

Desamparo y temor...

Tal vez esto es lo que usted y su compañero pueden estar sintiendo. Imáginese lo que usted estaría pensando si a su compañero le diagnosticaran cáncer de seno. ¿Se sentiría indefensa? ¿Desearía hacer todo lo que fuera y lo que pudiera para eliminar el cáncer? ¿Qué pasaría si no pudiera hacer nada o si no supiera qué hacer? Quizá su compañero siente lo mismo.

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

Todos somos humanos...

Todos necesitamos apoyo de los demás. Si tiene dificultad al hablar con su compañero(a), pídale ayuda a alguien más. Esta persona podría ser su doctor u otro miembro de su equipo de atención de salud, un amigo o un familiar.

Quizá puedan interesarle los grupos de apoyo para parejas. Puede averiguar sobre esto con su equipo de atención de salud. Escuchar y hablar con otras personas que están pasando por esta misma situación puede ser de ayuda. Usted puede hablar sobre cualquier cosa, desde los temas más generales (como la nutrición) hasta los temas más personales (como sexualidad).

Obtener apoyo de otras personas no sólo la va a ayudar – también podría ayudar a su compañero(a).



Sobre el término “compañero”

¿Qué es un compañero(a)?

El término quizá tenga un significado distinto para usted que para otra persona. En general, significa “la persona más cercana a usted.” Usualmente (aunque no siempre), esta persona puede ser un familiar no sanguíneo como por ejemplo su esposo, el compañero de su vida, su novio, pareja y/o su mejor amigo(a).

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

Los compañeros sobrevivientes

Su compañero(a) es su compañero sobreviviente. Los compañeros sobrevivientes 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. Ellos también tienen temores y sentimientos, quizá también se beneficien del apoyo dado.

Juntos en las buenas y en las malas

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

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. Para algunas personas, 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 juntos.

Recursos

Susan G. Komen® — salva vidas al cumplir con las necesidades más críticas de salud en nuestras comunidades y al invertir en investigación de vanguardia para prevenir y curar el cáncer de seno.

1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

El programa Recuperación a su Alcance (Reach to Recovery) de la Sociedad Americana del Cáncer —tiene sobrevivientes de cáncer de seno entrenadas que visitan a pacientes recientemente diagnosticadas.

1-800-ACS-2345

www.cancer.org

Cancer Support Community — se asegura que todas las personas que reciban el impacto del cáncer sean empoderadas a través de conocimientos, se vean fortalecidas por las medidas tomadas y sostenidas por la comunidad.

1-888-793-9355

www.cancersupportcommunity.org

Caregivers Action Network — educa, apoya, empodera y representa a los familiares encargados del cuidado.

202-454-3970

caregiveraction.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-MABC (6222)

www.menagainstbreastcancer.org

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 otros sobrevivientes <https://apps.komen.org/Forums/>

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Cómo obtener apoyo después del diagnóstico de cáncer de seno
- Sexualidad e intimidad

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 el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. 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.