

# La relación con su pareja

Para las personas con parejas estables, un diagnóstico de cáncer puede poner a prueba hasta la relación más sólida. Las personas con cáncer suelen sentirse solas o pensar que “nadie entiende por lo que están pasando” y, al mismo tiempo, sus parejas pueden sentirse inútiles e inseguros sobre qué decir o hacer. Es importante mantener la conexión con su pareja durante este momento, pero también es normal que su relación sienta el estrés y tensión propios del cáncer y su tratamiento.

La comunicación es la clave. A menudo pensamos que quienes nos aman pueden anticipar nuestras necesidades y deseos, cuando en realidad tanto usted como su pareja tienen que compartir sus pensamientos y sentimientos y escucharse mutuamente. Sea abierto y honesto al comunicarse con su pareja, y pídale actuar de la misma forma. Hágale saber si algún comportamiento o actitud lo está haciendo sentir más aislado o estresado, y pídale que haga lo mismo por usted. Una comunicación abierta puede acercarlos, además de mejorar y estrechar su relación. Una mejor comunicación puede tener un efecto positivo en la relación con su pareja, y ayudar a resolver los problemas que les tocará enfrentar en esta travesía como pareja.

Las parejas podrían enfrentar muchos cambios en su relación como resultado de un diagnóstico de cáncer. Los cambios de roles y responsabilidades, como el cuidado de los hijos, trabajo doméstico, pago de cuentas, trabajar fuera de casa o brindar cuidados físicos, pueden ser abrumadores y frustrantes o pueden dar lugar a sentimientos de tristeza y pérdida. Estos cambios también pueden ayudarlo a entender mejor la experiencia que atraviesa su pareja e intensificar su reconocimiento hacia él o ella. Hablar sobre sus sentimientos lo ayudará a mantenerse conectado con su pareja y aliviar la sensación de aislamiento que pudiera afectar a cualquiera de los dos. Reserven una fecha para una “cita” u otro momento simplemente para estar juntos en pareja y quizás hacer algo divertido los dos solos.

La cercanía física con su pareja es otro elemento de las relaciones íntimas, y el simple acto de tocarse, tomarse de las manos o abrazarse puede crear conexión. El contacto físico ayuda a aminorar la sensación de aislamiento y mejorar su sensación de bienestar. Un diagnóstico de cáncer, así como los

efectos físicos y emocionales de su tratamiento, a menudo afectan la sexualidad. Problemas como la preocupación por el aspecto físico, depresión, fatiga y otros efectos secundarios del tratamiento disminuyen el impulso sexual o hacen que sea difícil, y a veces imposible, mantener relaciones sexuales. Ambos miembros de la pareja podrían sentirse ansiosos con respecto a su vida sexual, pero mostrarse reacios a hablar sobre sus sentimientos. Cuénteles a su pareja cómo se siente y mantengan la intimidad a través de caricias, besos y cercanía física.

Sobre todo, recuerde que muchas parejas atraviesan con éxito la experiencia de un diagnóstico cáncer y su tratamiento. Por supuesto, siempre habrán altibajos como en toda relación durante momentos de estrés. Si considera que sería útil buscar asesoramiento o apoyo psicológico para usted y su pareja, no dude en hablar con su médico, un representante de su iglesia o el trabajador social del área oncológica de su centro de salud sobre cómo encontrar el apoyo que necesita.