

Actitudes positivas

- Confiar en los métodos que lo han ayudado en otras circunstancias para resolver problemas y crisis. Si hablar con alguien es de ayuda, se recomienda buscar a la persona o a las personas con las cuales el familiar sienta confianza para tratar el tema de la enfermedad del ser querido.
- El hecho de compartir experiencias similares con personas que se encuentran atravesando la misma vivencia con un familiar querido puede ayudar a enfrentar la enfermedad de una mejor manera.
- Se recomienda preguntar al médico de la familia sobre todas las dudas que existan acerca de la enfermedad del ser querido como también sobre los tratamientos a seguir, sus riesgos y beneficios. Para ello, es importante encontrar un profesional que permita que se le formulen todas las preguntas deseadas, asegurándose que exista un sentimiento de confianza y respeto mutuo.
- No perder nunca el optimismo sobre el futuro; el cáncer, esa palabra que antes costaba pronunciar, se ha transformado en un símbolo de lucha y perseverancia. Los avances constantes en la terapéutica de la enfermedad ayudan a sobrellevarla con una actitud positiva, que sin duda será beneficiosa para el enfermo y su entorno que sin duda será beneficiosa para el enfermo y su entorno.



www.cochihuahua.com



Calle Hacienda de la Esperanza No.6304,
Fracc. Cima Comercial, C.P. 31216, Chihuahua, Chih.
Chihuahua, Chih., México.
Teléfono (614) 180-3800
Nacional: (800) 837-2656
Desde E.U. 1 (877) 221-7152
informes@cochihuahua.com



Apoyo psicológico al
FAMILIAR

Recorremos contigo el camino hacia la salud





El cáncer es sin lugar a dudas la enfermedad de mayor impacto en la sociedad. Pero no por esta razón se debe tomar como un sinónimo de enfermedad fatal en todos los casos. Millones de personas en el mundo viven con el antecedente de haber padecido cáncer y de haberse curado con éxito después de la terapéutica adecuada. En otros casos el tratamiento ha logrado prolongar sus expectativas de vida.

Sin embargo, cabe destacar que el pronóstico de la enfermedad depende indudablemente de cada caso en particular y de las distintas características que presente. Lo importante es que a partir del momento en que se toma conocimiento de la enfermedad, el paciente con cáncer y su familia vivan cada uno de los días de su vida con la mejor calidad posible, siguiendo en todos los casos los lineamientos relacionados con su tratamiento. El cáncer no solo cambia la vida de la persona, sino de todos los que la rodean, esposo, esposa, hijos, pareja, amigos, todos sufren por la presencia de cáncer en su ser querido. El miedo, la angustia y el enojo son sentimientos comunes que comparten tanto el paciente como su entorno. A partir del momento en que un miembro de la familia es diagnosticado con la enfermedad, su círculo cercano se modifica.

¿Cómo reacciona la familia frente al cáncer?

Los familiares de los pacientes con cáncer se enfrentan a este nuevo desafío que los hace sentir de muy diversas formas. Mientras para algunas familias el hecho de hablar de la enfermedad resulta sencillo y demuestran fácilmente sus sentimientos acerca de los cambios producidos en sus vidas, a otras, en cambio les resulta extremadamente difícil conversar del tema; prefieren así resolver los problemas por su propia cuenta y se resisten a hablarlos o a solicitar la ayuda a un profesional.

Sentimientos que suelen aparecer en el paciente con cáncer y su familia: **angustia y preocupación.**

Cambios de roles en la familia a partir de la enfermedad

Cuando alguien en la familia tiene cáncer, cada uno de los integrantes adquiere nuevos roles y responsabilidades. Las rutinas pueden cambiar drásticamente. Por ejemplo, es probable que uno de los integrantes suspenda sus tareas laborales un día para acompañar al paciente a una consulta médica, realizar un estudio o comprar un medicamento determinado.

Muchos de ellos, en ocasiones tienen problemas para ajustarse a esos nuevos roles y adecuarse a la difícil situación que implica que un ser amado este enfermo de cáncer. Es así que las relaciones pueden fortalecer o volverse muy distantes.

¿Cuál es la importancia del apoyo psicológico del familiar del paciente con cáncer?

El cáncer es una experiencia familiar en la cual tanto quien lo padece como sus allegados más cercanos necesitan del apoyo psicológico durante el transcurso de la enfermedad. La noticia de que un miembro de la familia ha sido diagnosticado de cáncer, genera un gran impacto emocional y lleva implícito un cambio brusco en la forma habitual de la vida de los que lo rodean.

Es así que, de un momento a otro, tanto el paciente como sus seres más cercanos se ven obligados a modificar costumbres y hábitos de la vida diaria, como también a resignar planes futuros y a enfrentar una nueva situación desconocida generadora de variados sentimientos, en particular de angustia y miedo.

La familia y los amigos del paciente con cáncer se ven afectados por el padecimiento de su ser querido, y pueden así

mismo necesitar ayuda para superar ciertas situaciones estresantes que aparecen a partir del momento en que el cáncer se instala entre ellos.

El apoyo psicológico tiene como objetivo aliviar el proceso de la enfermedad, empleando recursos que permitan controlar las emociones en cada una de sus etapas, así como reducir el impacto que puedan producir en el entorno familiar y social de individuo con cáncer. De esta forma, el apoyo psicológico se convierte en una herramienta fundamental en la recuperación del enfermo oncológico y de su familia. El paciente con cáncer y su familia deben recibir apoyo psicológico para enfrentar su enfermedad de la mejor manera posible.

Conductas positivas o negativas que la familia del paciente con cáncer debe tomar en cuenta:

Actitudes negativas.

- Creer que el cáncer es sinónimo de muerte. Millones de personas en todo el mundo que han padecido la enfermedad viven en el presente.
- Sentir culpas por no poder mantener una actitud positiva todo el tiempo frente al familiar enfermo. La angustia y la culpa son sentimientos comunes que aparecen luego del diagnóstico de la enfermedad y afectan tanto al paciente como a la familia.
- Si bien la aparición es normal, no deberían convertirse en un acompañante permanente, puesto que pueden interferir con las relaciones familiares y afectar la calidad de vida del paciente independientemente del curso que siga su enfermedad.
- Sentir vergüenza por buscar consejo de un experto en salud mental.

