

Conseguir el apoyo que necesita

Tipos de apoyo

Hay tres tipos principales de apoyo: informativo, emocional y práctico. Usted puede necesitar diferentes clases de apoyo en diferentes momentos durante su tratamiento y recuperación. También puede necesitar diferentes clases de apoyo de diferentes personas. Las personas que le dan apoyo o las personas que sobreviven con usted, pueden ir y venir. Esto es normal.

- Apoyo informativo – proporcionarle la información que usted necesita sobre el cáncer de seno. Esto podría incluir, el buscar información sobre su tipo de cáncer de seno y sus opciones de tratamiento o hablar con otras personas que han tenido experiencias similares a la suya.
- Apoyo emocional – velar por su bienestar emocional. Esto podría incluir, escucharla, darle la oportunidad de expresar sus sentimientos, darle un abrazo o simplemente estar ahí cuando usted necesita una persona amiga.
- Apoyo práctico – ayudarla con tareas específicas. Esto podría incluir llevarla a las citas médicas, cocinar o limpiar, o acompañarla al médico para tomar notas y ofrecerle un segundo par de oídos.

Por qué necesita apoyo

Cada uno de nosotros es un ángel con una sola ala. Y sólo podemos volar si nos abrazamos el uno al otro.

~ Luciano de Crescenzo

Nadie debe enfrentar el cáncer de seno solo. Conseguir el apoyo que necesita es importante para su bienestar y para enfrentar el cáncer de seno. Trate de rodearse con personas para quienes usted es importante y que puedan darle la fortaleza que necesita para sobrellevar el tratamiento e iniciar el proceso de recuperación. Algunas veces, puede ser difícil pedir ayuda cuando usted la necesita. Muchas mujeres están acostumbradas a ser quienes dan apoyo pero no las que lo reciben. Ellas tienden a buscar dentro de sí mismas cómo entender su enfermedad, pero no buscan a su alrededor el apoyo que necesitan. Recuerde que las personas la necesitan tanto como usted necesita de ellas. Ellas se sentirán bien e incluso honradas de poder ayudarla en estos momentos difíciles de su vida.



Beneficios del apoyo social

- reducción de ansiedad y problemas psicológicos
- reducción de depresión y sentimientos de dolor
- mejora del estado de ánimo y autoimagen
- mejora de la capacidad para enfrentar la situación, satisfacción sexual
- mejora en el sentido de control

¿Debería unirse a un grupo de apoyo?

Cuando usted tiene cáncer de seno, un grupo de apoyo puede ser una parte importante de su tratamiento y recuperación. No hay nada como poder compartir su experiencia con otras personas que entiendan por lo que usted está pasando. Generalmente los grupos de apoyo están dirigidos por un profesional que se encarga de guiar las discusiones y mantener al grupo enfocado. La mayoría de los grupos requieren que lo hablado dentro del grupo permanezca confidencial. Generalmente no se presiona a los integrantes a que participen. Sin embargo, el grupo se beneficia más cuando todos comparten sus sentimientos.

Un grupo de apoyo en el Internet puede ser una alternativa para algunas personas. CancerCare® ofrece grupos de apoyo en el Internet para personas con cáncer, sus parejas y familiares.

Si decide unirse a un grupo de apoyo, busque uno que sea el más adecuado para usted. Con frecuencia, hay grupos especializados de apoyo para las personas que se encuentran en diferentes etapas de la enfermedad o de la recuperación, y grupos de autoayuda que son dirigidos por sobrevivientes de cáncer de seno. Los grupos de apoyo son un compromiso de tiempo y energía, sin embargo las personas que participan usualmente consideran que vale la pena. Si a usted no le gusta compartir sus pensamientos o sentimientos ante un grupo, se puede sentir más cómoda hablando con su compañero o con una amiga cercana que uniéndose a un grupo de apoyo. Si usted decide unirse a un grupo de apoyo, pregúntele a su doctor por los grupos de apoyo locales en su área o llame a la *American Cancer Society* al 1-800-227-2345 o en línea en www.cancer.org.

La línea de ayuda para el cuidado de los senos de Susan G. Komen for the Cure (1-877-465-6636) también le puede ayudar a localizar recursos y grupos de apoyo.

Para obtener más información sobre los grupos de apoyo en línea o por teléfono, vaya a www.cancercare.org o llame al 1-800-813-4673.

Consiguiendo apoyo

1. El primer paso es hacer una lista de todas las personas que están disponibles y dispuestas a ayudarla. Escriba el nombre de las personas que podrían ayudarla de diferentes maneras. Su lista puede incluir: su compañero, hijos, otros familiares, amigos, grupos de apoyo, compañeros de trabajo, religiosos, vecinos o proveedores de atención de salud. A todos ellos se les llama las personas que sobreviven con usted. Busque también fuera de su red existente de apoyo. ¿Ha conocido a otras personas con cáncer de seno? ¿Puede pensar en otra persona que pueda ayudarla de alguna manera?
2. Escriba qué clase de apoyo le gustaría recibir de cada persona en su lista. Por ejemplo, usted puede querer que su doctor le dé apoyo informativo, su mejor amiga apoyo práctico y su compañero todas las tres clases de apoyo.
3. Dígale a cada persona exactamente qué puede hacer ella para ayudarla. Sea específica. Usted podría pedirle a una persona que esté lista para abrazarla cuando esté preocupada, otra para ayudarla con las labores de la casa y alguien más para recortar cualquier artículo de periódico relacionado con el cáncer de seno para dárselo a usted.
4. Tenga una persona de apoyo “alterna”. Aunque es cierto que usted es quien tiene el cáncer de seno, las personas especiales en su vida también se han visto afectadas por su enfermedad. Algunas veces las personas que le brindan apoyo también necesitan enfrentar sus propios sentimientos antes de poder brindarle ayuda.

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Al hablar con su doctor
- Al hablar con su pareja
- Cuando el diagnóstico es cáncer –generalidades