

## Tipos de apoyo

Hay tres tipos principales de apoyo: informativo, emocional y práctico. Los sobrevivientes pueden necesitar diferentes tipos de apoyo en diferentes momentos. Diversas personas le pueden brindar apoyo durante su tratamiento y recuperación. A las personas en su vida que están presentes para dar apoyo desde la etapa del diagnóstico hasta más allá del tratamiento se les llama compañeros sobrevivientes. Puede tratarse de familiares, cónyuges o parejas, amigos, proveedores de atención médica o colegas. Es normal que los compañeros sobrevivientes vayan y vengan en su travesía del cáncer de seno.

### Los compañeros sobrevivientes le pueden brindar:

- Apoyo informativo—Esto pudiera incluir, ayudarlo a buscar información sobre su tipo de cáncer de seno o sus opciones de tratamiento. Quizá hablen de parte suya con otras personas que hayan pasado por cáncer de seno. Nuestra línea gratuita para el cuidado de los senos brinda servicios de apoyo a cualquier persona que tenga preguntas o inquietudes acerca del cáncer de seno a 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN).
- Apoyo emocional — Quizá le escuchen, le den la oportunidad de expresar sus sentimientos, darle un abrazo o simplemente estar ahí cuando usted necesita una persona amiga.
- Apoyo práctico — Esto pudiera incluir, llevarla a las citas médicas, cocinar o limpiar, o acompañarla al médico para tomar notas y ofrecerle un segundo par de oídos.

## Beneficios del apoyo social

- Reducción de ansiedad y angustia psicológica
- Reducción de depresión y sentimientos de dolor
- Mejora del estado de ánimo y /o autoimagen
- Mejora de la capacidad para enfrentar la situación
- Mejora en el sentido de control

## 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. Le puede ayudar a sobrellevar el cáncer de seno. Trate de rodearse con personas queridas y que puedan darle la fortaleza que necesita para sobrellevar esta travesía. Puede ser difícil pedir ayuda cuando usted realmente la necesita. Muchas mujeres están acostumbradas a ser quienes dan apoyo pero no las que lo reciben. Tal vez no pidan apoyo. Recuerde que las personas la necesitan tanto como usted necesita de ellas. Ellas se sentirán bien y quizá honradas de poder ayudarla en estos momentos difíciles de su vida.



## ¿Debería unirse a un grupo de apoyo?

Un grupo de apoyo puede ser una parte importante de su recuperación. 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.

Si decide unirse a un grupo de apoyo, busque uno que sea el más adecuado para usted. Hay grupos de apoyo para las personas que se encuentran en diferentes etapas de la enfermedad o de la recuperación. Algunos grupos son dirigidos por sobrevivientes de cáncer de seno. Los grupos de apoyo son un compromiso de tiempo y energía. La mayoría de quienes participan usualmente consideran que vale la pena.

Si a usted no le gusta compartir sus pensamientos o sentimientos ante un grupo, tal vez se pueda sentir más cómoda hablando con su compañero o con una amiga cercana. También existen fuentes de apoyo en línea. Los tableros de mensajes de Komen ofrecen foros en línea para sobrevivientes de cáncer de seno en donde pueden compartir sus experiencias y consejos con sobrevivientes. Un grupo de apoyo en Internet puede ser una alternativa para algunas personas.

CancerCare® ofrece grupos de apoyo en Internet para personas con cáncer, sus parejas y familiares.

## Conseguir apoyo

1. El primer paso es escribir los nombres de las personas (compañeros sobrevivientes) que podrían apoyarla de diferentes maneras. Su lista puede incluir: su pareja, hijos, otros familiares, amigos, grupos de apoyo, compañeros de trabajo, religiosos, vecinos o aún proveedores de atención de salud. 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 para ayudarla. Sea específica. Pueden ayudarla con la lavandería, pago de cuentas, limpieza y compras. Algunas veces todo lo que se necesita es pedirlo.
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.

## Recursos

Susan G. Komen®  
1-877-GO KOMEN (1-877-465-6636)  
[www.komen.org](http://www.komen.org)

American Cancer Society  
1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

CancerCare®  
1-800-813-HOPE  
[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

### Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Hablar con su doctor
- Hablar con su compañero
- Cuando el diagnóstico es cáncer —generalidades

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre la salud de los senos o el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Además, Susan G. Komen no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.

El símbolo del listón corriendo (Running Ribbon) es una marca registrada de Susan G. Komen. © 2016 Susan G. Komen® Item No. KO2045 9/16