

# Cuidando a Su Ser Querido

"Hola"

"Hola Dr. Langston"

"¿Como está?"

"Bien, ¿Cómo está usted?"

Después de haber sido diagnosticada con leucemia, Leah Davis pasó varias semanas en el hospital recibiendo quimioterapia y otros tratamientos. Su hermana Christi, estaba a su lado todo el tiempo.

*"Christi venía y se quedaba conmigo todas las noches en el hospital. Y después se levantaba y se preparaba para ir al trabajo en las mañanas. Ella estaba para mi siempre."*-Leah, Paciente

Y mientras Leah recibía tratamiento, Christi se encargó de todo - de llevarla de ida y vuelta a las citas con los doctores varias veces a la semana, hasta el manejo de sus finanzas.

*"Estuvo a mi lado durante todo. Y era lo necesario, lo que necesitaba."*-Leah, Paciente

Los cuidadores como Christi son un salvavidas para las personas con cáncer. Ya sea que sean hermanos, parejas, padres, o niño adulto, asumen trabajos como surtir medicamentos, ir al supermercado, preparan comidas, pagan las cuentas y coordinan cuidados con el equipo médico. Para muchos cuidadores, es un rol nuevo, y tienen que resolverlo a medida que avanza.

*"Me di cuenta después de la primera o segunda semana del diagnóstico, que sería todo un proceso. Y entiendo lo que era ese proceso, y leyendo sobre el proceso y como funciona todo. ¿Qué significa esto en realidad? Y avanzar desde ahí."*-Christi

Un cuidador también ofrece apoyo emocional, motivando a su ser querido a través del tratamiento y ofreciendo un hombro para poder llorar en tiempos difíciles.

*"A veces es ... solo necesitan un abrazo, necesitan un beso. Solo necesitan que estés junto a ellos y los escuches."*-Christi

Ser un cuidador puede ser satisfactorio y gratificante, pero también es un trabajo duro. Con frecuencia tiene que intercalar las necesidades y responsabilidades de su ser querido con las suyas.

*"Cuidar de alguien que recibe tratamiento para el cáncer puede ser a veces abrumante. Cuando está manejando cuentas médicas, recetas y citas, y al mismo tiempo piensa en su trabajo y propias responsabilidades en casa, puede ser exhaustivo."*-Dr. Wendy Baer, MD, Psiquiatra Oncólogo

# Cuidando a Su Ser Querido

Si se estresa y trabaja demasiado, puede resultar en que el cuidador sufra de agotamiento y depresión. No es bueno para usted - ni para la persona que está cuidando.

*"Los cuidadores son mejores cuando se cuidan a sí mismos. Usted es capaz de hacer su trabajo mejor, de cuidar a alguien que tiene tratamientos para el cáncer, cuando se siente descansado. Cuando se siente bien alimentado."*- Dr. Wendy Baer, MD, Psiquiatra Oncólogo

Además, puede ayudarse a sí mismo al pedirles a sus amigos o familia que lo ayuden. Tome tiempo para hacer lo que le gusta hacer - como salir a comer con un amigo o ir al cine. Cuando se siente abrumado, consulte a un terapeuta o únase a un grupo de apoyo para cuidadores de personas con cáncer. Y a veces, lo que necesita es alejarse por un tiempo para poder darse un descanso.

*"Debe de salir de vacaciones, para poder reorganizarse y estar listo para volver a apoyar al paciente de nuevo. Estas vacaciones son muy importantes porque le permiten volver a su vida por un momento y después puede volver de lleno a apoyar al miembro de su familia."*-Dr. Sagar Lonial, MD, Oncólogo

*"Cuando era necesario que me alejara, era obvio que lo hiciera. "No voy a regresar esta noche." Creo que puedo contar en una mano las veces que no fui a ver a Leah."*-Christi

*"Fue algo muy confortante para ti ayudarme de la manera en que lo hiciste."*-Leah, Paciente

Los cuidadores como Christi no reciben un sueldo. Pero las recompensas para un cuidador y la persona con cáncer... son incalculables.

*"Para mi, nunca lo vi como un problema o una inconveniencia. Era un servicio mio."*-Christi

*"Esto significó todo para mí. Significó vida para mí. Significó que había alguien a mi lado para apoyarme."*- Leah, Paciente

*"No creo que haya algo que haría diferente de lo que hice. No cambiaría nada."*-Christi

*"Si fue algo bello, y te lo agradezco." "Por nada."*

*"Dejaría todo, y ella sería en lo que me concentraría."*-Christi