

Apoyo a cónyuges/parejas

de pacientes con cáncer de próstata

Para los hombres que están en pareja, el cáncer de próstata es una “enfermedad de pareja”.

El cáncer de próstata genera estrés tanto en los pacientes como en sus parejas. Por lo general, las parejas quieren apoyar al paciente. Pero, a menudo, no están preparadas; les falta información y necesitan ayuda para manejar sus propios sentimientos. Todos sienten estrés; las parejas necesitan tanta ayuda y apoyo como el paciente.

Cuando la pareja se siente apoyada, el paciente se beneficia también. Si una pareja funciona en equipo, puede manejar mejor la enfermedad. Es muy importante que el paciente y su pareja demuestren su interés el uno por el otro.

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

Información:

Las parejas necesitan una oportunidad de informarse sobre el cáncer y el tratamiento oncológico.

Sin información, se sienten excluidos e incapaces de ayudar. Tanto el paciente como su pareja deben estar al tanto de lo siguiente:

- Opciones de tratamientos y los pros y contras de cada una.
- El efecto en la supervivencia y su calidad de vida.
- Posibles efectos secundarios y cómo lidiar con ellos.
- Cómo el cáncer y los síntomas relacionados con el tratamiento pueden afectar sus sentimientos y emociones.



- Un plan de atención de supervivencia que incluya un resumen del tratamiento e información resumida.
- Otros programas aparte del tratamiento de rutina del cáncer que puedan ayudar a mejorar la salud general.

Las parejas y los pacientes pueden usar estos consejos para estar informados.

- Asistan a citas médicas juntos. La pareja puede ayudar tomando notas o registrando la visita con una grabadora. A muchas parejas les resulta útil usar una carpeta/libreta para mantener los registros de visitas, exámenes y tratamientos en un solo lugar.

Si su pareja trabaja o si tienen hijos, planea pedir tiempo libre o contrate a quien cuide a los niños para asistir juntos a las citas médicas.

Apoyo a cónyuges/parejas

- Haga una lista de preguntas antes de las visitas médicas. La mayoría de las personas descubren que anotar preguntas con anticipación los ayuda a recordarlas durante la visita. Las parejas de los pacientes pueden hacer sus propias preguntas también. Hágale saber a los médicos que toda la información puede ser compartida con su pareja.
- Apóyense mutuamente a la hora de buscar información impresa, en línea o en grupos de apoyo.
- Pida a sus hijos o nietos que lo ayuden a recopilar información en línea si no sabe usar una computadora o no tiene acceso a Internet.
- Pida a su equipo de atención de salud panfletos y sitios web que puedan serle de utilidad.
- Apóyense mutuamente para sobrellevar las emociones fuertes. Si un paciente o su pareja desea ayuda de un consejero, pueden visitarlo juntos. Suele ser beneficioso para las parejas hablar francamente sobre el estrés, el enojo y el dolor que trae consigo tener cáncer.

Comunicación:

Mantenga abiertas las líneas de comunicación.

Las personas tienen diferentes estilos y necesidades de comunicación. Algunos hombres se cierran, hablan poco o nada, ocultan sus sentimientos. Sienten que no les hace bien hablar sobre lo que escapa de su control. O quizá piensan que deben mostrarse fuertes. Sin embargo, tanto el paciente con cáncer como su pareja pueden sobrellevar mejor la enfermedad si están dispuestos a compartir pensamientos y creencias.

Los pacientes y sus parejas pueden seguir estos consejos para mantener una comunicación abierta.

- Comparta sus inquietudes y temores. Probablemente no solucione nada. Pero esas sensaciones parecen menos intensas cuando salen a la luz. Hay una frase que dice “una preocupación compartida es media preocupación”. También pueden ayudarse mutuamente a buscar formas de controlar mejor los temores.
- Comprenda que su pareja necesita hablar de sus inquietudes. Es fácil concentrar toda la atención en el paciente. A veces, las parejas no desean “agobiar” a los pacientes con sus propias preocupaciones. Pero compartir esas emociones puede ayudar a las parejas a sentirse más unidas. No es necesario que ninguno de los dos oculte sus pensamientos o sensaciones.
- Intercambien opiniones sobre decisiones médicas. Tomar decisiones sobre un tratamiento es duro. En ocasiones, la pareja comparte ideas o perspectivas que pueden ser de utilidad.
- Hablen abiertamente sobre problemas relacionados con el sexo y la intimidad. Sentirse cansado por el tratamiento oncológico puede provocar falta de interés en el sexo. Y los cambios hormonales ocasionados por los tratamientos pueden agravar el problema. La pareja del paciente también puede estar experimentando fatiga y cambios corporales. Trabajen juntos para mantener la intimidad en su relación.

Apoyo a cónyuges/parejas

Apoyo:

Las parejas pueden necesitar apoyo adicional junto con el paciente.

Casi todos pensamos que un paciente que tiene cáncer necesita apoyo. Pero solemos olvidar que sus parejas también lo necesitan. Las necesidades de la pareja pueden ser distintas de las del paciente, pero son igualmente importantes.

Cada uno puede hacer una lista de las cosas más importantes que necesitan del otro. Por ejemplo, uno puede querer un abrazo cada mañana y antes de acostarse por la noche. Pregúntense uno al otro qué los ayuda a sentirse apoyados, y ponga en práctica esas cosas.

Siga estos consejos para recibir el apoyo que necesita:

- Anime a su pareja a tomarse un tiempo personal, a tomar descansos. Las parejas a veces se sienten culpables si se toman un tiempo lejos del paciente con cáncer. Pero ellas también tienen sus propias necesidades y deben vivir su propia vida. Quizá deseen pasar tiempo con amigos, hacer ejercicio, trabajar o disfrutar de sus pasatiempos favoritos. Pasar un tiempo lejos del paciente los ayuda a mantenerse saludables. A la larga, eso es mejor para todos.
- Haga una lista de cómo pueden ayudar sus familiares y amigos. Cuando se lo pregunten, tenga a mano la lista. Cada persona podrá ayudar de diferente manera, por ejemplo, haciendo mandados, preparando una comida, limpiando la casa o cuidando a los niños. A quienes desean ayudar les agradecerá saber cómo hacerlo.

- Pase tiempo con amigos y familiares que sean positivos y optimistas. Limite la cantidad de tiempo que comparte con personas más negativas.



¿Cuándo deben pedir ayuda los pacientes y sus parejas?

Pida a su equipo de atención de salud un referido a un consejero que ayude a parejas a sobrellevar el cáncer en las siguientes situaciones:

- Ambos como pareja no son capaces de resolver sus diferencias.
- Uno o ambos de ustedes consumen drogas o alcohol para sobrellevar la situación, o no participan de las actividades de su familia.
- Uno de ustedes se siente tan desesperado que piensa en lastimarse a sí mismo o a los demás.
- Usted quisiera que un profesional lo ayudara a comunicarse mejor y expresar sus sentimientos.

Apoyo a cónyuges/parejas

Algunas parejas descubren que suceden cosas positivas cuando enfrentan juntos el cáncer.

Nadie elige desarrollar cáncer y atravesar el duro momento del tratamiento oncológico o los síntomas y efectos secundarios posteriores al tratamiento. Aun así, muchos han descubierto un nuevo nivel de cercanía en sus relaciones de pareja e incluso un nuevo significado en su vida. Usted y su pareja pueden llegar a valorarse mutuamente de formas que nunca hubiesen imaginado.



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

