

Hablar y escuchar:

La comunicación familiar y el cáncer de próstata

La comunicación franca entre miembros de la familia ayuda a usted y a sus seres queridos a sobrellevar el estrés del cáncer y de los tratamientos oncológicos. Pero no es algo fácil. A veces, las personas no son capaces de escuchar abiertamente y no siempre comprenden sus opciones o sus sentimientos. A menudo, las personas dicen cosas indebidas; y, aunque no sea su intención hacerlo, resultan hirientes. Es importante comprender las barreras que limitan la comunicación familiar abierta, y hacer lo posible para que tanto los pacientes como sus familiares se sientan escuchados, comprendidos y valorados.

Los familiares de los pacientes con cáncer enfrentan desafíos de comunicación similares.

A continuación, mencionamos algunos problemas de comunicación que enfrentan las familias.

- **Sobreprotección.**

Algunos pacientes y sus familiares intentan ocultar sus sentimientos, en especial sus temores y preocupaciones. No desean disgustar ni agobiar a los demás. También pueden “proteger” a los demás evitando por completo hablar del cáncer o cambiando de tema si este surge.

Aunque los pacientes y los familiares tienen buenas intenciones, ser sobreprotectores y ocultar los sentimientos puede aumentar el estrés. Los pacientes y los familiares que expresan sus sentimientos, incluso los de temor y tristeza, son más capaces de dar y recibir apoyo entre sí.



- **Insensibilidad.**

A veces, los pacientes o sus familiares pueden decirse cosas demasiado tajantes o hirientes. Como se sienten frustrados, se desquitan unos con otros. Tal vez den consejos sobre cómo solucionar una situación, cuando sería más útil simplemente escuchar a la otra persona. Ser cuidadoso con sus palabras puede ayudar a los demás a sentirse comprendidos y apoyados.

- **Antiguos problemas familiares o personales.**

Algunas familias tienen problemas de cosas pasadas que pueden impedirles escuchar y hablar en forma clara y amable. Dejar de lado esos problemas, al menos por el momento, puede ayudar a todos a comunicarse mejor y a sobrellevar el cáncer.

Hablar y escuchar:

- **Temas difíciles de hablar.**

Temas como la muerte o las preocupaciones de índole sexual son difíciles de hablar para todos. Es probable que a los pacientes y a sus familiares les preocupe sentirse disgustados o avergonzados por esos temas. Pero seguramente se darán cuenta que se sienten mejor luego de hablar de esos temas complicados.

Lidiar con el cáncer ofrece una oportunidad de aprender, escuchar y hablar unos con otros.

A continuación le ofrecemos algunos consejos para poner en práctica.

Escuchar podría ser el primer paso.

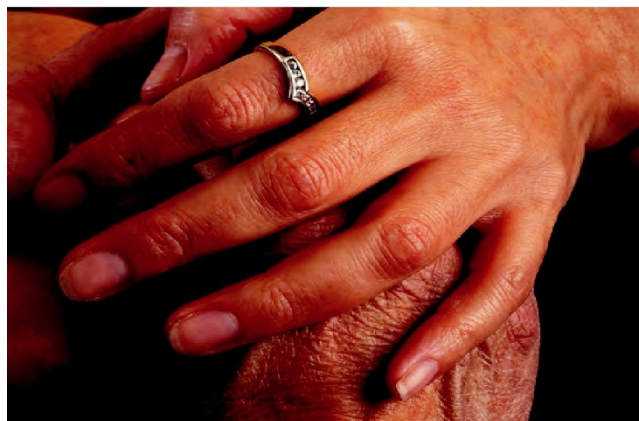
La mayoría de nosotros cree que la comunicación significa hablar. Eso es cierto, pero también significa escuchar y observar. No es fácil escuchar y entender cuando las emociones están a flor de piel. “Escuchar activamente” significa enfocar la atención en la otra persona e intentar no distraerse.

Consejos para escuchar activamente:

Genere un ambiente tranquilo. Apague la televisión y los teléfonos. Intente elegir un momento para hablar y escuchar en el que no se sienta cansado.

Demuestre su intención de escuchar. Ayudará si su cuerpo está relajado y sus ojos y rostro muestran amabilidad. Establezca contacto visual durante la conversación.

Intente comprender los sentimientos de la otra persona, además de sus palabras. Haga preguntas si no está seguro de haber comprendido.



No interrumpa. Deje que la otra persona termine de hablar antes de responder.

Intente no pelear ni discutir. Si una persona se siente atacada mediante críticas o desaprobación, no querrá expresar sus pensamientos o sentimientos.

Otros consejos de comunicación:

Esforzarse por mejorar la comunicación familiar fortalecerá a su familia. A continuación ofrecemos consejos que les han servido a otras familias de pacientes con cáncer. Elija los que se ajusten a la suya y póngalos en práctica todos los días.

- **Piense de antemano de qué forma el hablar y escuchar puede ayudar a su familia.**

— Algunas familias reservan un momento para encuentros familiares a fin de escucharse y hablar entre sí. Luego intentan trabajar en equipo para apoyarse y resolver los problemas.

— Recuerde que la comunicación es un proceso continuo, no un evento aislado.

Hablar y escuchar:

Es bueno hablar de temas importantes en pequeñas dosis, particularmente con niños.

— No es necesario que exprese todas sus sensaciones o hable del cáncer todo el tiempo. Está bien tener sus pensamientos privados. También está bien dejar de lado el tema del cáncer por un momento y hablar de otras cosas de su vida.

- **Registre los sentimientos de los demás al conversar.**

— Sea consciente del efecto que pueden tener sus comentarios en la otra persona.

— Intente entender el punto de vista del otro, incluso si difiere del suyo. Trate de ponerse en su lugar.

— No dé por sentado que los demás saben cómo se siente usted. Haga un esfuerzo por transmitir lo que siente con claridad y amabilidad.

- **Demuestre afecto a las personas más importantes en su vida. No cuesta nada y significa muchísimo.**

— Hágale saber a los demás que son importantes para usted.

— Demuéstreles afecto de maneras que lo hagan sentir bien a usted y a sus familiares: con un abrazo, una caricia, un agradecimiento o incluso agarrándose de la mano.

— Use palabras positivas para expresar su cariño, en especial al ofrecer comentarios y críticas constructivas.

Un consejo para los familiares: involúcrense en la atención del paciente

De ser posible, acompañen al paciente a las citas médicas. Eso les permitirá recibir información de primera mano y obtener respuestas a sus propias preguntas. Estar al tanto de lo que sucede facilitará la comunicación familiar.

Hablar y escuchar:



Sepa cuándo buscar ayuda

Con frecuencia, los pacientes y sus familiares piden ayuda para sobrellevar el estrés del cáncer. Aprender a escuchar y hablar juntos puede ser beneficioso para toda la familia. Puede pedir ayuda a un médico, un enfermero, un asistente social o un clérigo. La orientación familiar es uno de los medios más eficaces de abordar en forma directa los problemas de comunicación en una familia. Si no está seguro de a quién acudir, pida a su equipo de atención de salud un referido a un consejero con licencia profesional.

Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata de Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermero.

Revisado en septiembre de 2016

