# Información para los cuidadores

Printed from https://www.cancerquest.org/es/para-los-pacientes/informacion-para-los-cuidadores on 05/20/2024

Dentro del contexto del cáncer, el cuidador es la persona que ayuda al paciente que padece de tal enfermedad. Por lo general, los familiares del paciente desempeñan el rol del cuidador, sin embargo sus amigos o vecinos también pueden asumir dicha responsabilidad. Estas personas forman parte de la red de apoyo social del paciente de cáncer, pues ofrecen su ayuda para muchas cosas, como al llevar al paciente al médico, hacer mandados y al brindar apoyo emocional. Estas acciones son un servicio invaluable para el bienestar físico y emocional de la persona con cáncer. Sin embargo, en muchos casos, los cuidadores no prestan suficiente atención a sus propias necesidades mientras atienden las de un ser querido. Si un cuidador deja de lado sus necesidades durante demasiado tiempo, él mismo puede comenzar a sufrir fisiológica, emocional y físicamente.

Contenidos de esta página:

Previniendo el aislamiento social

Conversando con un paciente de cáncer

Lidiando con tus propias emociones

Cuidando de tí mismo

Pidiendo ayuda

Cuidando a tus padres o cónyuges

***Previniendo el aislamiento social***

Muchas personas se sienten incómodas al interactuar con alguien que está enfermo. Ya que una enfermedad le obliga al paciente a que reconozca su propia mortalidad, esto se observa con frecuencia. Las personas que se someten a un tratamiento contra el cáncer comúnmente tienen menos contacto social como consecuencia. Durante el tratamiento, los pacientes se aislan de su círculo habitual de amigos; por esta razón, los cuidadores son una fuente vital de interacción para las personas que sufren de cáncer. La relación entre el paciente y sus cuidadores es fundamental, sin embargo el compañerismo con otros pacientes de cáncer también puede ser muy fructífero. Varias investigaciones demuestran que los pacientes con cáncer que se someten a la quimioterapia tienen una mayor probabilidad de sobrevivir 5 años o más después del tratamiento, si interactúan socialmente con otros pacientes que han sobrevivido 5 años o más después de la quimioterapia en lugar de permanecer socialmente aislados. La interacción con otros pacientes tuvo una gran influencia en la reducción de los niveles de estrés en los pacientes con cáncer; sin embargo, los investigadores del Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano plantean la hipótesis de que los amigos y familiares de los pacientes también pueden tener un efecto positivo en el nivel de estrés.

***Conversando con el paciente de cáncer***

Es indispensable que los cuidadores escuchen los deseos y necesidades de la persona con cáncer. Cada persona es diferente; algunos desean hablar acerca de sus problemas, mientras que otros prefieren expresarse de manera más reservada. A veces, los pacientes están dispuestos y/o necesitan hablar sobre su cáncer y en otras ocasiones pueden querer hablar sobre cualquier cosa que **no** se relacione con su salud.

Los cuidadores también deben tener en cuenta que las personas con cáncer tendrán días buenos y malos. El recibir apoyo durante todo el proceso y el mantener un estilo de vida que sea lo más normal que se pueda le hace bien a cualquier paciente de cáncer. El humor es una parte importante de la vida normal y la risa también puede ser una forma muy útil de lidiar con el estrés asociado con el cáncer.

***Lidiando con tus propias emociones.***

Los cuidadores tienen sus propias necesidades emocionales que también se deben atender. Algunas buenas formas de lidiar con lo sentimental o lo angustiante incluyen sesiones con un terapeuta, un consejero o con un grupo de apoyo. El dolor, la ansiedad y la ira son emociones normales que experimentan los cuidadores, por ende, el hablar acerca de y el lidiar con estas emociones es importante para el bienestar del cuidador. [1] [2]

***Cuidando de tí mismo***

Naturalmente, ver a un ser querido luchar en contra de una enfermedad es estresante, pero ser responsable de su cuidado puede ser aún más difícil y angustioso. Numerosos estudios han identificado una gran cantidad de problemas que ocurren en los cuidadores con más frecuencia que en otros. Los cuidadores sufren de más diabetes, artritis, ataques cardíacos, enfermedades cardíacas, cáncer, reflujo ácido, dolores de cabeza, dolor corporal, obesidad, presión arterial alta y aumento de los niveles de insulina en comparación con las incidencias normales.[3] [4] [5] [6] [7] [8] Como posible resultado de un sistema inmunológico debilitado,

los cuidadores pueden experimentar lentitud al curarse o cicatrizarse de una herida o leve enfermedad. 9 10

Varios estudios han demostrado que los cuidadores a menudo descuidan su propia salud al comer mal, al no hacer ejercicio y al faltar a las citas médicas. 3 Con todos estos problemas que enfrentan los cuidadores, no es de extrañar que también se observen más incidencias de trastornos de ansiedad por abuso de sustancias, estrés y depresión entre grupo de personas. 11 3 12

Se cree que estas consecuencias dañinas al nivel físico, mental y emocional, contribuyen a un riesgo de muerte mayor elevado al 63% entre los cuidadores mayores de 66 años. 13 14 El dedicar solo quince minutos al día a un pasatiempo, leer o hablar con un amigo, puede brindarle energía o alivio al cuidador. El tiempo personal es esencial para lidiar con la fatiga, la irritabilidad y el estrés.

Es posible que el cuidador necesite asumir muchas responsabilidades con las que quizás no esté familiarizado. Por este motivo, los cuidadores a menudo se sienten abrumados, como si estuvieran enterrados bajo recados y emociones. Hay varias cosas que los cuidadores pueden hacer para ayudar a controlar su propio estrés: pueden pedir ayuda, encargarse de sus necesidades personales o tomarse un tiempo para reflexionar.

El tiempo dedicado a lidiar con el cáncer puede ser un momento de crecimiento personal tanto para los cuidadores como para los pacientes. Muchas personas encuentran un significado más profundo para las cosas importantes de la vida al lidiar con el cáncer. Los cuidadores pueden aprender más sobre sí mismos y sus propias fortalezas mientras apoyan a alguien que se somete a un tratamiento contra el cáncer. Hablar con un terapeuta o un grupo de apoyo es una forma eficaz de abordar los sentimientos y conocer mejor la situación. 1

***Pidiendo ayuda***

La ayuda de amigos y familiares es extremadamente importante, pues es una forma valiosa de alivianar parte del estrés de las numerosas tareas pequeñas que deben completar. Los amigos y la familia pueden estar dispuestos a ayudar a cocinar, limpiar, cuidar de los niños o simplemente escuchar las preocupaciones del cuidador. También es importante tener en cuenta que algunas personas no estarán disponibles 100% del tiempo cuando se les pide ayuda. Esto no debe tomarse como algo personal, pues cada uno tiene sus propias cuestiones emocionales/psicológicas para enfrentar.

***Cuidando a tus padres y cónyuges***

Ver a un querido combatir una enfermedad es agonizante, pero ser responsable de su cuidado y de su salud puede ser hasta más difícil e inquietante. Varios estudios han identificado una gran cantidad de complicaciones que afectan a los cuidadores con más frecuencia en comparación con otras personas. Por ejemplo, las incidencias de casos de diabetes, artritis, ataques de corazón, enfermedades del corazón, cáncer, reflujo ácido, dolores de cabeza, dolor corporal, obesidad, presión alta y niveles elevados de insulina son más altas en aquellos que cuidan de un enfermo.15 4 16 17 18 19 Los cuidadores también tardan en curarse cuando se enferman posiblemente como resultado de un sistema inmune debilitado.20 21

Algunos estudios han demostrado que los cuidadores a menudo descuidan de su salud al seguir dietas no saludables, al dejar al lado el ejercicio y al faltar a sus citas médicas.15 Con todas estas responsabilidades, no es un misterio que los cuidadores se encuentran dentro de los grupos con más incidencias de abuso de sustancias, trastornos de ansiedad o de depresión.22 15 23

Estas consecuencias dañinas físicas, mentales y emocionales contribuyen a un aumento en el riesgo de muerte a un 63% para aquellos cuidadores que tiene más 66 años de edad.24 25 El dedicar solo quince minutos al día a un pasatiempo, leer o hablar con un amigo, puede brindarle energía o alivio al cuidador. El tiempo personal es esencial para lidiar con la fatiga, la irritabilidad y el estrés.

Es posible que el cuidador necesite asumir muchas responsabilidades con las que quizás no esté familiarizado. Por este motivo, los cuidadores a menudo se sienten abrumados, como si estuvieran enterrados bajo recados y emociones. Hay varias cosas que los cuidadores pueden hacer para ayudar a controlar su propio estrés: pueden pedir ayuda, encargarse de sus necesidades personales o tomarse un tiempo para reflexionar.

El tiempo en el cual se lidia con el cáncer y sus secuelas, le brinda al cuidador y al paciente una oportunidad para reflexionar acerca de su crecimiento personal. Muchas personas le encuentran significado a cosas importantes en la vida al estar expuestos al cáncer. Los cuidadores pueden aprender más sobre ellos mismos y sus fortalezas mientras apoyan a un ser querido que padece de cáncer. Las conversaciones con terapista o un grupo de apoyo son maneras efectivas de expresarse.26


- 1 a b Adapted from National Caner Institute. Caring for the Caregiver. U.S. National Institutes of Health. Accessed Aug. 7, 2007 [http://www.cancer.gov/cancertopics/caring-for-the-caregiver/page1]
- 2"How Can I Be Supportive?" American Cancer Society. Accessed Aug. 8, 2007. [http://www.cancer.org/Treatment/UnderstandingYourDiagnosis/TalkingaboutCancer/WhenSomeoneYouKnowHasCancer/when-somebody-you-know-has-cancer]
- 3 a b c National Alliance for Caregiving & Evercare. (2006). Evercare® Study of Caregivers in Decline: A Close-up Look at the Health Risks of Caring for a Loved One. Bethesda, MD: National Alliance for Caregiving and Minnetonka, MN: Evercare. Accessed Aug. 7, 2007. [http://www.caregiving.org/data/Caregivers%20in%20Decline%20Study-FINAL-lowres.pdf]
- 4 a b Ho, A., Collins, S., Davis, K. & Doty, M. (2005). A Look at Working-Age Caregivers Roles, Health Concerns, and Need for Support. New York, NY: The Commonwealth Fund.
- 5Barrow, S. & Harrison, R.. Unsung heroes who put their lives at risk? Informal caring, health, and neighborhood attachment.

Journal of Public Health. (2005) 27(3): 292-297 [PUBMED]
- 6Shaw, W.S., Patterson, T.L., Ziegler, M.G., Dimsdale, J.E., Semple, S.J. & Grant, I.. Accelerated risk of hypertensive blood pressure recordings among Alzheimers caregivers. Journal of Psychosomatic Research, (1999)46(3): 215-227. [PUBMED]
- 7Cannuscio, C.C., J. Jones, I. Kawachi, G.A. Colditz, L. Berkman and E. Rimm. 2002. Reverberation of Family Illness: A Longitudinal Assessment of Informal Caregiver and Mental Health Status in the Nurses Health Study. American Journal of Public Health 92:305-1311 [PUBMED]
- 8Lee, S, G.A. Colditz, L. Berkman, and I. Kawachi. 2003. Caregiving and Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Women: A Prospective Study. American Journal of Preventive Medicine 24: 113-119 [PUBMED]
- 9Kiecolt-Glaser, J.K., Marucha, P.T., Malarkey, W.B., Mercado, A.M. & Glaser, R. Slowing of wound healing by psychological stress. Lancet, (1996) 346(8984): 1194-1196. [PUBMED]
- 10Kiecolt Glaser, Ja., and R. Glaser. Chronic Stress and Age-Related Increases in the Proinflammatory Cytokine IL-6. In proceedings of the National Academy of Sciences, 2003 [PUBMED]
- 11Pinquart, M. & Sorensen, S.. Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. Psychology and Aging. (2003) 18(2): 250-267. [PUBMED]
- 12Rivera HR. Rivera HR. Clin J Oncol Nurs. 2009 Apr;13(2):195-202. [PUBMED]
- 13Navaie-Waliser, M., Feldman, P.H., Gould, D.A., Levine, C.L., Kuerbis, A.N. & Donelan, K.. When the caregiver needs care: The plight of vulnerable caregivers. American Journal of Public Health. (2002) 92(3): 409413. [PUBMED]
- 14Schulz, R. & Beach, S.R. Caregiving as a risk factor for mortality: The caregiver health effects study. Journal of the American Medical Association, (1999) 282, 2215-2219 [PUBMED]
- 15 a b c National Alliance for Caregiving & Evercare. (2006). Evercare® Study of Caregivers in Decline: A Close-up Look at the Health Risks of Caring for a Loved One. Bethesda, MD: National Alliance for Caregiving and Minnetonka, MN: Evercare. Accessed Aug. 7, 2007. [http://www.caregiving.org/data/Caregivers%20in%20Decline%20Study-FINAL-lowres.pdf]
- 16Barrow, S. & Harrison, R.. Unsung heroes who put their lives at risk? Informal caring, health, and neighborhood attachment. Journal of Public Health. (2005) 27(3): 292-297 [PUBMED]
- 17Shaw, W.S., Patterson, T.L., Ziegler, M.G., Dimsdale, J.E., Semple, S.J. & Grant, I.. Accelerated risk of hypertensive blood pressure recordings among Alzheimers caregivers. Journal of Psychosomatic Research, (1999)46(3): 215-227. [PUBMED]
- 18Cannuscio, C.C., J. Jones, I. Kawachi, G.A. Colditz, L. Berkman and E. Rimm. 2002. Reverberation of Family Illness: A Longitudinal Assessment of Informal Caregiver and Mental Health Status in the Nurses Health Study. American Journal of Public Health 92:305-1311 [PUBMED]
- 19Lee, S, G.A. Colditz, L. Berkman, and I. Kawachi. 2003. Caregiving and Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Women: A Prospective Study. American Journal of Preventive Medicine 24: 113-119 [PUBMED]
- 20Kiecolt-Glaser, J.K., Marucha, P.T., Malarkey, W.B., Mercado, A.M. & Glaser, R. Slowing of wound healing by psychological stress. Lancet, (1996) 346(8984): 1194-1196. [PUBMED]
- 21Kiecolt Glaser, Ja., and R. Glaser. Chronic Stress and Age-Related Increases in the Proinflammatory Cytokine IL-6. In proceedings of the National Academy of Sciences, 2003 [PUBMED]
- 22Pinquart, M. & Sorensen, S.. Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. Psychology and Aging. (2003) 18(2): 250-267. [PUBMED]
- 23Rivera HR. Rivera HR. Clin J Oncol Nurs. 2009 Apr;13(2):195-202. [PUBMED]
- 24Navaie-Waliser, M., Feldman, P.H., Gould, D.A., Levine, C.L., Kuerbis, A.N. & Donelan, K.. When the caregiver needs care: The plight of vulnerable caregivers. American Journal of Public Health. (2002) 92(3): 409413. [PUBMED]
- 25Schulz, R. & Beach, S.R. Caregiving as a risk factor for mortality: The caregiver health effects study. Journal of the American Medical Association, (1999) 282, 2215-2219 [PUBMED]
- 26Adapted from National Caner Institute. Caring for the Caregiver. U.S. National Institutes of Health. Accessed Aug. 7, 2007 [http://www.cancer.gov/cancertopics/caring-for-the-caregiver/page1]