

Cómo sobrellevar el duelo como cuidador

CANCER CAREGIVERS

Helping the Helper

Frankly Speaking About Cancer



Cuidar a alguien con cáncer puede ser una experiencia gratificante. A veces también puede resultar difícil. Uno de los desafíos de los cuidadores es sobrellevar el duelo. El duelo es la reacción que se produce después de experimentar una pérdida. Las personas sienten el duelo por muchas razones. No se limita únicamente a la pérdida física de una persona. El duelo también puede aparecer cuando se espera que ocurra la pérdida. Puede tratarse de la pérdida de una relación o planes futuros. Todos experimentamos el duelo de manera diferente. Es una parte normal de la vida y de la experiencia de cuidado.

Este recurso explora qué es el duelo y qué esperar durante este proceso. Proporciona información sobre formas de afrontar el duelo y recursos de apoyo.

¿QUIÉNES SON LOS CUIDADORES?

En este recurso, el término cuidador describe a cualquier persona que preste u organice ayuda a alguien con una enfermedad o problema de salud. Este tipo de ayuda puede ser física, emocional, espiritual, financiera o logística. Un cuidador oncológico es cualquier persona que brinda apoyo y cuidado informal a alguien diagnosticado con cáncer. Además, el término “ser querido” se utiliza aquí para describir a la persona diagnosticada con cáncer. Puede tratarse de alguien con quien tenga cualquier tipo de relación y a quien esté ayudando con sus necesidades de cuidado.

QUÉ ES EL DUELO

El duelo es una reacción a la pérdida de algo importante o valioso para usted. Una de las veces más significativas en las que una persona puede experimentar el duelo es después de la muerte de alguien en su vida. La forma en que atraviese este duelo puede depender de su relación y de cuán cercano sea a esa persona.

Es importante tener en cuenta que todos experimentamos el duelo de manera diferente. Esto se debe a que el significado de la pérdida varía mucho para cada persona. La manera en que usted experimenta el duelo también puede depender de sus antecedentes culturales y sus creencias con respecto a la vida y la muerte.

Las personas sienten el duelo por muchas otras razones durante el proceso de cuidado. Por ejemplo, es posible que el deterioro de la salud de un ser querido le haga experimentar duelo. Puede sentir el duelo por los cambios en su relación o sentimientos en torno a la pérdida de su identidad. También puede atravesar un proceso de duelo después de tener que tomarse un tiempo fuera del trabajo o realizar cambios en su agenda diaria. Muchas personas sienten el duelo cuando deben suspender planes y objetivos futuros. Los sentimientos de pérdida y duelo que puede experimentar son normales.

Qué esperar durante el duelo

Durante el duelo, puede sentir muchas emociones. Puede experimentar sentimientos como conmoción, negación, tristeza y enojo. También puede sentir resentimiento, culpa, insensibilidad e incluso alivio. Aprender sobre el proceso de duelo puede ayudarlo a prepararse para la pérdida. También puede permitirle saber cuándo buscar ayuda, si la necesita.

Durante este proceso, es posible que atraviese diversas emociones. Un día puede sentirse alegre y esperanzado, y al día siguiente, ansioso y lloroso. Lidar con estas emociones es una parte normal del proceso de duelo. Incluso después de que haya pasado algún tiempo, pueden reaparecer distintas emociones inesperadamente. Esto puede ser en respuesta a un recuerdo, una canción, una fecha especial o una experiencia que le recuerde la pérdida. Puede resultar confuso experimentar una gama tan amplia de emociones o sentirlas con tanta intensidad. Con el tiempo, conocerá más estos sentimientos. Aprenderá a reconocer su pérdida y las emociones que enfrenta.



El duelo no es solo un proceso emocional. Puede afectar a una persona a nivel físico, cognitivo, conductual y espiritual. Puede experimentar problemas para dormir, fatiga o falta de energía, y cambios en el apetito. También puede tener problemas para concentrarse o recordar cosas.

Estos síntomas también son normales. Gradualmente, deberían volverse menos intensos con el tiempo. Sin embargo, si usted o un ser querido notan que estos síntomas persisten, empeoran o interfieren en su vida diaria, busque apoyo profesional.



Cuidar a alguien puede provocar emociones fuertes. Es importante reflexionar sobre cómo se siente y cómo sobrelleva la situación a medida que las cosas cambian. El consumo de alcohol, cigarrillos y otras sustancias para adormecer sus emociones no es una forma saludable de afrontar esta situación. Si necesita ayuda para afrontar ciertas inquietudes, comportamientos o sentimientos, aquí encontrará muchos recursos disponibles:

TERAPIA INDIVIDUAL: Le brinda la oportunidad de reunirse con un terapeuta, psicólogo o asesor certificado para hablar de sus inquietudes. Las sesiones suelen durar 60 minutos y pueden realizarse en persona o de forma virtual.

TERAPIA GRUPAL: La terapia grupal suele estar dirigida por un profesional como un terapeuta o psicólogo. Todos en el grupo tienen necesidades similares y pueden beneficiarse del apoyo mutuo.

GRUPO DE APOYO: Estos grupos ofrecen apoyo entre pares. Puede aprender sobre formas adicionales de lidiar con la situación de otras personas en situaciones similares. Estos grupos pueden estar dirigidos por un terapeuta u otro facilitador.

LINEA DE AYUDA/ASISTENCIA TELEFONICA: Las líneas de ayuda suelen estar asociadas con organizaciones de apoyo. Llamar a una línea de ayuda puede darle recursos adicionales adecuados para usted y en su área.

No existe un modelo “universal”. Si una alternativa no funciona para usted, no se dé por vencido. Hay recursos de apoyo beneficiosos para cada persona. Estas opciones también pueden ofrecerse dentro del centro de atención de su ser querido o a través de un proveedor externo.

También puede consultar una lista de organizaciones de confianza al final de este material. CSC y otras organizaciones cuentan con líneas de ayuda, grupos de apoyo y otros recursos para ayudarlos a usted y a sus seres queridos.



Cómo sobrellevar el duelo anticipado

Como cuidador, puede experimentar diferentes tipos de duelo, incluido el duelo anticipado. Esto ocurre cuando una persona espera o se prepara para una pérdida. Es normal experimentar este tipo de duelo después de que se produzca un cambio importante en la vida, como un diagnóstico de cáncer. Puede empezar a pensar en cómo sobrellevaría la situación ante la pérdida de su ser querido debido a su diagnóstico. También puede prever la pérdida o el cambio en su relación, a medida que avanza hacia la dinámica de cuidador y paciente.

Las emociones que siente durante este tiempo pueden ser tan intensas como si la pérdida ya hubiera ocurrido. Por ejemplo, puede sentirse más irritable, triste o ansioso. También puede estar más preocupado por su ser querido. Aunque pueda anticipar estas pérdidas, es posible que no esté totalmente preparado para las emociones que surgen después de que se produce una pérdida real. Además, es importante reconocer que el duelo anticipado es único. Si bien siente estas emociones, también puede sentirse esperanzado. Todavía hay esperanza de que su ser querido viva mucho tiempo y sobreviva a su diagnóstico.

MYLIFELINE®

Es el sitio web privado de la comunidad de apoyo de Cancer Support Community que conecta a pacientes con cáncer y cuidadores con amigos y familiares, y otras personas como ellos, a través de foros de debate y sitios privados con un blog interactivo y un calendario para gestionar el apoyo práctico y los eventos.

Para obtener más información, visite www.MyLifeLine.org/Es/.



Cómo sobrellevar la salud mental y el duelo complicado

Sobrellevar el diagnóstico de cáncer de un ser querido trae de por sí diversas emociones. Experimentar el duelo además de esto puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona. Incluso puede empeorar los problemas de salud mental ya existentes.

La salud mental incluye su bienestar emocional, mental y social en general. En ocasiones, los problemas de salud mental pueden diagnosticarse como una enfermedad mental. Esto ocurre cuando tales problemas comienzan a afectar la manera de pensar, los sentimientos, el comportamiento y el estado de ánimo de una persona de manera que le dificulta realizar las tareas diarias.

Es importante recordar que su salud mental es tan importante como su salud física. Como cuidador, asegúrese de dedicar tiempo a reflexionar sobre cómo se siente y cómo afronta las cosas a medida que cambian. Piense en cómo sobrelleva la situación cuando esta se vuelve difícil o estresante. Luego considere maneras de mejorar o desarrollar habilidades que le permitan afrontar la situación de forma más saludable.

A algunas personas les cuesta mucho adaptarse a una pérdida. Durante este tiempo, el proceso de duelo sigue siendo intenso, o empeora, y comienza a impactar en la vida diaria. Este estado intensificado se denomina **duelo complicado**. Pueden producirse sentimientos de depresión, ansiedad, sensación persistente de arrepentimiento y culpa, y pensamientos suicidas. El duelo complicado puede impedirle sanar por completo y aceptar la pérdida.

En este caso, es importante buscar apoyo de un especialista en salud mental o un trabajador social de inmediato. Ignorar estos sentimientos puede llevar al aislamiento y a más preocupaciones. Recurrir al apoyo de un experto es esencial. Puede darle las herramientas que necesita para resolver problemas, evitar que los síntomas empeoren y sentirse mejor.



Para obtener más información sobre cómo afrontar los problemas de salud mental, visite **www.CancerSupportCommunity.org/Es/Como-Afrontar-Las-Inquietudes-De-Salud-Mental**.

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Este es el código para llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de los EE. UU. Las personas que se encuentren en los Estados Unidos pueden marcar, enviar un mensaje o un chat con el número 988 para contactarse con asesores capacitados. Esta línea brinda ayuda gratis y confidencial para las personas con una crisis suicida o angustia emocional. Visite **988LifeLine.org** para obtener más información.

Las personas en Canadá pueden llamar a Servicio de Prevención del Suicidio al 833-456-4566 o enviar un mensaje de texto al 45645 entre las 4 p. m. y la medianoche para comunicarse con un agente.

Estos son recursos gratis de apoyo en caso de crisis y de salud mental.



CÓMO AFRONTAR EL DUELO

Después de experimentar cualquier tipo de pérdida, es importante tomarse el tiempo para hacer el duelo. No hay manera “correcta” de hacer el duelo. Tampoco hay un plazo establecido para este proceso. Algunas personas pasan el duelo lentamente, mientras que otras pueden atravesarlo más rápido.

Si está experimentando el duelo, hay cosas que puede hacer para cuidarse. Procure:

Pensar qué puede hacer para cuidar su salud física. Salir a caminar, descansar, reducir al mínimo el consumo de alcohol y comer bien puede ser de ayuda. Estas acciones le darán la fuerza física necesaria para controlar las emociones que siente.

Permitirse tomar un descanso de su tristeza. Está bien reír o divertirse. Hacer las cosas que disfruta puede ayudar a aliviar el estrés y la tensión que acompañan al duelo.

Relajar sus expectativas sobre sí mismo: Sea paciente y dese un respiro. Es posible que no pueda lograr y manejar todas las cosas que está acostumbrado a hacer, y eso está bien.

Recordar que todos atraviesan este proceso a su manera y a su ritmo: Una vez más, no hay manera “correcta” de hacer el duelo. Es probable que su proceso sea diferente al de los amigos o familiares que también están de duelo. Tómese su tiempo y no se sienta presionado por otros para apurar su propio proceso.

Ser honesto con usted mismo y con los demás sobre cómo se siente. Acepte sus emociones. Mostrarse abierto sobre cómo se siente, puede empoderarlo mientras atraviesa el proceso de duelo.

Mientras sienta el duelo, trate de reconocer las formas en que podría crecer o hacerse más fuerte. Algunas personas que experimentan pérdidas se acercan más a su familia o amigos, valoran de otra forma la vida o adquieren nuevas perspectivas. Es posible que le sorprenda lo que surge o lo que sucede después del proceso de duelo.

CANCER SUPPORT HELPLINE® Si necesita asistencia para encontrar recursos o desea recibir ayuda para obtener información sobre el cáncer, llame la línea gratuita Cancer Support Helpline® de la CSC al 888-793-9355. Está a cargo de orientadores de la comunidad y especialistas en recursos que pueden ayudarlo de lunes a jueves, de 11:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Este, y los sábados de 11:00 a. m. a 6:00 p. m., hora del Este.



RECURSOS DE SALUD MENTAL

Cancer Support Community

888-793-9355

www.CancerSupportCommunity.org

National Alliance for Caregiving

www.Caregiving.org

National Alliance on Mental Illness

1-800-950-NAMI (6264) | www.NAMI.org

American Cancer Society

800-227-2345 | www.Cancer.org

MentalHealth.gov

www.MentalHealth.gov

National Cancer Institute

www.Cancer.gov/About-Cancer/Coping/Feelings

National Suicide Prevention Hotline (U.S.)

800-273-8255 or 988

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

1-800-662-HELP (4357) | www.SAMHSA.gov

RECURSOS DE SALUD MENTAL DE CANADÁ

Suicide Prevention Service - Canada

833-456-4566 or text 45645

Hope for Wellness Helpline - Canada

1-855-242-3310 | www.HopeForWellness.ca

RECURSOS PARA CUIDADORES

Cancer Support Community

888-793-9355 | www.CancerSupportCommunity.org/Caregivers

National Alliance for Caregiving

202-918-1013 | www.Caregiving.org

Caregiver Action Network

855-227-3640 | www.CaregiverAction.org

Family Caregiver Alliance

800-445-8106 | www.Caregiver.org

National Cancer Institute

800-422-6237 | www.Cancer.gov

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 (888-793-9355), disponible en 200 idiomas de lunes a jueves de 11 am a 8 pm ET y viernes 11 am a 6 pm ET.

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 Gila — Con la ayuda de 190 ubicaciones, las filiales 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 segura y en línea de CSC le da la bienvenida a cualquier persona afectada por cáncer para que pueda relacionarse fácilmente con la comunidad 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.

Las fotos son imágenes de stock posadas por modelos. 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.

Este folleto está disponible para que usted mismo lo descargue e imprima en at www.CancerSupportCommunity.org/Caregivers. Para obtener copias impresas de este folleto u otra información sobre cómo afrontar el cáncer, visite Orders.CancerSupportCommunity.org.

Frankly Speaking About
Cancer: Socio del programa
de cuidadores:



Este Programa Se Hizo
Posible Gracias Al Generoso
Apoyo De:



Traído a usted por:

