

5

consejos para equilibrar tu trabajo en el cuidado del paciente oncológico



Sigue estas recomendaciones para cuidadores y familiares de pacientes con cáncer



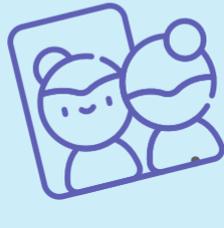
1. Crea una lista de tareas

- Comienza por preparar una lista de todas tus tareas relacionadas con el cuidado del paciente, intenta ordenarlas por importancia y úsala para decidir cómo se repartirán las tareas entre amigos, familiares, profesionales y otros voluntarios.¹



2. Planifica

- Hazte cargo: planifica lo más posible, para prevenir emergencias de último minuto. Esto también te brindará un sentido del control y el orden.¹
- Crea un cronograma: en el que indiques qué parientes, amigos u otros voluntarios están disponibles, cuándo y para qué tareas.¹
- Asegúrate: que todos los cuidadores involucrados tengan tiempo libre sin sentirse culpables o preocupados.¹



3. Conócete

Reconoce tus propias virtudes y limitaciones como cuidador: esto te permitirá establecer límites y saber cuándo pedir ayuda.¹

- Establecer límites: puede ayudarte a ti y a la persona que estás cuidando. Recuerda que un paciente puede ejercer cierta independencia mientras te tomas un respiro.¹

¡Es importante que reconozcas en que momento necesitas un respiro para no sentirte agotado!¹



4. ¡Mantente positivo!

- Una actitud positiva puede ayudar a establecer el tono para todo lo que haces. Es posible que no puedas controlar las cosas que te suceden, pero puedes cambiar la forma en que reaccionas.¹
- Para ayudarte a sobrellevar este proceso, habla con otros miembros del equipo de cuidado del paciente.¹

¡Quizás también quieras hablar con tus amigos, consejeros religiosos o espirituales y profesionales de atención médica!¹



5. ¡Recuerda que no estás solo!

- Un cuidador es un integrante de un equipo importante, que incluye familiares, amigos, voluntarios y el equipo de atención médica. Cada miembro de este equipo tiene habilidades distintas y estas fuerzas se combinan para proporcionar una atención eficaz.¹

Todas las personas de la familia que cuidan al paciente necesitan apoyo. Puedes llegar a sentir que tus necesidades personales no son importantes en este momento ya que tú no eres quien tiene cáncer. La costumbre de cuidar a otra persona puede ser tanta que es difícil cambiar de enfoque. Sin embargo, cuidar de tus propias necesidades, esperanzas y deseos puede darte la fuerza que necesitas para seguir adelante.²

Referencias:

1. Cancer.Net. Consejos para ser un cuidador exitoso. (Revisado agosto 2017). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/a-tenci%C3%B3n-de-un-ser-querido/consejos-para-ser-un-cuidador-exitoso>

2. Cancer.gov. Apoyo para quienes cuidan a pacientes con cáncer. (Revisado 6 agosto 2020). [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/apoyo-a-quien-cuida>