FRANKLY SPEAKING ABOUT CANCER
A PROGRAM OF THE CANCER SUPPORT COMMUNITY

DIEZ CONSEJOS PARA AFRONTAR LA LOGÍSTICA COMO CUIDADOR

El cáncer afecta no solo a la persona que recibe el diagnóstico, sino además a los que se preocupan por él/ella. Esto incluye a quienes asumen el rol de cuidador. Un cuidador, o acompañante en el cuidado, es una persona que brinda atención y apoyo a un ser querido con un problema de salud, como el cáncer. Este apoyo puede tomar muchas formas, y las necesidades de su ser querido puede cambiar de un día a otro. Por eso, ser flexible y estar dispuesto a adaptarse es una parte importante del cuidado. Los cuidadores pueden brindar apoyo físico, emocional, práctico y espiritual.

Las necesidades físicas pueden incluir:

- Proporcionar un lugar seguro donde vivir
- Bañar
- Vestir
- Alimentar
- Ayudar a cambiar de posición en la cama o en una silla
- Ayudar con los medicamentos

Las necesidades emocionales pueden incluir:

- Brindar consuelo, apoyo y compañía
- Ayudar a su ser querido a mantenerse conectado socialmente con amigos y familiares
- Apoyar la participación de su ser querido en pasatiempos y actividades que mejoran su calidad de vida

Las necesidades prácticas pueden incluir:

- Coordinar las citas médicas, el transporte y la comunicación con el equipo de atención médica
- Administrar el dinero, las facturas y la documentación del seguro de salud
- Preparar las comidas
- Limpiar
- Realizar tareas de jardinería y cuidar de otras personas dependientes o de las mascotas

Las necesidades espirituales pueden incluir:

- Respetar las creencias, las tradiciones y los valores de su ser querido
- Apoyar sus prácticas espirituales, como la oración
- Brindar un espacio para la reflexión, para recordar experiencias de vida y para conversar sobre el legado que desea dejar

Cuidar de una persona con cáncer puede ser una experiencia significativa, pero también abrumadora. Es normal sentirse inseguro, poco preparado o emocionalmente agotado. No está solo. **Su atención y apoyo son importantes en cada etapa de la experiencia del cáncer.**

Esta hoja informativa ofrece a los cuidadores 10 maneras prácticas de cuidarse mientras atienden a su ser querido. Cuidar de su propio bienestar no solo es necesario, sino que lo ayuda a ser el mejor apoyo posible.

Para obtener recursos y apoyo para cuidadores, visite **www.CancerSupportCommunity.org/Es/Cuidadores**.

CANCER SUPPORT COMMUNITY
COMMUNITY IS STRONGER THAN CANCER

GILDA'S CLUB

1 INFÓRMESE SOBRE EL CÁNCER DE SU SER QUERIDO.

Conocer más sobre el cáncer de su ser querido puede ayudarle a sentirse más en control y preparado durante los momentos difíciles. Pida información y recursos al equipo de atención médica. Concéntrese en conocer los detalles fundamentales, como el tipo y la etapa del cáncer, las opciones de tratamiento, incluidos los ensayos clínicos, y los posibles efectos secundarios. El equipo de atención médica de su ser querido es una excelente fuente de información. Saber y entender qué esperar le ayudará a sentirse más seguro en su papel de cuidador. Esto beneficiará tanto a usted como a su ser querido. Anote sus preguntas o cualquier cosa que no entienda para consultar al equipo de atención médica. También puede actuar como defensor de su ser querido.

2 CONOZCA AL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Ya sea que comience a cuidar a su ser querido desde el momento del diagnóstico o más adelante, es importante conocer a las personas que forman parte de su equipo médico. Independientemente de cuándo o cómo empiece, usted es una parte importante y valiosa del equipo de atención.

- Pregunte cuál es la función de cada integrante del equipo y cómo les pueden ayudar.
- Asegúrese de obtener el mejor número de teléfono para hacer preguntas durante el día. Pregunte si hay otro número al que pueda llamar fuera del horario de atención.
- Todas sus preguntas son importantes, así que no tenga miedo de hacerlas. El equipo de atención médica está ahí para brindarles apoyo a ambos.

Si hay un portal para pacientes disponible, pregunte cómo usarlo para hacer preguntas o recibir actualizaciones no urgentes. Saber a quién acudir puede darle tranquilidad y ayudarlo a sentirse más preparado durante esta experiencia.

3 INFÓRMESE SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO

Es importante saber qué efectos secundarios pueden aparecer durante o después del tratamiento de su ser querido. El equipo de atención médica debe explicarle qué puede esperar, pero no dude en hacer preguntas, especialmente sobre cómo puede ayudar a controlar estos efectos secundarios en casa.

La experiencia de cada persona con el cáncer es diferente. Según el diagnóstico y el plan de tratamiento, otros especialistas pueden ayudar. Por ejemplo, si su ser querido tiene dolor u otros síntomas difíciles de controlar, pregunte si el equipo de cuidados paliativos puede brindarle apoyo. Si nota algún efecto secundario nuevo o un empeoramiento de los efectos secundarios existentes, informe de inmediato al equipo de atención médica. Conocer los posibles efectos secundarios antes de que ocurran le permitirá sentirse más preparado y seguro para apoyar a su ser querido cuando surjan dificultades.

Para obtener más información sobre el tratamiento de los efectos secundarios, visite **www.CancerSupportCommunity.org/Managing-Side-Effects**.

4

CONOZCA LAS OPCIONES DE ATENCIÓN DE APOYO

La atención de apoyo puede marcar una gran diferencia tanto para la persona con cáncer como para el cuidador. Incluye servicios que ayudan a controlar los síntomas, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. La necesidades de apoyo son diferentes para cada persona y pueden cambiar según el tratamiento y la etapa de la enfermedad. Algunos tipos de atención de apoyo son:



El cuidado de relevo ofrece a los cuidadores un descanso temporal para que puedan relajarse y dedicar tiempo a sí mismos, lejos de las tareas de cuidado. Ya sea por unas horas o por unos días, este servicio puede ayudar a prevenir el agotamiento y darle tiempo para recargar energías. El cuidado de relevo puede brindarse en un centro de atención o en el hogar. Esto puede consistir en que un asistente domiciliario se encargue del cuidado durante unas horas mientras usted asiste a una cita médica o se toma un tiempo para descansar. Hable con el equipo de atención médica para ver qué opciones de cuidado de relevo hay disponibles en su área.

Los cuidados paliativos yudan a controlar los síntomas y los efectos secundarios durante y después del tratamiento. Apoyan las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales de la persona con cáncer y su familia. Los cuidados paliativos pueden recibirse en cualquier momento y son diferentes de los cuidados terminales.

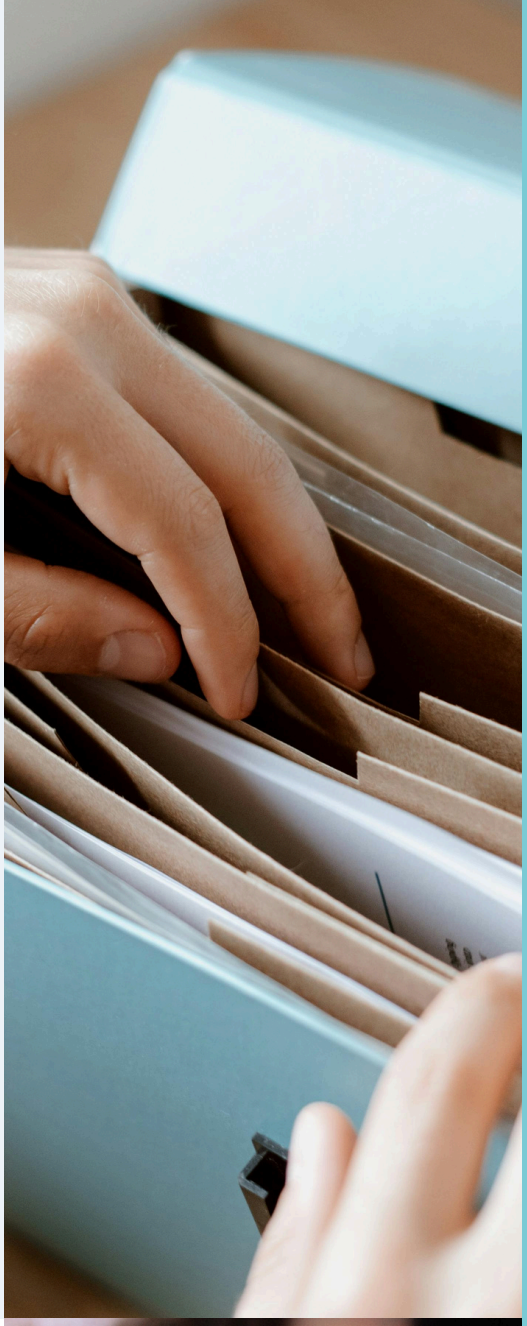
Los cuidado terminales se brindan cuando el tratamiento ya no es eficaz o cuando el el objetivo de la atención pasa de tratar de curar la enfermedad a brindar el mayor bienestar y comodidad posible. Estos cuidados ofrecen apoyo físico, ayudan a controlar el dolor y otros síntomas, y brindan apoyo emocional y espiritual tanto a la persona con cáncer como a sus seres queridos.El equipo de cuidados terminales puede incluir médicos, personal de enfermería, trabajadores sociales, asistentes de salud en el hogar y líderes espirituales. La atención puede brindarse en el hogar o en un centro especializado, como un centro de cuidados de larga duración. El equipo de cuidados terminales está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Además, ofrecen apoyo durante el duelo a los familiares después del fallecimiento de su ser querido.

La atención de apoyo consiste en mejorar la calidad de vida tanto de usted como de su ser querido. Para obtener más información sobre las opciones de atención de apoyo, consulte el recurso de la Cancer Support Community (CSC, por sus siglas en inglés). **Frankly Speaking About Cancer: Cómo entender la atención de apoyo.**

5 GUARDE LOS DOCUMENTOS IMPORTANTES EN UN SOLO LUGAR

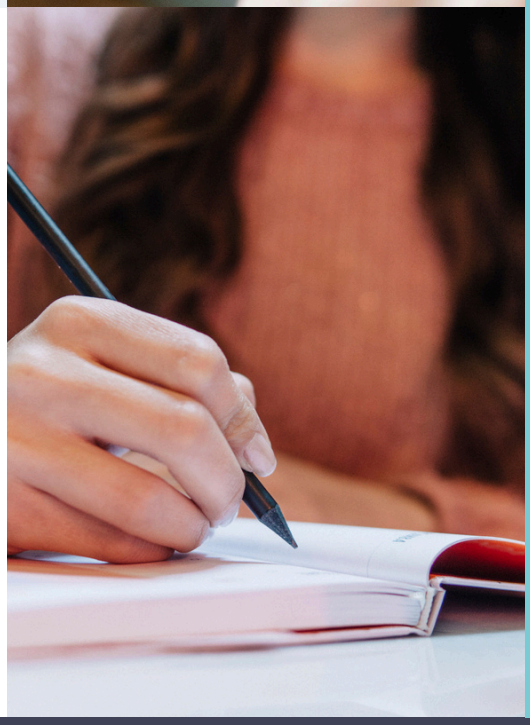
Es recomendable mantener toda la información importante de su ser querido en un solo lugar. Esto puede incluir sus registros médicos, tarjetas del seguro de salud, notas de las citas y una lista de sus medicamentos. Puede guardar en el mismo lugar la información de contacto del equipo de atención médica. Use una carpeta o cuaderno para mantenerse organizado. Es posible que el centro de atención médica tenga una aplicación o un portal para pacientes con datos sobre las próximas citas y el historial de medicamentos. Pregunte al equipo de atención médica si esto es algo que puede utilizar para mantenerse organizado.

Asegúrese de incluir la documentación del seguro de salud y la información de contacto de la compañía de seguros. Estos documentos pueden ser importantes para gestionar reclamos, obtener aprobaciones o resolver preguntas sobre facturación. Si su ser querido está recibiendo beneficios por discapacidad o desempleo, o los ha solicitado, guarde también todos los documentos relacionados en esta carpeta. Trate de tener siempre estos documentos con usted. **Mantener todo en un solo lugar puede reducir el estrés y facilitar una respuesta rápida cuando necesite encontrar información importante.**



6 CREE UN CALENDARIO PARA MANTENERSE ORGANIZADO

Llevar un registro de las citas, los tratamientos y las tareas de cuidado puede ser abrumador. Puede ser útil crear un calendario separado solo para el cuidado de su ser querido, ya sea en papel o en su teléfono o computadora. Anote las citas médicas, los tratamientos y cualquier otra actividad que necesite coordinar. Si otras personas ayudan con el cuidado, comparta el calendario para que todos conozcan el horario. Active recordatorios o alertas para no olvidar citas importantes. Actualice el calendario cuando sea necesario.





7 CONOZCA SUS DERECHOS EN EL TRABAJO

Equilibrar el trabajo con el cuidado de un ser querido con cáncer puede ser difícil. Es posible que tenga derecho a tomar un tiempo libre para cuidar a un ser querido. La Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act, FMLA) permite a las personas que cumplen los requisitos ausentarse del trabajo hasta por 12 semanas sin perder su empleo. Por lo general, esta licencia no es remunerada. Puede tomarla toda de una sola vez o de forma intermitente, por ejemplo, algunos días a la semana. No todas las personas ni todos los empleos reúnen los requisitos para la FMLA. Hable con su empleador o con el departamento de Recursos Humanos para conocer las opciones disponibles. Algunos lugares de trabajo también ofrecen horarios flexibles, trabajo remoto o programas de asistencia para empleados que pueden brindarle apoyo adicional. Si tiene preguntas sobre la FMLA o necesita ayuda para completar la documentación, un trabajador social o un asesor financiero pueden ayudarle.

8 CÓMO AFRONTAR LAS NECESIDADES FINANCIERAS

El tratamiento del cáncer puede ser costoso. Además de los gastos del tratamiento, también pueden surgir otros costos. Es posible que tenga que pagar el transporte para ir a las citas, el alojamiento cerca del centro de tratamiento u otros gastos de la vida diaria. No tiene que enfrentar estos desafíos solo. Pregúnte a un trabajador social o a un asesor financiero si hay programas de asistencia disponibles. Muchos centros de atención médica colaboran con hoteles y servicios de transporte locales que ofrecen opciones gratuitas o de bajo costo. Organizaciones como la Cancer Support Community también pueden encontrar maneras de ayudar con estos costos. No dude en pedir ayuda. Obtener apoyo financiero es una parte importante del cuidado.

Cancer Support Helpline

Si necesita asistencia para encontrar recursos o desea recibir ayuda para obtener información sobre el cáncer, llame a la línea gratuita Cancer Support Helpline® de la CSC al 888-793-9355. La organización está a cargo de consejeros de la comunidad y especialistas en recursos disponibles para atenderlo de lunes a jueves de 11:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del este) y los viernes de 11:00 a. m. a 6:00 p. m. (hora del este).

9

PIDA AYUDA Y CREE UNA RED DE APOYO

Está bien pedir y aceptar ayuda. Cuando otros se ofrecen a ayudar, es común sentirse abrumado o no saber qué pedir en ese momento. Puede ser útil preparar una lista con anticipación que describa los tipos de ayuda que usted y su ser querido podrían necesitar, ya sea de vez en cuando o de manera regular. Así, cuando alguien le diga "Avíseme si necesita algo", podrá decirle exactamente cómo puede ayudar.

Algunas personas que pueden brindarle apoyo son las siguientes:

- **Familiares, amigos y otras personas cercanas: Pueden compartir las tareas de cuidado y darle descanso. Por ejemplo, pueden:**
  - Hacer recados (como ir a la oficina de correos o a la lavandería)
  - Cuidar de los niños o de las mascotas
  - Comprar alimentos u otros artículos necesarios
  - Preparar o llevar comidas
  - Llevar a su ser querido a las citas médicas

- **Trabajadores sociales y terapeutas certificados: Pueden ayudarle a manejar el estrés y los desafíos relacionados con el cuidado de su ser querido.**

- **Servicios privados (pagados): Si cuenta con los recursos económicos necesarios, también puede contratar a profesionales para que le ayuden con las tareas de cuidado.**

Tener esta lista preparada puede aliviar la carga de tomar decisiones cuando se siente agotado o abrumado. También le brinda a su red de apoyo la oportunidad de contribuir de maneras prácticas y significativas que verdaderamente marcan la diferencia.



Cancer Support Community MyLifeLine®

MyLifeLine® es una comunidad en línea que le permite elaborar una lista de tareas para las que necesita ayuda y asignar quién puede colaborar en cada una. Se pueden agregar familiares, amigos y seres queridos para que brinden ayuda. Las necesidades podrían ser ofrecer comidas, ayudar con el transporte o cuidar a los niños. Para unirse, visite **www.MyLifeLine.org/Es.**

10

CUÍDESE

Cuando cuida a otra persona, es fácil dejar de lado su propia salud y bienestar. ¡Sus necesidades también son importantes! El estrés y el agotamiento del cuidador son muy reales y comunes. Dedique tiempo para cuidarse. Lo que necesita para sentirse apoyado puede cambiar con el tiempo, y eso está bien. Procure buscar apoyo, tomar descansos y dedicar tiempo a las actividades que disfruta. Cuide su propia salud y bienestar.

Existen servicios gratuitos solo para cuidadores. Hablar con un trabajador social es una excelente primer paso para encontrar el apoyo que necesita. Muchas organizaciones tienen grupos de apoyo en persona o virtuales y líneas telefónicas gratuitas de ayuda sin costo. Póngase en contacto con la Cancer Support Community o Gilda's Club en su localidad para conocer los recursos y servicios disponibles en su área.



RECURSOS

RECURSOS PARA CUIDADORES

Cancer Support Community
CSC-867-5309 | www.CancerSupportCommunity.org/Es/Cuidadores

National Alliance for Caregiving
www.Caregiving.org

This Is Living With Cancer
www.ThisIsLivingWithCancer.com/En-Espanol

MyHealthcareFinances
www.MyHealthcareFinancesEnEspanol.com

Caregiver Action Network
855-227-3640 | www.CaregiverAction.org

Family Caregiver Alliance
800-445-8106 | www.Caregiver.org/Spanish

National Cancer Institute
800-422-6237 | www.Cancer.gov/Espanol

RECURSOS DE CANCER SUPPORT COMMUNITY

Cancer Support Helpline® — ¿Tiene preguntas, inquietudes o busca recursos? Llame a la línea de ayuda gratuita de apoyo para el cáncer de CSC (CSC-867-5309), disponible en 200 idiomas.

Open to Options® — ¿Necesita ayuda para tomar decisiones sobre el tratamiento del cáncer? Nuestros especialistas capacitados pueden ayudarlo a crear una lista de preguntas para compartir con su médico. Haga una cita llamando al 888-793-9355 o comunicándose con su CSC o Club de Gilda más cercano.

Frankly Speaking About Cancer® — Información confiable para pacientes con cáncer y sus seres queridos está disponible a través de publicaciones en línea y programas en persona en **www.CancerSupportCommunity.org/Frankly-Speaking-About-Cancer-En-Espanol**

Servicios en los CSC locales y Clubes de Gilda — Con el apoyo de más de 200 centros en todo el país, los centros de CSC y Clubes de Gilda brindan servicios gratuitos a las personas afectadas por el cáncer. Asista a grupos de apoyo, sesiones educativas, programas de bienestar y más en la filial más cercana a su domicilio. Utilice el mapa interactivo para encontrar ubicaciones cerca de usted. **www.CancerSupportCommunity.org/Find-Location-Near-You**

Cancer Experience Registry® — Ayude a otros compartiendo la experiencia como paciente o cuidador de un ser querido con cáncer mediante una encuesta en **www.CancerExperienceRegistry.org**

MyLifeLine® — La comunidad en línea segura de CSC está abierta a cualquier persona afectada por el cáncer. Es un espacio donde puede conectarse con otras personas, encontrar apoyo y reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y aislamiento. Cree una página en línea para su red personal e invite a amigos y familiares a seguir su recorrido. Participe en nuestros foros de discusión en cualquier momento del día para conocer a otros como usted que entienden por lo que está pasando. Únase ahora en **www.MyLifeLine.org/Es**.

Grassroots Network — Asegúrese de que los responsables de las políticas federales y estatales escuchen su opinión sobre los problemas que afectan a los pacientes y sobrevivientes de cáncer al unirse a nuestra red en **www.CancerSupportCommunity.org/Become-Advocate**

Este folleto está disponible para descargar e imprimir en **www.CancerSupportCommunity.org/Es/Cuidadores.**

Para obtener copias impresas de esta publicación u otra información sobre cómo afrontar el cáncer, visite **Orders.CancerSupportCommunity.org**.

Frankly Speaking About Cancer:
Afrontar la logística como cuidador

NATIONAL ALLIANCE FOR CAREGIVING

Esta publicación fue posible gracias al generoso apoyo de:
Merck
Johnson & Johnson Foundation

Cancer Support Community brinda esta información como un servicio. Esta publicación no pretende reemplazar la atención médica o el consejo de su médico. Le recomendamos encarecidamente que consulte con su médico u otros profesionales de la salud para responder preguntas y obtener más información.

Las fotos son imágenes de stock posadas por modelos.

Traído a usted por:

CANCER SUPPORT COMMUNITY
COMMUNITY IS STRONGER THAN CANCER

GILDA'S CLUB

© Octubre 2026 Cancer Support Community. Todos los derechos reservados.