejas sienten más estrés de lo habitual cuando aparece el cáncer. A menudo sienten estrés por:

- Saber cómo apoyarse mejor el uno al otro y cómo comunicarse
- Hacer frente a los nuevos sentimientos que surgen
- Tomar decisiones
- Hacer malabares con muchas funciones (como el cuidado de los niños, los quehaceres domésticos, el trabajo y el cuidado del enfermo)
- Cambiar su vida social
- Cambiar su rutina diaria
- No sentirse conectado sexualmente

Es útil saber que las personas expresan sus emociones de diferentes maneras. A algunas les gusta hablar las cosas o enfocarse en otras personas. A otras les gusta encerrarse un poco en sí mismas haciendo cosas, tales como lavar los platos o reparar cosas alrededor de la casa. Estas diferencias pueden causar tensión porque cada persona puede esperar que la otra actúe de la manera en que lo haría si estuviera en su lugar. Para reducir el estrés, puede ser útil recordarse a uno mismo que cada persona reacciona de manera diferente.

*"Estaba asustada cuando a mi esposo le dio cáncer. Tenía miedo de no poder ayudarlo o de que no se recuperase. Y tenía miedo de hablar acerca de mis miedos con él porque no quería que se sintiera mal".*

*Liliana*

### **Formas de mejorar la comunicación**

A algunas parejas les resulta más fácil hablar sobre problemas graves que a otras. Solo usted y su pareja saben cómo se sienten al respecto. Las secciones a continuación pueden ayudarle a pensar en maneras de comunicarse que funcionen para ambos.

### **Compartan las decisiones**

Es importante que incluya a su cónyuge o a su pareja en las decisiones concernientes al tratamiento. Ustedes dos pueden reunirse con su médico y aprender sobre los síntomas

comunes, las opciones de tratamiento que usted tiene y sus efectos secundarios. Esto le ayudará a planificar para las semanas y los meses que se aproximan.

### **Ayúdense mutuamente**

Todo el mundo necesita sentirse necesitado y querido. Quizás usted haya sido siempre “el fuerte o la fuerte” en su familia, pero ahora es el momento de dejar que su cónyuge o pareja le ayude. Esto puede ser tan simple como dejar que la otra persona acomode su almohada, le traiga una bebida fresca o le lea algo. Y por su parte, asegúrese de ayudar a su pareja. Simplemente puede expresar su agradecimiento y hacerle saber que usted entiende que este también es un momento difícil para él o ella.

*"Yo siempre había sido el fuerte. Ahora tenía que acudir a otros en busca de ayuda. No fue fácil al principio, pero el apoyo de los demás me ayudó a superar muchos momentos difíciles".*

Jaime

### **Sean francos sobre el estrés**

Algunas cosas que pueden causarle estrés tanto a usted como a su pareja no pueden resolverse de inmediato. Sin embargo, a veces hablar acerca de estas cosas puede resultar útil. Examine las cosas que le molestan, tales como hacer frente a lo desconocido o sentir tensión entre ustedes. Tal vez quiera decir abiertamente: “sé que no podemos resolver esto hoy, pero simplemente me gustaría hablar sobre cómo están las cosas y cómo nos estamos sintiendo al respecto”. Hablar sobre las cosas abiertamente puede ayudarle a ambos.

### **Sean un equipo**

Es posible que ahora más que nunca usted y su pareja necesiten funcionar como equipo. Quizás ayude si juntos analizan las cosas. Hablen sobre cuáles decisiones deben tomar juntos y cuáles debe tomar usted individualmente. Es posible que quiera hablar sobre qué tareas compartir y si otras personas en su vida podrían ayudar con las mismas.

### **Hagan citas**

Muchas parejas descubren que les ayuda planear ocasiones especiales. Algunos días pueden ser mejores que otros, dependiendo de cómo se siente su pareja. Por esta razón, necesita estar bien con los cambios de último minuto.

Sus citas no tienen que ser extravagantes. Se trata de pasar tiempo juntos. Eso podría significar ver un video, salir a comer o mirar fotos viejas. Puede tratarse de algo que a ambos les guste hacer. También puede planificar estas citas para incluir a otras personas, si extraña estar en contacto con ellas.

### **Cómo hablar con los niños**

Información para ayudarle a hablar con sus niños, adolescentes e hijos adultos acerca del cáncer.

### **Hablar con sus hijos acerca del cáncer**

A pesar de que sus hijos se sentirán preocupados cuando se enteren de su cáncer, no pretenda que todo está bien. Aun los hijos muy pequeños pueden notar cuando algo anda mal. Ellos verán que usted no se siente bien, que sale de casa con más frecuencia o que no puede pasar tanto tiempo con ellos como solía hacerlo. Los niños tan pequeños como de 18 meses de edad comienzan a darse cuenta de lo que está sucediendo a su alrededor. Es importante que sea sincero. Decir la verdad es mejor que dejarlos que se imaginen lo peor. Dé a sus niños el tiempo necesario para que hagan preguntas y expresen sus sentimientos.

## **Lo que los hijos de todas las edades necesitan saber**

### **Acerca del cáncer**

- Nada de lo que hizo su hijo, pensó o dijo causó que usted tenga cáncer.
- El hecho de tener cáncer no significa que usted morirá de eso. De hecho, muchas personas viven con cáncer por mucho tiempo.
- Su hijo no puede sanarle. Sin embargo hay formas en que él o ella pueden hacer que usted se sienta mejor.
- Los científicos están descubriendo muchas formas nuevas de tratar el cáncer.

### **Cómo vivir con cáncer en la familia**

- Su hijo no está solo. Otros niños tienen padres con cáncer.
- Está bien que estén preocupados, enojados o asustados.
- Su hijo no puede hacer nada para cambiar el hecho de que usted tiene cáncer.
- Los familiares pueden actuar de manera diferente porque están preocupados por usted.
- Usted va a asegurarse de que sus hijos reciban el cuidado que necesitan, sin importar lo que le pase a usted.

### **Lo que ellos pueden hacer**

- Ellos pueden ayudarle al hacer cosas buenas como lavar los platos o hacerle un dibujo.
- Ellos deben ir a la escuela y participar en los deportes y en otras actividades divertidas.
- Ellos pueden hablar con otros adultos para recibir apoyo, como con sus maestros, sus familiares y guías religiosos o espirituales.

### **Cómo pueden comportarse los niños cuando usted tiene cáncer**

Los niños pueden reaccionar al cáncer de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, ellos pueden:

- Estar confundidos, asustados, sentirse solos o abrumados.
- Sentirse culpables y pensar que algo que hicieron o dijeron causó su cáncer.
- Enojarse cuando se les pide que guarden silencio o que hagan más quehaceres en la casa.
- Extrañar toda la atención que están acostumbrados a recibir.
- Experimentar una regresión y comportarse como lo hacían cuando eran mucho más pequeños.
- Meterse en problemas en la escuela o en el hogar.
- Sentir inseguridad y tener miedo de salir de casa.

## Adolescentes

Si tiene hijos adolescentes, sepa que esta es una etapa de sus vidas cuando tratan de desprenderse y de ser independientes de sus padres. Trate de hacer que hablen de sus sentimientos y hagan preguntas. Comparta con ellos lo que quieran saber acerca de su cáncer. Pídales su opinión y, si es posible, deje que le ayuden a tomar decisiones.

Es posible que los adolescentes quieran hablar con otras personas que son parte de sus vidas. Los amigos pueden ser una gran fuente de apoyo para los adolescentes, especialmente aquellos que tienen también una enfermedad grave en su familia. Los demás familiares, maestros, entrenadores y guías espirituales pueden también ayudar. Anime a sus hijos adolescentes a que hablen de sus temores y sentimientos con personas en las que confían.

*"Todo ha cambiado ahora que mamá tiene cáncer. Quiero estar con ella, pero también quiero salir con mis amigos. Ella necesita que le ayude con mi hermanito, pero lo que realmente quiero hacer es jugar fútbol como solía hacerlo".*

Jacobo

## Hijos adultos

Si usted tiene hijos adultos, su relación con ellos puede cambiar ahora que usted tiene cáncer. Usted puede:

- Pedirles que ayuden en la toma de decisiones acerca de los cuidados médicos, pagando las cuentas o cuidando la casa.
- Pedirles que le expliquen la información médica.
- Necesitar que vayan al médico con usted o que surtan las recetas de los medicamentos.
- Contar con ellos como apoyo emocional.
- Sentirse incómodo cuando ayudan con su cuidado físico.

Para algunos padres puede ser difícil pedir consuelo y cuidados de sus hijos adultos. Sin embargo, es importante que hable con los miembros de su familia sobre el cáncer, aunque se alteren o se preocupen por usted. Tratar de incluirlos cuando hable de su tratamiento. Hágales saber las decisiones de atención médica que usted quiere que ellos tomen por usted, en caso de que usted esté muy enfermo para decidir por sí mismo. (Vea las instrucciones por adelantado). Reconozca que puede ser difícil para sus hijos tener esta conversación y que, como usted, ellos están tratando de adaptarse a su enfermedad.

## Grupos de apoyo

Información que explica los tipos de grupos de apoyo, los beneficios de unirse a un grupo de apoyo y dónde encontrar uno.

### Grupos de apoyo para el cáncer

Los grupos de apoyo para el cáncer son reuniones para personas con cáncer y personas afectadas por la enfermedad. Pueden tener muchos beneficios. Si bien muchas personas reciben apoyo de su familia y amigos, la razón más importante por la que se unen a un grupo de apoyo es para estar con otras personas que tienen experiencias similares con el cáncer.

Algunas investigaciones muestran que unirse a un grupo de apoyo mejora tanto la calidad de vida como la supervivencia.

Los grupos de apoyo pueden:

- Ayudar a que se sienta mejor, con más esperanza y en compañía.
- Darle la oportunidad de hablar acerca de sus sentimientos y tratar de entender y lidiar con ellos.
- Ayudarle a hacerle frente a problemas prácticos, tales como problemas en el trabajo o en la escuela.
- Ayudarle a sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento.

*"No puedo decirle lo agradable que fue oír a otros pacientes con cáncer compartir los mismos temores, preocupaciones y alegrías que yo tengo. Puedo ser totalmente sincera con estas personas. Salí de algunas de las sesiones con una gran sensación de alivio".*

*Sandra*

### **Tipos de grupos de apoyo**

Algunos grupos se enfocan en todo tipo de cáncer. Otros hablan solamente de un tipo de cáncer en particular, como un grupo para mujeres con cáncer de seno y otro grupo para hombres con cáncer de próstata. Ciertos grupos pueden estar abiertos a todas las personas o solo a personas de determinada edad, sexo, cultura o religión. Por ejemplo, algunos grupos son solo para adolescentes o niños pequeños.

Los grupos de apoyo también pueden ser útiles para hijos y familiares. Estos grupos se enfocan en problemas familiares como cambio de funciones, cambios en la relación, preocupaciones económicas y cómo brindar apoyo a la persona con cáncer. Algunos grupos incluyen a supervivientes de cáncer y a familiares.

Los **grupos de apoyo telefónico** son grupos donde todos llaman a una línea telefónica común, como una llamada en conferencia. Los participantes pueden compartir y hablar con otras personas de todo el país con experiencias similares. Por lo general, esto implica un costo muy bajo o ninguno en absoluto.

Los **grupos de apoyo en Internet** son "reuniones" que se llevan a cabo en línea a través de la computadora. La gente se reúne a través de salas de chateo, listas de correo o grupos de conversación con moderador y hablan unos con otros por correo electrónico. A la gente por lo general le gustan los grupos de apoyo en línea porque puede participar en ellos a cualquier hora del día o de la noche. Además, son buenos para las personas que no pueden viajar a las reuniones. Pero hable siempre con su médico sobre la información de cáncer que obtiene por Internet.

### **Cómo se encuentra un grupo de apoyo**

Muchos hospitales, centros oncológicos, grupos comunitarios y escuelas ofrecen grupos de apoyo para el cáncer. Aquí se ofrecen algunas formas de encontrar grupos de apoyo cerca de usted:

- Llame a su hospital local y pregunte sobre sus programas de apoyo para el cáncer.
- Pida a su trabajador social que le recomiende grupos.

- Haga una búsqueda de grupos en Internet. O visite la Asociación de Recursos en Línea para el Cáncer Notificación de salida (Association of Cancer Online Resources, ACOR), la cual ofrece acceso a listas de contactos que proporcionan apoyo e información a personas afectadas por el cáncer y trastornos relacionados.

### **¿Es adecuado para mí un grupo de apoyo?**

Es posible que un grupo de apoyo no sea indicado para todo el mundo. Para algunos, escuchar los problemas de otros puede hacer que se sientan peor. O bien puede que usted descubra que su necesidad de un grupo de apoyo cambia con el tiempo.

Si tiene la opción de elegir entre varios grupos de apoyo, visite algunos y vea cómo son. Vea cuáles tienen sentido para usted. Aunque muchos grupos son gratuitos, algunos cobran una cuota pequeña. Averigüe si su seguro médico paga por los grupos de apoyo.

Si está pensando en unirse a un grupo de apoyo, aquí se brindan algunas preguntas que usted querrá hacer a la persona de contacto del grupo:

- ¿Qué tan grande es el grupo?
- ¿Quiénes asisten (supervivientes, familiares, tipos de cáncer de las personas que atienden, rango de edades)?
- ¿Cuánto duran las reuniones?
- ¿Con qué frecuencia se reúne el grupo?
- ¿Hace cuánto tiempo que el grupo se reúne?
- ¿Quién dirige las reuniones: un profesional o un superviviente de cáncer?
- ¿Cuál es el formato de las reuniones?
- El objetivo principal es ¿compartir sentimientos o hacer que la gente brinde consejos para resolver problemas comunes?
- Si asisto, ¿puedo solo sentarme y escuchar?
- Antes de unirse a un grupo, aquí se brindan algunas preguntas que usted querrá hacerse:
  - ¿Me siento cómodo hablando sobre problemas personales?
  - ¿Tengo algo que ofrecerle al grupo?
  - ¿Qué espero ganar uniéndome al grupo?

Los grupos de apoyo varían mucho, y si usted tiene una mala experiencia, esto no significa que estos grupos no sean una buena opción para usted. Tal vez quiera buscar a otro superviviente de cáncer con quien pueda hablar sobre su experiencia con el cáncer. Muchas organizaciones pueden conectarle con alguien que tuvo su tipo de cáncer y que tenga aproximadamente su edad y antecedentes.

Es normal que sienta que no está preparado para lo que un diagnóstico de cáncer causa en su vida. Analizar detalladamente estos asuntos puede ayudarle a saber las medidas que necesita tomar.