



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CNBM
Noviembre 2024

Cuidándote si cuidas a otros

Cualquiera de nosotros puede convertirse en cuidador. Con frecuencia este rol se asume ante el diagnóstico de cáncer de una persona querida. Cuidar a otros es retante. Particularmente porque al cuidar a otros necesitamos continuar cuidando de nosotros mismos.



Imagen de freepik.com

Un cuidador es quien dedica gran parte de su tiempo al cuidado de un familiar o

persona enferma o dependiente, ejerciendo la función de manera voluntaria y sin paga. Ser cuidador es un acto de amor, dedicación y servicio. Por esa razón es que noviembre se dedica a honrar y a destacar la labor de los cuidadores.

El apoyo de uno o varios cuidadores es esencial para la persona con cáncer. El cuidador puede apoyar en la recopilación y análisis de información médica, en el establecimiento de prioridades, en la organización y la toma de decisiones. Ante la debilidad física y el desaliento también puede asistir con:

- Apoyo para la adherencia al tratamiento.
- Soporte emocional.
- Identificación y uso de recursos de ayuda.
- Manejo de asuntos financieros.
- Apoyo en el aseo personal.
- Preparación de alimentos y administración de medicinas.
- Transportación.
- Coordinación y acompañamiento durante procedimientos y visitas médicas.
- Apoyo práctico relacionado con tareas del hogar, entre otras cosas.

Sin embargo el cuidador o cuidadora puede interpretar que necesita asumir la carga de todo. Por el contrario, necesita saber que la persona con diagnóstico de cáncer es quién decide sobre el cuidado de su salud y sobre el tratamiento.

El cuidador o cuidadora también necesita autovigilarse. Es importante que evite la fatiga o agotamiento extremo, conocido en inglés como *burnout* y en español como quemazón físico-emocional. Algunos síntomas a vigilar son:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Depresión
- Aislamiento
- Problemas de sueño

Es beneficioso que el cuidador se eduque sobre el cáncer y que también aprenda sobre el manejo de sus emociones y sobre su rol. Muchos cuidadores se inician en esta función sin experiencia previa.

Los cuidadores también pueden considerar las siguientes recomendaciones:

- Solicitar apoyo de familiares, amigos y consejeros espirituales.
- Solicitar orientación a profesionales de ayuda.

- Mantener una dieta balanceada.
- Tomar tiempos de receso.
- Cumplir con el uso de sus medicamentos y con el manejo de sus condiciones.



Imagen de freepik.com

Si el lector es cuidador o cuidadora le invitamos a solicitar orientación en la Oficina de Educación en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez llamando al (787) 763-4149 Ext 2906. Queremos educar y cuidar al que cuida.

Referencias

Cancer Support Community (2024). Becoming a Caregiver. <https://www.cancersupportcommunity.org/caregivers>

Janssen Biotech Inc. (2012). Concientización sobre la Próstata: Una guía dirigida a los cuidadores de pacientes con cáncer de próstata. Enero. 08Z12015SP [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Próstata | Janssen](#)

National Cancer Institute (2024). Informal Caregivers in Cancer: Roles, Burden, and Support (PDQ) – Health Professional Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/family-friends/family-caregivers-hp-pdq>