

Para quienes acompañan en la atención al cáncer: Cómo acceder al apoyo que necesita el paciente

Guía de recursos

¿Cómo pueden los cuidadores apoyar a sus seres queridos?

- Infórmese sobre el diagnóstico y las opciones de tratamiento de su ser querido, para que se sienta cómodo hablando con su equipo y confíe en su aportación.
- Escriba las preguntas con antelación y tome notas durante la visita. No tenga miedo de hacer preguntas o de compartir sus ideas: usted tiene un papel importante en la toma de decisiones.
- Si es necesario, maneje y organice las citas y tome el liderazgo de los asuntos financieros y de seguros.
- Sea un defensor de su ser querido. Hable si necesita más información, tiempo o recursos para tomar una decisión, o si usted o su ser querido no están contentos con la forma en que van las cosas.



¿Qué es un compañero de cuidados?

Un compañero de cuidados – o un cuidador – puede ser cualquier persona, como un familiar, un amigo o un ser querido en quien confíe para que le ayude a tomar decisiones sobre su salud. A menudo, los compañeros de cuidados son la principal fuente de apoyo emocional y físico del paciente y pueden ser una verdadera fuente de empoderamiento.

Resources for Care Partners

- La Sociedad Americana del Cáncer: [Cancer.org](https://www.cancer.org)
- CancerCare: [CancerCare.org](https://www.cancercare.org)
- Comunidad de apoyo al cáncer: [CancerSupportCommunity.org](https://www.cancersupportcommunity.org)
- Red de Acción de Cuidadores: [caregiveraction.org](https://www.caregiveraction.org)
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC: [CDC.gov](https://www.cdc.gov)
- Salud empoderada: [EmpoweredHealth.org](https://www.empoweredhealth.org)
- Alianza de cuidadores familiares: [caregiver.org](https://www.caregiver.org)
- Permiso familiar y médico: [DOL.gov](https://www.dol.gov)
- Latinas Contra Cáncer: [latinascontracancer.org](https://www.latinascontracancer.org)
- Red de Empoderamiento del Paciente: [PowerfulPatients.org](https://www.powerfulpatients.org)

¿Qué pueden hacer los cuidadores para seguir sintiéndose empoderados?

- Recuerde que usted forma parte del equipo y que existen recursos y servicios de apoyo para ayudarlo.
- Reconozca que ser un compañero de cuidados es un trabajo duro. Está bien necesitar ayuda y pedirla.
- Encuentre tiempo para usted y póngalo en el calendario, para que sea una prioridad: no se olvide de cuidar su mente y su cuerpo.
- Si tienes dificultades para enfrentar esta prueba de salud emocionalmente hablando, puede trabajar con un profesional de la salud mental para que le ayude a identificar cualquier signo de depresión y ansiedad.
- Encuentre un sistema de apoyo que esté ahí para usted cuando lo necesite. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo para cuidadores.

Para ver más Guías de recursos y Videos, visita [EmpoweredHealth.org](https://www.empoweredhealth.org).