

Cáncer: guía para reducir el estrés del cuidador

¿Qué es un cuidador?

El cáncer es una enfermedad que afecta a la persona enferma y también a quienes la rodean y cuidan de ella. A quien cuida del paciente en casa se le conoce como “persona cuidadora” o “cuidador” y es alguien fundamental en la atención del paciente.¹

¿Qué tipo de cuidadores existen?



• **Informales:** suelen ser familiares o amigos.²

• **Profesionales:** personal calificado y remunerado.²

Los cuidadores pueden brindar atención en el hogar, en un centro de salud u otro espacio destinado a la atención médica.²

¿Qué tareas tiene un cuidador?³

- Resolver y atender los problemas del paciente con cáncer.³
- Hacer parte del equipo de atención y cuidados del paciente.³
- Involucrar al paciente en toda la gestión de su proceso y cuidados.³
- Se encarga de las tareas del día a día del paciente.³

Desafíos de los cuidadores ⁴

Para la mayoría de los cuidadores, el hecho de estar presente cuando un ser querido o un amigo les necesita es primordial. Sin embargo, puede darse un cambio de rol y pueden surgir emociones de los que deben estar alerta.⁴ El estrés emocional y físico, es común y no debe causarte culpa, ten en cuenta que es completamente natural sentirse enojado, frustrado, exhausto, solo o triste. ⁴



Los cuidadores que llegan a experimentar estrés pueden volverse vulnerables a cambios en su propia salud. Estos son algunos factores de riesgo que podrían desencadenar estrés en el cuidador: ⁴

- Vivir con la persona a la que cuida. ⁴
- Aislamiento social. ⁴
- Depresión. ⁴
- Dificultades financieras. ⁴
- Un alto número de horas dedicadas al cuidado del paciente. ⁴
- Falta de habilidades de afrontamiento y dificultad para resolver problemas.⁴
- Falta de elección por ser cuidador. ⁴

El estrés y el agotamiento del cuidador también puede causar síntomas físicos como:⁵

- Problemas para dormir. ⁵
- Tensión muscular (dolor de espalda, hombros o cuello). ⁵
- Dolores de cabeza. ⁵
- Problemas estomacales. ⁵
- Aumento o pérdida de peso. ⁵
- Fatiga. ⁵
- Dolor en el pecho. ⁵
- Problemas cardíacos. ⁵

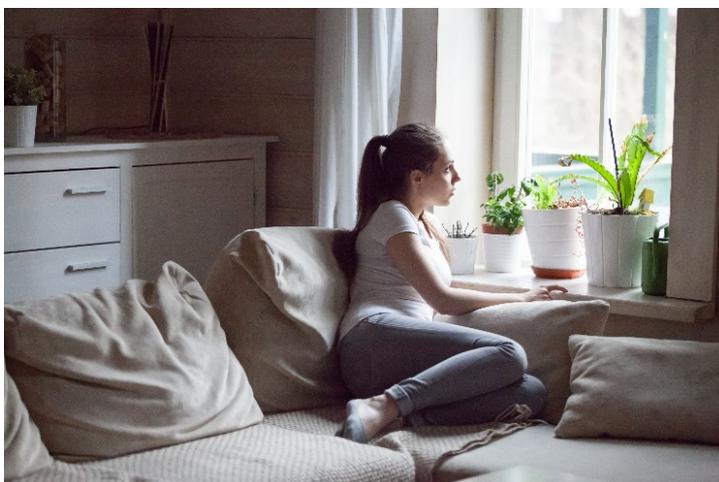
- Pérdida de cabello. ⁵
- Problemas en la piel. ⁵
- Resfriados e infecciones. ⁵
- Abuso del alcohol u otras sustancias. ⁵

Signos de estrés en el cuidador⁴

El cuidador podría estar tan enfocado en preservar la salud del paciente, ignorando que su propia salud y bienestar pueden estar en riesgo. Presta atención a los siguientes signos de estrés y habla con tu médico si presentas uno o varios de ellos:⁴

- Sentirte abrumado o preocupado constantemente. ⁴
- Cansancio gran parte del tiempo. ⁴
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente. ⁴
- Subir o bajar de peso. ⁴
- Irritarse o enojarse con facilidad. ⁴
- Perder el interés en actividades que solías disfrutar. ⁴
- Sentir triste. ⁴
- Tener dolor de cabeza frecuente, dolor corporal u otros problemas físicos.⁴
- Consumir alcohol o drogas en exceso, incluso los medicamentos recetados.⁴

Consejos para reducir el estrés del cuidador: ¡cuida de ti mismo para poder cuidar de alguien más!⁴



Las exigencias emocionales y físicas que demanda el cuidado de una persona, pueden estresar incluso a las personas más fuertes. Por ello, es tan importante aprovechar todos los recursos y las herramientas disponibles que ayuden con el cuidado del paciente. Ten en cuenta estas recomendaciones para controlar el estrés del cuidador: ⁴

- **Acepta ayuda.** Haz una lista con las cosas en las que otras personas pueden ayudarte y permite que cada colaborador elija qué le gustaría hacer. ⁴

- **Concéntrate en lo que puedes dar.** Es normal sentir culpa, pero debes entender que no existe el cuidador “perfecto”. Ten presente en cada momento que estás haciendo lo mejor que puedes y confía en tus decisiones. ⁴
- **Establece objetivos realistas.** Divide las grandes obligaciones en pequeñas tareas que puedes hacer un paso a la vez. Prioriza, haz listas y establece una rutina diaria. ⁴
- **Aprende a decir no.** ¡Decir no, también es una respuesta! Empieza a hacerlo cuando los pedidos son agotadores para ti. Por ejemplo con tareas como organizar comidas los días festivos. ⁴
- **Conéctate.** Entérate de los recursos que ofrece tu comunidad para cuidadores, como clases específicas sobre la enfermedad que tu ser querido, familiar o paciente está afrontando. También hay servicios de cuidado, como transporte, servicio de comidas a domicilio y limpieza, disponibles. ⁴
- **Únete a un grupo de apoyo.** Un grupo de apoyo puede brindar validación y motivación, así como estrategias para afrontar situaciones difíciles. Las personas que asisten a estos grupos tienen vivencias similares a las tuyas y pueden ser un soporte cuando el estrés aparece. ⁴
- **Busca apoyo** Intenta mantener la comunicación con familiares y amigos que pueden ofrecer apoyo emocional sin prejuicios. Reserva tiempo para salir y verte con personas que te ayuden a salir de la rutina. ⁴
- **Ponte objetivos personales de salud.** Establece pautas para lograr una rutina de sueño adecuada, para hacer ejercicio varios días a la semana. Mantén una alimentación saludable y bebe abundante agua. ⁴
- **Muchos cuidadores tienen problemas para conciliar el sueño.** No dormir bien durante un período prolongado puede generar problemas de salud. Consulta al médico si tienes problemas para dormir bien durante la noche. ⁴

No olvides la importancia del relevo ⁴

Para muchos cuidadores es difícil delegar o pedir ayuda en lo relacionado con la atención del paciente; sin embargo, es importante recibir apoyo para preservar el bienestar tanto del cuidador como el de la persona enferma. Existen diferentes opciones: ⁴

- **Relevo en el hogar.** Los asistentes para la atención médica (personal profesional) van a tu casa y ofrecen compañía, servicios de enfermería o ambos si es necesario. ⁴
- **Programas y centros de atención para adultos.** Algunos centros ofrecen atención tanto para adultos mayores como para niños pequeños, y los dos grupos pueden pasar tiempo juntos. ⁴
- **Casas de reposo a corto plazo.** Algunas residencias de apoyo, casas para la atención de la memoria y casas de reposo aceptan a personas que necesitan atención por estadías breves, mientras sus cuidadores no están. ⁴

Otras formas de mantenerse físicamente sano ⁶

- No consumas tabaco y aléjate del humo de otras personas. ⁶
- Si fumas, trata de dejar ese hábito atrás. ⁶
- Limita la cantidad de alcohol que bebes. ⁶
- Consume muchas frutas y verduras. ⁶
- Mantén un peso saludable. ⁶
- Intenta estar físicamente activo. ⁶
- Duerme la suficiente cantidad de horas para descansar. ⁶
- Realízate chequeos médicos regularmente. ⁶
- Ponte anualmente las vacunas que recomiende el doctor para tu rol como cuidador. ⁶
- Si trabajas, intenta [equilibrar la jornada laboral y el tiempo de cuidado del paciente](#) para evitar sobrecargarte. Analiza si es necesario solicitar una licencia o habla con tus superiores para que estos estén informados de tu labor como cuidador de acuerdo a lo establecido por la ley de tu país. ⁴

Como cuidador de un paciente con cáncer, tienes altas probabilidades de presentar problemas de salud relacionados directamente con el estrés. Si te sientes abrumado, sigue los consejos mencionados anteriormente y si presentas alguno de los síntomas o señales de alerta, debes consultar inmediatamente con tu médico.

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0120.

Referencias

1. American Cancer Society. Basado en Para la persona a cargo del cuidado de alguien con cáncer. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer/para-la-persona-a-cargo-del-cuidado-de-alguien-con-cancer.html>. Consultado el 07 de abril de 2022.

2. Medlineplus. Basado en Salud del cuidador. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/caregiverhealth.html> Actualizado el 23 de noviembre de 2021. Consultado el 07 de abril de 2022.
 3. American Cancer Society. Basado en Caregiver resource guide. Disponible en https://www.cancer.org/treatment/caregivers/caregiver-resource-guide.html#Managing_health_insurance Actualizado el 23 de noviembre de 2021. Consultado el 07 de abril de 2022.
 4. Mayo Clinic. Basado en Estilo de vida saludable, Control del estrés. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784?p=1> Actualizado el 22 de marzo de 2022. Consultado el 10 de abril de 2022.
 5. Help for cancer caregivers. Basado en Caregiver Burnout and Stress Disponible en: <https://www.helpforcancercaregivers.org/content/caregiver-burnout> Consultado el 10 de abril de 2022.
 6. Centros para el control y la prevención de enfermedades. Cuidadores de personas con cáncer: Cómo cuidarse a sí mismo. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/caregivers/caring-for-yourself.htm> Revisado el 12 de mayo del 2021 Consultado el 10 de abril de 2022.
-