

# Apoyo para las esposas/parejas de los pacientes con cáncer de próstata

**Para los hombres con compañera/o, el cáncer de próstata es una “enfermedad de pareja.”**

El cáncer de próstata crea estrés tanto a los pacientes como a la pareja. Por lo general las parejas quieren prestar apoyo al paciente. Pero, a menudo, no se sienten preparados. Es posible que carezcan de información y podrían necesitar ayuda con sus propios sentimientos. Todos están tensos, y las parejas necesitan tanto ayuda y apoyo como el paciente.

Cuando un compañero se siente apoyado, también ayuda al paciente con cáncer. Si la pareja trabaja en equipo, pueden manejar mejor la enfermedad. Es muy importante que el paciente y su pareja demuestren que se preocupan uno por el otro.

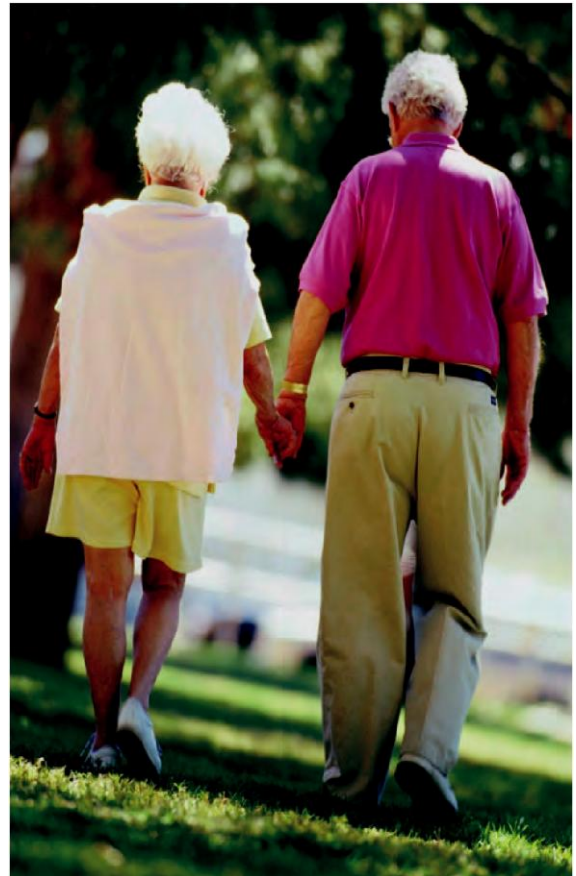
**La mayoría de las parejas necesitan información, comunicación y apoyo.**

## **Información:**

**Las parejas necesitan una oportunidad para aprender sobre el cáncer y el tratamiento del cáncer.**

Sin información, se sienten excluidos e incapaces de ayudar. Tanto el paciente como su pareja necesitan aprender acerca de:

- El plan de tratamiento
- Efectos secundarios probables del tratamiento y cómo lidiar con ellos
- Los efectos que el cáncer puede tener sobre sus sentimientos y emociones



- Otros cuidados, además de los tratamientos de rutina para el cáncer que puedan ayudar
- Programas ofrecidos en el hospital o en la comunidad para apoyar a los pacientes con cáncer y sus familias

**Parejas y pacientes pueden utilizar estas sugerencias para mantenerse informados.**

- Asistan juntos a las visitas médicas. Su pareja puede ayudar a tomar notas o usar una grabadora para registrar la visita.

## Apoyo para esposas/parejas

Muchas parejas descubren que usar una carpeta con argollas les ayuda a mantener registros de las visitas, pruebas y tratamientos en un solo lugar.

Si su pareja trabaja o tienen hijos, les ayudaría pedir el día libre o encargar a los niños a una niñera para que los dos puedan asistir a las visitas médicas.

- Elabore una lista de preguntas antes de la consulta médica. La mayoría de los pacientes creen que escribir las preguntas de antemano ayuda a recordarlas en la visita. Las parejas pueden hacer sus propias preguntas también. Comente a

sus médicos que toda la información se puede compartir con su pareja.

- Apóyense mutuamente en la búsqueda de información impresa, en línea o en los grupos de apoyo. Pregúntele a su equipo de salud por folletos y sitios útiles en el Internet.

- Apóyense uno al otro al enfrentarse con sentimientos muy intensos. Si el paciente o la pareja quieren la ayuda de un consejero, ambos pueden ir. Esto ayuda a las parejas a hablar sobre el estrés, el enojo y el dolor que puede manifestarse cuando se está lidiando con cáncer.

---

## Comunicación:

### **Mantenga abiertas las líneas de comunicación.**

Las personas tienen diferentes estilos de comunicación y necesitan hablar. Algunos hombres "se cierran" y dicen poco o nada, escondiendo sus sentimientos. Pueden sentir que no vale la pena hablar acerca de lo que no pueden controlar. O, pueden pensar que deben parecer "fuertes". Ambos, el paciente con cáncer y su pareja pueden lidiar mejor con cáncer si están dispuestos a compartir pensamientos y sentimientos.

### **Parejas y pacientes pueden usar estos consejos para mantener una comunicación abierta.**

- Comparta sus preocupaciones y temores. Esto puede que no "arregle" nada. Pero las preocupaciones y temores parecen más pequeñas cuando se exteriorizan. Hay un dicho que dice "una preocupación compartida es la mitad de la preocupación". También pueden ayudarse uno al otro al buscar maneras de controlar mejor los temores.

- Entienda que su pareja también necesita hablar acerca de sus propias preocupaciones. Es fácil que toda la atención se centre en el paciente. A veces las parejas no quieren "ser una carga" para los pacientes con sus propias inquietudes. Pero, un intercambio mutuo puede ayudarles a sentirse más cerca. Ninguno de los dos tiene que mantener sus pensamientos o sentimientos en secreto.

- Comparta opiniones sobre las decisiones médicas. Tomar decisiones sobre el tratamiento es difícil. A veces la pareja puede compartir ideas o conocimientos que le ayuden.

- Hablar abiertamente sobre problemas íntimos y sexuales. Sentirse cansado por el tratamiento de cáncer puede crear una falta de interés en el sexo. Y, los cambios hormonales del tratamiento se pueden también añadir a esto. La pareja puede también estar pasando por su propia fatiga y cambios en el cuerpo. Hay que trabajar juntos para mantener la cercanía en la relación.

### Apoyo:

#### **La pareja puede necesitar un apoyo extra al mismo tiempo que el paciente.**

Todo el mundo supone que un paciente con el cáncer necesita apoyo. Pero es fácil olvidar que las parejas también necesitan apoyo. Las necesidades de la pareja pueden ser diferentes a las del paciente, pero son igual de importantes.

Cada persona puede hacer una lista de las cosas más importantes que necesita de los demás. Por ejemplo, a la pareja le gustaría un abrazo todas las mañanas y antes de irse a dormir por la noche. Pregúntense uno al otro lo que les ayudaría a sentirse apoyados y hagan esas cosas.

#### **Intente estas sugerencias para obtener el apoyo que necesita:**

- Haga una lista de cómo la familia y los amigos pueden ayudar. Cuando pregunten, tenga la lista preparada. Diferentes personas serán capaces de ayudar de diferentes maneras, como hacer mandados, preparar la comida, ayudar con la limpieza de la casa o el cuidado de los niños. Los ayudantes estarán encantados de saber cómo ayudar.
- Traten de estimular la esperanza mutua. Pase tiempo con amigos y familiares que sean positivos y optimistas. Limite el tiempo con otros que sean más negativos.
- Aliente a su pareja a tomar tiempo personal y a tomar descansos. Los compañeros a veces se sienten culpables si toman tiempo libre lejos del paciente con cáncer. Pero, las parejas tienen sus propias necesidades y sus propias vidas que vivir. Es posible que quieran pasar tiempo con amigos personales, hacer ejercicio, trabajar o disfrutar de sus aficiones. Pasar un tiempo sin el paciente con cáncer ayuda a mantener sana a la pareja. Esto es lo mejor para todos a largo plazo.



#### **¿Cuándo deben pedir ayuda pacientes y parejas?**

Pregúntele a su equipo de atención médica por una referencia con un asesor que ayude a las parejas a lidiar con cáncer cuando:

- Los dos, no son capaces de trabajar como pareja en sus desacuerdos
- Uno o ambos, están usando drogas, alcohol o alejándose de la familia para sobrellevar la situación
- Uno de ustedes está desesperado y piensa en hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Le gustaría que una persona profesional le ayudara a comunicarse y a compartir sus sentimientos

### **Algunas parejas descubren que ocurren cosas positivas cuando se enfrentan juntos al cáncer.**

Nadie elige tener cáncer y nadie pide pasar por la temporada difícil del tratamiento del cáncer. Sin embargo, muchos han encontrado un nuevo acercamiento en sus relaciones e incluso un nuevo sentido en sus vidas. Usted y su pareja pueden llegar a apreciarse de una forma que nunca esperaron.



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009