

Enfrentar el cáncer con su cónyuge o su pareja

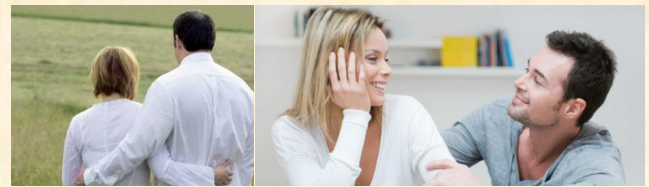
Su cónyuge o su pareja pueden sentir tanto miedo del cáncer como lo siente usted. Ambos pueden sentir ansiedad, impotencia o miedo. Es posible que le resulte difícil recibir el cuidado de alguien que usted ama.

Algunas relaciones se hacen más fuertes durante el tratamiento del cáncer. Otras se debilitan. Casi todas las parejas sienten más estrés de lo habitual cuando aparece el cáncer.

A menudo sienten estrés por:

- Saber cómo apoyarse mejor el uno al otro y cómo comunicarse.
- Hacer frente a los nuevos sentimientos que surgen.
- Tomar decisiones.
- Hacer malabares con muchas funciones (como el cuidado de los niños, los quehaceres domésticos, el trabajo y el cuidado del enfermo).
- Cambiar su vida social.
- Cambiar su rutina diaria.
- No sentirse conectado sexualmente.

Es útil saber que las personas expresan sus emociones de diferentes maneras. A algunas les gusta hablar las cosas o enfocarse en otras personas. A otras les gusta encerrarse un poco en sí mismas haciendo cosas, tales como lavar los platos o reparar cosas alrededor de la casa. Estas diferencias pueden causar tensión porque cada persona puede esperar que la otra actúe de la manera en que lo haría si estuviera en su lugar. Para reducir el estrés, puede ser útil recordarse a uno mismo que cada persona reacciona de manera diferente.



"Estaba asustada cuando a mi esposo le dió cáncer. Tenía miedo de no poder ayudarlo o de que no se recuperase. Y tenía miedo de hablar acerca de mis miedos con él porque no quería que se sintiera mal". Liliana

Formas de mejorar la comunicación

A algunas parejas les resulta más fácil hablar sobre problemas graves que a otras. Solo usted y su pareja saben cómo se sienten al respecto. Las secciones a continuación pueden ayudarle a pensar en maneras de comunicarse que funcionen para ambos.

Compartan las decisiones

Es importante que incluya a su cónyuge o a su pareja en las decisiones concernientes al tratamiento. Ustedes dos pueden reunirse con su médico y aprender sobre los síntomas comunes, las opciones de tratamiento que usted tiene y sus efectos secundarios. Esto le ayudará a planificar para las semanas y los meses que se aproximan.



Ayúdense mutuamente

Todo el mundo necesita sentirse necesitado y querido. Quizás usted haya sido siempre "el fuerte o la fuerte" en su familia, pero ahora es el momento de dejar que su cónyuge o pareja le ayude. Esto puede ser tan simple como dejar que la otra persona acomode su almohada, le traiga una bebida fresca o le lea algo. Y por su parte, asegúrese de

ayudar a su pareja. Simplemente puede expresar su agradecimiento y hacerle saber que usted entiende que este también es un momento difícil para él o ella.

"Yo siempre había sido el fuerte. Ahora tenía que acudir a otros en busca de ayuda. No fue fácil al principio, pero el apoyo de los demás me ayudó a superar muchos momentos difíciles"
Jaime



Sean francos sobre el estrés

Algunas cosas que pueden causarle estrés tanto a usted como a su pareja no pueden resolverse de inmediato. Sin embargo, a veces hablar acerca de estas cosas puede resultar útil. Examine las cosas que le molestan, tales como hacer frente a lo desconocido o sentir tensión entre ustedes. Tal vez quiera decir abiertamente: "Sé que no podemos resolver esto hoy, pero simplemente me gustaría hablar sobre cómo están las cosas y cómo nos estamos sintiendo al respecto". Hablar sobre las cosas abiertamente puede ayudarle a ambos.



Sean un equipo

Es posible que ahora más que nunca usted y su pareja necesiten funcionar como equipo. Quizás ayude si juntos analizan las cosas. Hablen sobre cuáles decisiones deben

tomar juntos y cuáles debe tomar usted individualmente. Es posible que quiera hablar sobre qué tareas compartir y si otras personas en su vida podrían ayudar con las mismas.

Hagan citas

Muchas parejas descubren que les ayuda planear ocasiones especiales. Algunos días pueden ser mejores que otros, dependiendo de cómo se siente su pareja. Por esta razón, necesita estar bien con los cambios de último minuto.

Sus citas no tienen que ser extravagantes. Se trata de pasar tiempo juntos. Eso podría significar ver un video, salir a comer o mirar fotos de su vida familiar o de pareja. Puede tratarse de algo que a ambos les guste hacer. También puede planificar estas citas para incluir a otras personas, si extraña estar en contacto con ellas.



Artículo del Instituto Nacional del Cáncer

Publicación: 2 de diciembre de 2014.

Revisado: Dra. Lydia Silva Romero 9/30/2015.

Para información adicional se puede comunicar con el Programa de Ayuda al Empleado (PAE) (787) 777-8714, (787) 777-8682, Ext. 2314, 2511.

La oficina del PAE está localizada en el Sexto Piso del Edificio Administrativo de la Comisión Estatal de Elecciones, en Hato Rey.