

FRANKLY SPEAKING ABOUT CANCER



De Cuidador a Cuidador

Compartiendo nuestras experiencias durante
el cuidado a mujeres con cáncer de seno

Introducción

Este folleto está basado en las experiencias de un grupo de cuidadores latinos de mujeres con cáncer de seno, quienes generosamente han compartido sus vivencias y sabios consejos.

Se escribió con el propósito de ayudar a otros cuidadores en la misma situación y para que sus experiencias pudieran ser una fuente de riqueza e inspiración para otros, tal como lo fue para ellos, sus familiares y sobre todo para las mujeres que con tanto amor y dedicación cuidaron.

El folleto ha sido el producto de un trabajo conjunto entre Nueva Vida Inc. y Cancer Support Community de Washington DC.

Para efectos de este documento el término "cuidador" es genérico refiriéndose a hombres y mujeres.

1

“No estoy solo...”

Cuando alguien a quien usted ama es diagnosticada con cáncer de seno, lo más probable es que usted y su familia reaccionen con shock, miedo, enojo, confusión, tristeza o incredulidad al igual que nos pasó a nosotros. Puede que teman que la persona que usted ama se va a morir, quizás duden de la opinión del médico, o traten de restarle importancia a la situación.

Es muy común preguntarse:

¿Cómo vamos a enfrentar esta nueva situación?

¿Cómo le va a afectar el tratamiento?

¿Va a sobrevivir?

¿Cómo la puedo cuidar?

¿Cómo le puedo demostrar que la amo?


¿Por qué le ha pasado esto?

¿Qué hicimos mal?

¿Cómo vamos a pagar por su tratamiento?

Estas preguntas son muy válidas y nosotros también nos preguntábamos lo mismo.

Lo que nos ayudó desde el comienzo fue...

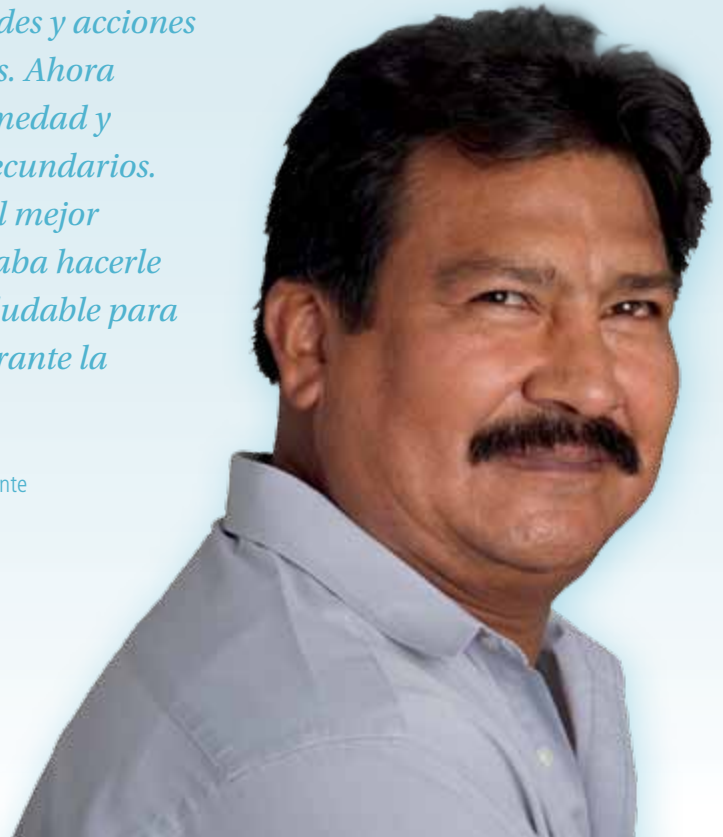
- Comprender que uno al principio no se identifica con el término “cuidador.” Este se refiere a aquella persona que brinda apoyo a una mujer con cáncer de seno, durante el transcurso de la enfermedad. Este apoyo puede ser físico, emocional, espiritual, financiero o de orden práctico o logístico. El tipo de cuidado puede variar en intensidad y en lo posible, es compartido con otros.
 - Aceptar que es normal sentir shock, miedo, enojo, confusión, tristeza o incredulidad cuando la persona a quien uno ama es diagnosticada con cáncer de seno.
 - Entender que cuando el cáncer llega a la vida de una mujer y a su familia, las rutinas van a cambiar, la sensación de seguridad va a alterarse y el futuro se verá incierto.
 - Recordar que la comunicación honesta y abierta es esencial.
 - Reconocer que durante este período de incertidumbre es importante encontrar formas para manejar el estrés y mantenerse, en la medida de lo posible, positivo y fuerte.
- 
- Descubrir que al conectarnos con nuestra espiritualidad nos fortalecemos más. Cualquiera que sea su fe o creencias, es importante que practique su espiritualidad.
 - Ser un “cuidador activo” nos ayudó a reconocer nuestras capacidades, límites, necesidades físicas y emocionales mientras cuidábamos a la mujer con cáncer; recordar que se trataba de ganar cierto control frente a una situación en la que nosotros normalmente nos sentíamos impotentes, muy estresados o sin control.
 - Buscar apoyo emocional individual o grupal puede ser beneficioso cuando uno se siente sobrecargado, como lo fue para muchos de nosotros.

2

¿Soy YO un “cuidador”?

“A mí me costó entender esto. Cuando me decían que yo era el cuidador de mi esposa me confundía y no sabía qué decir pero con el tiempo comprendí que ser un cuidador era apoyarla, respetar sus decisiones, decirle cuánto la amaba, y hacerle sentir con mis actitudes y acciones que en esto estábamos juntos. Ahora entiendo más sobre la enfermedad y cómo lidiar con los efectos secundarios. Hasta me he convertido en el mejor cocinero de la casa. Me gustaba hacerle jugos naturales y comida saludable para que ella se sintiera mejor durante la quimioterapia.”

· Esposo de 55 años, cuidador de una sobreviviente de cáncer de seno.



Muchas personas no se auto identifican como cuidador inmediatamente, sobre todo si sienten que “están haciendo lo que deberían hacer”. Sin embargo, es importante reconocer que en sus funciones como cuidador y a través de su apoyo, están ayudando a que la mujer diagnosticada con cáncer sea una paciente activa en su lucha contra el cáncer de seno. De esta forma, también están ayudando a la comunidad.

Algunos cuidadores son familiares de las personas con cáncer. Otros son amigos. Algunos están físicamente cerca y otros están lejos. Los “cuidadores a larga distancia” son aquellos familiares o amigos que se encuentran en otro estado, provincia, ciudad o país y brindan apoyo a la persona con cáncer y a su familia cercana comunicándose por teléfono, correo electrónico, “chat,” y video,

entre otros. Hoy en día el uso de la tecnología puede ser una herramienta muy valiosa para tener una comunicación cercana a larga distancia.

“En el momento que le dijeron a mi mamá que tenía cáncer de seno, lo único que quería era llamar por teléfono a mis hermanos en El Salvador. Necesitaba sus palabras de ánimo y fuerza, no me quería sentir sola en este país, sólo quería sentirme apoyada y amada por mi gente.”

· Hija de sobreviviente de cáncer de seno de 56 años.



3

El impacto del diagnóstico de cáncer de seno en la familia y amigos

Es normal sentir miedo, enojo, confusión, dolor, tristeza o incredulidad cuando la persona a la que usted ama es diagnosticada con cáncer de seno. Este diagnóstico afecta, en cierta medida, a toda la red de apoyo de la mujer: niños, adolescentes, jóvenes, adultos mayores, pareja, hermanos, padres, familia extendida, amigos y compañeros de trabajo.

Lo que nos ayudó en el proceso fue ...

- Comprender que no existen reacciones, emociones y sentimientos correctos o incorrectos. Todos los sentimientos son válidos y para nosotros fue beneficioso darnos el tiempo para conectarnos con ellos. Es importante entender y llegar a aceptar nuestras propias emociones y sentimientos sin juzgarnos.
- Expresar las emociones y sentimientos nos ayuda a sentirnos mejor. Busque personas con las que se sienta seguro y en confianza para compartir lo que siente. Es importante expresar los sentimientos siempre y cuando no lastimemos a nadie, incluyéndonos a nosotros mismos.
- Explorar si existía la posibilidad de que nosotros nos estábamos sintiendo culpables por estar sanos mientras la mujer que cuidábamos tenía cáncer o por pensar que no estábamos ayudando lo suficiente. Recuerde que usted está esforzándose en todo lo que puede y que su apoyo es muy importante. El estar sano le permite cuidarla mejor.
- Ampliar la red de apoyo. Esto nos ayuda a no sentirnos solos. Es común que algunas relaciones se fortalezcan y que otras se debiliten durante los períodos de estrés. Saber esto de antemano y no tomarlo como un rechazo a nuestra persona nos ayudó a sobrellevarlo mejor.

- Buscar ayuda profesional. Esto fue muy útil para procesar los cambios y lo que algunos llaman “la nueva normalidad”, es decir, la nueva situación. Infórmese en su comunidad sobre grupos de apoyo para cuidadores. Esto le puede dar pautas de cómo han salido adelante otras familias.

Lo que nos ayudó con los niños, adolescentes y jóvenes fue...

- Hablar abiertamente con ellos sobre el cáncer de seno, de una forma directa, clara y **sin alarma**. Tratar de explicarles de acuerdo a su edad y con palabras para que ellos pudieran comprender lo que le estaba sucediendo a su mamá, hermana u otra persona cercana diagnosticada de cáncer. Recuerde que saber lo que está pasando y participar de la situación familiar ayuda a los niños a hacer frente a los desafíos de la vida.
- Explicarles sobre el estrés que uno estaba sintiendo y que éste tenía que ver con la enfermedad de su mamá y no con algo que ellos habían hecho o dicho para que no se sintieran culpables, lo que es muy común en los niños.
- Observar cambios de comportamiento tales como irritabilidad, cambios en el apetito, sueño, rendimiento escolar, aislamiento, conductas agresivas, autodestructivas, de escape o regresivas.

Es común que la depresión en los niños se manifieste de diferentes maneras y es importante pedir ayuda cuando observe estos cambios.

- Motivar a los adolescentes y jóvenes a que compartieran sus temores, sentimientos y preocupaciones con una persona de confianza. Muchas veces esta persona no era la madre o padre sino otra, como un tío, profesora o consejero profesional. Para ellos puede ser muy difícil lidiar con el cáncer además de los desafíos comunes en la vida de los adolescentes.
- Incluir a los niños y adolescentes en el proceso de buscar nuevas soluciones para manejar mejor las nuevas rutinas de la familia. Es importante que los cuidadores nos informemos sobre el cáncer del seno. De esta manera, podremos responder en forma más adecuada a las preguntas y dudas que tengan los niños y adolescentes en la familia.

4

Aprendiendo a ser un cuidador activo

“Yo me sentía muy enojado con todo el mundo, no soportaba que nadie me dijera nada sobre la enfermedad de mi mamá, me la pasaba encerrado en mi cuarto escuchando música, o en la calle con los amigos, quería desaparecerme de la casa, pero cuando hablé con otros muchachos, comprendí que eso nos pasaba a todos, que era normal sentirme así, y poco a poco el enojo se fue.”

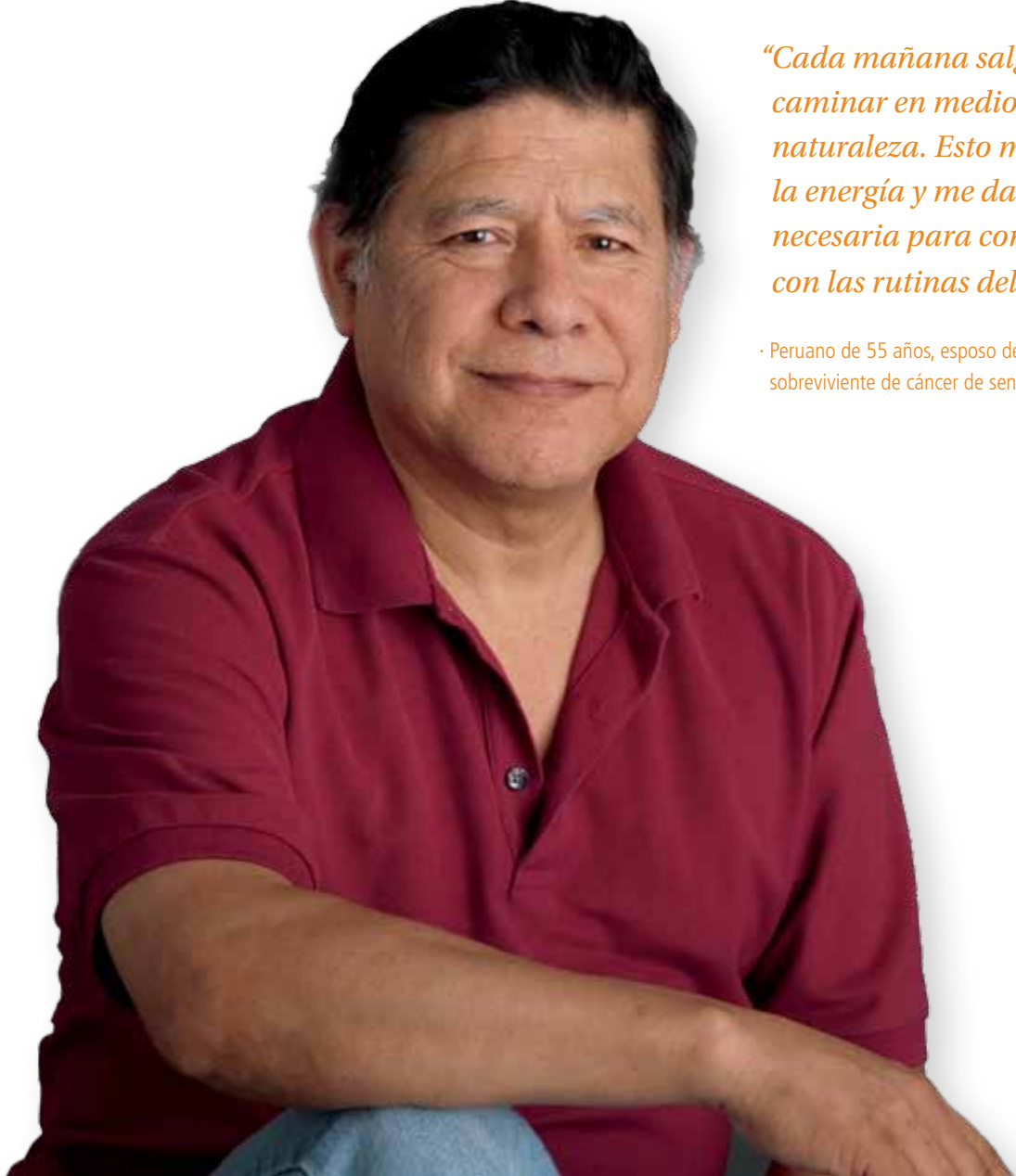
· Joven de 21 años, hijo de una sobreviviente de cáncer de seno.



Las personas que cuidan a alguien con cáncer de seno pueden convertirse en participantes activos tanto en el proceso de recuperación de la sobreviviente como en el de fomentar su propio bienestar y el de sus seres queridos. Ser un cuidador “activo” no es sólo enfrentar el cáncer y el estrés que conlleva, sino también, reconocer sus propios límites para cuidar al ser querido. Es decir, el cuidador debe estar al tanto de sus propias necesidades físicas, emocionales, y espirituales.

Lo que nos ayudó fue...

- Reconocer nuestra “nueva normalidad” y aceptar los cambios que teníamos que hacer para apoyar a la persona que amamos y para cuidarnos a nosotros mismos.
- Aprender sobre el cáncer de seno, el tratamiento, los efectos secundarios, la recuperación, etc.
- Identificar los servicios de apoyo disponibles en la comunidad tales como organizaciones que atienden a la población latina y que nos podían explicar con palabras sencillas lo que estaba sucediendo.
- Utilizar el sistema de apoyo disponible, aprender a aceptar ayuda y a pedirla cuando la necesitábamos. Una manera era asignando tareas simples y sencillas a aquellos que nos rodeaban.
- Descansar frecuentemente. Uno da lo mejor de sí mismo cuando nos sentimos tranquilos y más relajados física y emocionalmente.
- Mantener el contacto con otras personas. No se aísla y si le es posible, participe en actividades de la comunidad, con la familia, los amigos o su Iglesia, si pertenece a alguna.
- Planear y organizar nuestro “nuevo presente” y delegar algunas responsabilidades a nuestra red de apoyo.
- Establecer límites, aprender a decir “NO” cuando necesitábamos descansar.
- Vivir y comer sanamente y hacer ejercicio con regularidad. Esto nos ayudó a mantenernos sanos.
- Encontrar maneras de reducir el estrés tales como hacer ejercicio, deportes, caminar, hacer Yoga, aprender respiración profunda, escuchar música, hacer nuestros hobbies, hablar con los amigos, descansar, reír. La risa es curativa.



“Cada mañana salgo a caminar en medio de la naturaleza. Esto me renueva la energía y me da la fuerza necesaria para continuar con las rutinas del día.”

· Peruano de 55 años, esposo de una sobreviviente de cáncer de seno

5

Planificación, organización y delegación de funciones

El diagnóstico de cáncer de seno y los tratamientos posteriores generan cambios bruscos en la vida de la mujer y en la de los que la rodean, en especial en la de sus cuidadores. Las rutinas de antes se interrumpen y las tareas se multiplican.

Lo que nos ayudó en el proceso fue...

- Reconocer nuestros propios límites. Hay que ser realista y saber hasta dónde uno puede asumir solo todas las tareas de cuidador sin perjudicar nuestra salud, el trabajo y otras obligaciones importantes.
- Planear y organizar la información de los médicos y las tareas necesarias para apoyar a la sobreviviente. Puede que le ayude, al igual que a nosotros, hacer una lista con todas las tareas diarias y dar prioridad a las más importantes.
- Considerar diferentes maneras de realizar las tareas, actividades y las nuevas rutinas, haciendo una lista de lo que nos funcionó en el pasado y lo que no. Le recomendamos que sea optimista y creativo. A veces nosotros necesitábamos pensar en forma original y no sólo en lo que nos resultaba familiar. Teníamos en cuenta las ventajas y desventajas de las diferentes opciones y pensábamos en un plan alternativo en caso de que el primero no funcionara.
- Identificar las áreas en las que íbamos a necesitar ayuda y hacer una lista de las personas con las cuales podíamos contar. Delegar responsabilidades no es fácil y tampoco nos gusta molestar a los demás. Tememos que nos vayan a rechazar o alejarse de nosotros si pedimos ayuda. La experiencia

nos ha demostrado lo contrario. Cuando delegamos algunas tareas estamos mostrando que confiamos en la otra persona para que nos apoye en los momentos críticos.

- Incluir a todos los miembros de la familia y trabajar en equipo durante y después del tratamiento para que las necesidades de todos estuvieran cubiertas en la medida que fuera posible.
- Expresar nuestras necesidades y aceptar que no todo el mundo estaba disponible cuando lo necesitábamos. Es importante no tomarlo como un rechazo personal. A veces las personas no nos pueden ayudar como quisiéramos por sus trabajos u otras razones pero igual pueden darnos otras ideas para resolver algunas situaciones problemáticas en las que nos encontramos.

“A mí me ha ayudado hablar con otros cuidadores sobre lo que siento, ahora me siento más liviano, siento que puedo hablar sin sentirme criticado ni juzgado porque ellos han pasado por lo mismo que yo.”

· Cuidador de 37 años, esposo de una sobreviviente de cáncer de seno.



6

La comunicación honesta es esencial

La buena comunicación logra resultados positivos, hace la experiencia del cáncer más llevadera, reduce el nivel de estrés y fortalece el vínculo familiar. Esto incluye la comunicación con la sobreviviente y la red de apoyo más cercana como hermanos, hijos, amigos, etc.

Lo que nos ayudó en el proceso fue....

- Saber cuándo la mujer estaba en condiciones de entablar un diálogo preguntándose y observándola ya que el tratamiento de cáncer produce fatiga y cambios en el estado de ánimo.
- Tener paciencia, esperar el momento oportuno y elegir un lugar tranquilo para platicar. Tratábamos de mostrar respeto y sensibilidad con nuestras palabras, tono de voz y gestos.
- Escuchar de la sobreviviente lo que ella deseaba como, por ejemplo, quienes podrían ser parte del sistema de apoyo para no duplicar esfuerzos y también respetar sus decisiones.
- Hablar con alguien cuando estábamos sintiendo mucho enojo o frustración. Esto nos ayudó a desahogarnos y a poner nuestros pensamientos en orden antes de compartírselos con ella.

La comunicación con los médicos y otro personal de salud es también muy importante, a fin de:

- Aumentar las posibilidades de terminar con éxito el tratamiento de la mujer y de reforzar la relación médico-paciente.
- Tener más claridad y tranquilidad con el cuidado médico que ella está recibiendo. Esto ayuda a sentirse seguro e informado.

Lo que nos ayudó en el proceso fue....

- Solicitar un intérprete si el médico de la diagnosticada no hablaba nuestro idioma. Los centros de salud están obligados por ley a proveer servicios de interpretación. No olvide que es su derecho.
- Hacer preguntas al médico y personal de salud sobre el diagnóstico del cáncer de seno, cirugía y tratamientos que la mujer debía recibir. Descubrimos que era nuestro derecho preguntar, ya que teníamos que entender el tratamiento. Percibimos que a los médicos les agradaba cuando les hacíamos preguntas.
- Llevar una lista de preguntas a la cita y asimismo poder escribir las respuestas que el médico nos daba. Sea activo en esto. Verá lo bien que responden y cómo se fortalece la relación con ellos.

Para las parejas, la comunicación en la intimidad sexual es vital. Ahora tienen la **oportunidad de explorar otras formas de conocerse íntimamente que les pueden ayudar a enriquecer la relación y tener una conexión más profunda, entendiendo las necesidades físicas de ambos y los cambios por los que atraviesa la mujer.**

Lo que nos ayudó en el proceso fue...

- Eliminar de la mente cualquier idea errónea, mito o creencia falsa, como por ejemplo “el cáncer se me va a pegar a través de la relación sexual”, o “el cáncer es un impedimento para tener vida sexual”.
- Comprender que el estado de ánimo influye en la vida sexual de varias maneras. Algunas mujeres sufren depresión o ansiedad como resultado del diagnóstico o como efecto secundario del tratamiento. Esto puede causar una pérdida transitoria del interés sexual pero también un mayor deseo de intimidad emocional con la pareja.
- Conocer los efectos secundarios del tratamiento, ya que algunos medicamentos influyen en el cambio del deseo sexual. Si esto ocurría hablábamos con el médico para que evaluara nuestras opciones y nos ayudara a encontrar alternativas.

“Cuando mi esposa estaba en tratamiento tuvo muchos cambios en la intimidad; se sentía cansada, de mal humor, no me podía ni acercarla a ella pues me rechazaba. Aunque me dolía, traté de entender que ella estaba pasando por un momento difícil, así que busqué otras formas de acercarme a ella. Le cocinaba, bailábamos juntos en la sala, simplemente nos quedábamos abrazados en la cama. Todo esto nos ayudó a superarlo. Hoy en día disfrutamos plenamente de nuestra vida sexual.”

· Cuidador de 35 años, esposo de una sobreviviente de cáncer de seno.



- Dar estímulos positivos a nuestra pareja, decirle cuánto la amábamos, que seguía siendo atractiva para nosotros y que el cáncer no la definía como persona o como mujer. Si a usted le cuesta hablar, demuéstreselo con gestos de ternura, como flores, música o cualquier otro símbolo de cariño que ella valore. Es importante no esperar una respuesta sexual de ella durante este período sino esperar que ella le dé pautas para hacerle saber cómo y cuándo se siente lista para reanudar el contacto.
- Estimular a nuestra pareja para que se diera un tiempo para ella misma, para explorar su nueva imagen, adaptarse a ella y así llegar a sentirse nuevamente atractiva.
- Comprender que algunas mujeres pueden sentir dolor durante la relación sexual debido a la resequeidad vaginal que se produce como efecto secundario del tratamiento. Para eso existen lubricantes vaginales a base de agua que le pueden ayudar. Si el dolor persiste, consulte con su médico.

7

Formas para manejar el estrés y mantenerse positivo y fuerte

Cuidar a una mujer con cáncer de seno indudablemente causa mucho estrés. Llega la noticia como un huracán y las tareas se multiplican. Es probable que los médicos, consejeros y amigos insistan en que tome períodos de descanso o que participe en actividades que le ayuden a reponer su energía. La intención de ellos es que usted también se cuide y no se desgaste durante este período. Esto le permitirá tener más energía para dar lo mejor de sí mismo en el cuidado de la persona que ama. Este es uno de los principios básicos del “cuidador activo”.

Lo que nos ayudó fue...

- Identificar en qué momentos y ante qué estímulos o situaciones aumentaba nuestro nivel de tensión y tomar medidas para manejarla.
- Hacer ejercicios de relajación tales como respirar profundamente, descansar, hacer Yoga, meditar, escuchar música, etc.
- Hacer actividades divertidas como bailar, jugar, ir al cine, charlar con la familia.
- Hacer ejercicio regularmente como caminar, hacer deportes, correr, nadar, trabajar en el jardín o incluso limpiar. Estas actividades reparaban nuestras fuerzas y nos reanimaban.
- Alimentarnos saludablemente y evitar el abuso de la cafeína, el exceso de azúcar, alcohol y comidas grasosas.

- Establecer límites, aprendiendo a decir con respeto pero firmemente NO cuando reconocíamos que no podíamos asumir las demandas de otros.
- Organizar nuestro tiempo, priorizando tareas y actividades.
- Mantener metas realistas. No esperar demasiado de nosotros mismos o de los demás. Exigirse perfección o ser inflexible con sus metas puede generarle mucha frustración y ansiedad.
- Compartir nuestros sentimientos. Buscar a alguien con quien conversar y expresar emociones, tanto de alegría como de tristeza, de frustración o rabia.
- Prepararnos con anticipación a situaciones estresantes. Por ejemplo, antes de una visita al médico, imaginarnos nuestra reacción frente a los resultados de los exámenes que las mujeres iban a recibir, y que cualquiera que éstos fueran, nosotros como cuidadores lo íbamos a

manejar bien. Ayuda mucho tener una actitud positiva y esto a veces requiere práctica. Sin embargo, si se lo propone, lo podrá lograr y, al mismo tiempo, ayudar a la mujer que cuida.

- Poner en orden nuestros asuntos legales y familiares. La palabra cáncer nos conecta no sólo con la mortalidad de nuestra pareja sino también con la nuestra brindándonos la oportunidad de pensar que afrontándola no va a significar que nos estamos dando por vencidos en la lucha contra el cáncer. Sin embargo, de algo todos nos tenemos que morir, por lo tanto, es mejor anticipar y dejarlo todo listo, buscando recursos en la comunidad. Entre ellos se pueden mencionar los testamentos de bienes, las directivas avanzadas, los testamentos en vida y “los 5 deseos”.

8

La espiritualidad durante el proceso del cáncer

En nuestra experiencia como cuidadores, la espiritualidad fue muy importante para mantener una actitud positiva y de fortaleza. Nos brindó esperanza en todo momento. Algunos encontramos nuestra espiritualidad en la fe religiosa que nos conectaba con Dios o un Ser superior.

Otros vivieron su espiritualidad a través de la meditación, descubriendo la belleza de la naturaleza, la música, la poesía, la ternura de un recién nacido, el gesto bondadoso de alguien que nos protegía, o la nobleza de la amistad.

Si el cáncer nos ganó la batalla, el lado espiritual y la fe nos ayudó a darnos fortaleza para afrontar la pérdida y el dolor y poder confrontar la muerte con más entereza y aceptarla con más serenidad.

En este último caso, si se trata de la fase terminal de la enfermedad y como una opción para usted y su familia, hay centros llamados Hospicios que se encargan de asistir a la mujer en esta fase final. Estos centros ofrecen servicios paliativos, tales como: ayuda para el control del dolor físico, apoyo emocional y espiritual a la mujer y su familia y otros que pueden contribuir a una mejor comodidad para ella.

En esta fase final fue también importante poder ayudar a la mujer a despedirse en paz sin presionarla a que se siguiera aferrando a la vida y sufriendo sólo por nosotros. Fue fundamental poder comprender que por muy dolorosa que fuera su muerte también era necesario dejarla partir ofreciéndole apoyo, amor y la seguridad de que nos haríamos cargo de la familia, respetando todos sus deseos.

Lo que nos ayudó fue...

- Comprender que la espiritualidad nos podía conectar con nuestro interior y nos daba más tranquilidad, alegría y bienestar.
- Saber que para muchos la espiritualidad tenía un efecto “calmante.” Esto nos ayudó a disminuir los síntomas de estrés.
- Reconocer que cualquiera que fuera la forma de sentir, vivir o expresar nuestra espiritualidad, ésta fue una herramienta fundamental para mantener el optimismo de nuestras mujeres durante todo el proceso de tratamientos contra el cáncer, como lo fue para nosotros sus cuidadores.
- Ser activos en la búsqueda de nuestra espiritualidad dedicando un momento para hacer ese contacto con nuestro interior. Esto fue de mucha importancia en el momento de sanación.
- Buscar recursos en la comunidad local para asistir a la mujer en su fase terminal de cáncer, a fin de que lo afrontara en la forma más serena y confortable posible, enriqueciendo de esta forma el proceso a través de nuestra espiritualidad colectiva.



“La fe en Dios me ha dado mucha fuerza para apoyar a mi esposa. Yo en mis oraciones cada día encomiendo a mi familia y pido que podamos tener la esperanza de una vida llena de salud y amor.”

· Esposo de sobreviviente de cáncer de seno metastático.

9

Otros recursos de apoyo

Existen varias organizaciones que le pueden ayudar durante el proceso del cáncer de seno ofreciéndole acceso a servicios de salud de calidad, apoyo emocional, legal y financiero.

Recuerde que hay organizaciones para la comunidad latina que le pueden ayudar a navegar por el sistema de salud y asesorarle para que encuentre servicios adecuados a sus necesidades.

A continuación encontrará una lista de organizaciones e instituciones que tienen información de servicios locales que le pueden ayudar:

Nueva Vida, Inc.

www.nueva-vida.org

Teléfono 1-866-986-8432 o 202-223-9100

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Teléfono 1-888-793-9355

Sociedad Americana del Cáncer

www.cancer.org

Teléfono 1-800-227-2345

Fundación Lance Armstrong Foundation

www.livestrong.org/espanol

Teléfono 1-866-927-7205

**Instituto Nacional del Cáncer
(National Cancer Institute)**

www.cancer.gov/espanol

Teléfono 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

Cuidado de Salud

cuidaddesalud.gov

Susan G. Komen for the Cure

<http://cms.komen.org/komen/EnEspanol/index.htm>

Teléfono 1-877-GO-KOMEN (1-877-465-6636)

CaringBridge

www.caringbridge.org

Teléfono 1-651-452-7940

National Family Caregivers Association

www.nfcacares.org

Teléfono 1-800-896-3650

National Alliance for Caregiving (NAC)

www.caregiving.org

Family Caregiver Alliance (FCA)

www.caregiver.org

Teléfono 1-800-445-8106

ASCO's Cancer.net

www.cancer.net

AGIS (AssistGuide Information Services)

www.agis.com



The Cancer Support Community y Nueva Vida proveen esta información como un servicio. No es la intención de esta publicación reemplazar el cuidado médico o el consejo de profesionales. Le sugerimos fuertemente que consulte a su médico u otro profesional y que le haga preguntas para obtener más información.

© 2010 Cancer Support Community. All rights reserved.

Este folleto fue producido gracias a donaciones de las siguientes fundaciones:



National
Philanthropic
Trust

THE BREAST CANCER FUND OF
NATIONAL PHILANTHROPIC TRUST

Nueva Vida y Cancer Support Community

reconocen y agradecen el aporte de las siguientes personas quienes hicieron posible la finalización de este proyecto:

Elaboración, supervisión y revisión final del folleto

Gloria Elliott, MA, LPC
Claudia Campos Galván, MA

Grupo focal y contribuidores

Florencia González, MPH
Luís Pontón
Miguel Pontón
Christian Rodríguez
Victoria Kanios
Jorge Ramírez
Armando Paulet
Rosa Quijada
Edwin Molina
María Esther Von Bories
Paul Radke
Barry Jacobs, PhD

Revisores

Peggy Ríos, PhD
Yvette Cárdenas, LCSW
Arantxa López, PsyD
Lucía Liberman-Bert, MFT
Alma Hamar, PhD, LPC
Belén Pereira, MA, LPC
María Eugenia del Villar, LCSW

EN LA PORTADA

Se agradece especialmente a:
Ricardo Antonio Chavira
y Rebekah Chavira

Fotografía (Portada):
Richard Pomerantz

Fotografía (Interior):
Rhoda Baer

Diseño:
Accent Media Productions