

## Desamparo y temor...

Tal vez esto es por lo que usted está pasando y también lo que su compañero puede estar sintiendo. Imagínese lo que usted estaría pensando y sintiendo si en lugar suyo fuera su compañero a quien le diagnosticaran cáncer de seno. ¿Se sentiría indefensa? ¿Sentiría que quiere hacer lo que sea y todo lo que pueda para eliminar el cáncer, pero al mismo tiempo no hay nada que usted pueda hacer? Probablemente su compañero siente lo mismo.

El cáncer es una enfermedad llena de cosas que no se conocen y su compañero tendrá preguntas y preocupaciones. Motive a su compañero para que comparta sus sentimientos. Por ejemplo, usted puede decir, “Sé que sientes temor. Yo también lo siento, hablemos de esto”. Sin embargo, como es usted la que tiene el cáncer el enfoque será en usted. Algunas veces su compañero puede sentir que no debe pedirle ayuda porque se supone que es él quien debe ayudarla.

Su compañero necesita oír que usted tratará de entender por lo que está pasando, especialmente si él habla con usted. Junto con los sentimientos de desamparo puede también llegar el temor de perderla. Por una parte, es algo maravilloso que haya alguien para quien usted es tan importante, que el sólo pensamiento de perderla es doloroso. Por otro lado, esto también es algo de lo cual usted necesita dejar hablar a su compañero.

A su compañero también se le puede llamar persona que sobrevive con usted. (*Co-survivor*, en inglés). Las personas que sobreviven con usted son su familia, amigos, proveedores de atención de salud o colegas; todos ellos están presentes para dar apoyo desde la etapa del diagnóstico, el tratamiento y las etapas posteriores.

Oír a su compañero y hablar les ayudará a que se ayuden mutuamente.



## Todos somos humanos...

Por eso necesitamos apoyo de otros. Si tiene dificultad al hablar con su compañero, pídale ayuda a alguien que usted conozca. Esta persona podría ser su doctor u otro miembro de su grupo de salud, un amigo o un familiar. Ellos están dispuestos a ayudarlos.

Quizá pueda interesarle los grupos de apoyo para parejas. Puede averiguar sobre esto con cualquier integrante de su grupo de salud. Oír o hablar con otros que han pasado o están pasando por su misma situación puede ser de mucha ayuda. Usted puede discutir cualquier cosa, desde los temas más generales (como por ejemplo la nutrición) hasta los temas más personales (como por ejemplo la intimidad física).

Encontrar apoyo en otras personas no sólo la va a ayudar – también los ayudará a ellos.

## Sobre el término “compañero”

### ¿Qué es un compañero?

Mientras que este término puede tener un significado diferente para usted que para otra persona, el significado general es “la persona más cercana a usted”. Generalmente, aunque no siempre, esta persona puede ser un familiar no sanguíneo como por ejemplo su esposo, el compañero de su vida, su novio, y/o su mejor amigo(a).

Mientras que en la actualidad puede ser muy difícil encontrar algo por lo cual sentir agradecimiento, el tener un compañero, alguien que realmente se preocupa por usted y la quiere, es verdaderamente algo para agradecer.

## Juntos en las buenas y en las malas

Piense sobre la relación con su compañero. Juntos han tenido momentos felices y difíciles. Al principio, el diagnóstico de cáncer de seno puede ser una noticia impactante. Entre más conozcan, usted y su pareja sobre la enfermedad, aprenderán que hoy día el cáncer de seno es una enfermedad que puede tratarse con éxito.

No teman hablar de sus sentimientos. Ustedes se darán cuenta que si no expresan lo que piensan, sus preocupaciones y sus temores, se puede crear una pared entre ustedes y hacer que se distancien. Una buena manera de empezar es con una pregunta sencilla y franca tal como, “¿Qué te hace sentir bien hoy y cómo puedo ayudarte?”

Piense en todos los buenos momentos que han compartido. Piense en los momentos difíciles por los que han pasado. Ustedes lo han hecho juntos – y han permanecido unidos. De hecho, para algunas parejas, el pasar por algo tan serio – como el cáncer de seno – los une aún más. Ustedes comparten sus temores, sus alegrías y pueden superar el tratamiento y la recuperación del cáncer de seno juntos.

## Recursos

### Organizaciones

Susan G. Komen for the Cure® – promete salvar vidas y acabar con el cáncer de seno para siempre al empoderar a las personas, asegurar una atención de calidad para todos y potenciar a la ciencia para encontrar la cura.

1-877-465-6636, [www.komen.org](http://www.komen.org)

American Cancer Society’s Reach to Recovery program – tiene sobrevivientes de cáncer de seno entrenadas que visitan a pacientes recientemente diagnosticadas.

1-800-227-2345, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

*Breast Cancer*™ Network of Strength – mediante la información, el empoderamiento y el apoyo grupal asegura que ninguna persona enfrente el cáncer de seno sola.

1-800-221-2141 (inglés); 1-800-986-9505 (español)  
[www.networkofstrength.org](http://www.networkofstrength.org)

National Family Caregivers Association – educa, apoya, empodera y representa a los familiares encargados del cuidado.

1-800-896-3650, [www.nfcacares.org](http://www.nfcacares.org)

Men Against Breast Cancer™ – ejerce influencia acerca del importante papel que juega el esposo o compañero en el cuidado de la mujer que él ama.

1-866-547-6222, [www.menagainstbreastcancer.org](http://www.menagainstbreastcancer.org)

### Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Conseguir el apoyo que necesita
- Sexualidad e intimidad
- Cuando el diagnóstico es cáncer – generalidades