

## COSOBREVIVIENTES

Cómo ayudar a sus seres queridos a sobrellevar el cáncer de mama





En Susan G. Komen, consideramos que una persona es sobreviviente desde el momento en que se hace el diagnóstico de cáncer de mama. Los cosobrevivientes son personas que apoyan a las personas con cáncer de mama desde el diagnóstico hasta el tratamiento y más allá.

Puede ser difícil saber qué decir o hacer cuando alguien tiene cáncer de mama, pero usted sabe que quiere ayudar. Lea este recurso para aprender cómo dar diferentes tipos de apoyo social. También encontrará formas de identificar sus propias necesidades y cuidarse a sí misma.

## ¿Quiénes son los cosobrevivientes?

Los cosobrevivientes son personas que apoyan a las personas con cáncer de mama. Los cosobrevivientes pueden ser:

- Familiares
- Amistades
- Cónyuges
- Parejas
- Niños
- Compañeros de trabajo
- Vecinos
- Proveedores de atención médica
- Miembros de los grupos de apoyo
- Consejeros espirituales
- Otros sobrevivientes de cáncer

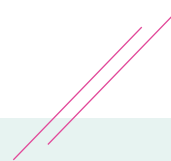
## Como cosobreviviente...

Querrá considerar ciertas cosas mientras piensa en las maneras en que puede ayudar.

- **Las necesidades del sobreviviente.** Estas necesidades pueden variar y cambiar con el tiempo. Es importante hablar con el sobreviviente para saber qué tipo de ayuda necesita.
- **Su relación con el sobreviviente.** Su relación puede ser cercana o casual.
- **Su ubicación geográfica en relación con el sobreviviente.** Usted puede vivir al otro lado del país, al otro lado de la ciudad o incluso en la misma casa.
- **Su nivel de comodidad.** Puede haber ciertos tipos de apoyo con los cuales se sienta más cómoda en ofrecer que otros.

No importa la situación, siempre hay maneras de mostrar su apoyo.

Mientras más sepa sobre cómo vivir con cáncer de mama, más entenderá aquello por lo que está pasando su ser querido.



## ¿Cómo puede mostrar su apoyo?

Hay muchas maneras de apoyar a un sobreviviente. Los gestos, grandes y pequeños, son muy apreciados por los sobrevivientes, ya sea que les hayan diagnosticado cáncer de mama recientemente o que hayan completado el tratamiento hace años.

Hay tres tipos principales de apoyo (también llamado “apoyo social”):

- Informativo
- Emocional
- Práctico

Recibir apoyo social lleva a las personas a sentirse amadas, cuidadas y comprendidas, y hasta puede mejorar su calidad de vida. Dar apoyo social también puede hacerle sentir bien porque está ayudando a una persona que le importa.

### Apoyo informativo

Averigüe todo lo que pueda sobre el cáncer de mama. Mientras más sepa, más podrá hacer preguntas, escuchar, y encontrar maneras de ayudar.

- Pregúntele a su ser querido qué información necesita o quiere
- Obtenga información sobre el cáncer de mama de [Komen en español](#) y nuestros [recursos educativos en español](#).
- Haga una lista de [preguntas para el doctor](#)
- Comparta lo que ha aprendido
- Inscríbese en un grupo de cáncer de mama de Komen en Facebook, donde las personas que tienen una relación con el cáncer de mama pueden intercambiar ideas y experiencias. Hay dos grupos: [Grupo de cáncer de mama de Komen](#) y [Grupo de cáncer de mama metastásico de Komen](#).
- Para obtener más información o recursos, llame a la Línea de Ayuda de Susan G. Komen para el Cuidado de las Mamas al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) o envíe un correo electrónico a [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). Se habla español.



### Apoyo emocional

El diagnóstico de cáncer de mama puede causar una amplia gama de emociones, tales como shock, temor, denegación, tristeza e ira. Usted puede ayudar a su ser querido a sobrellevar el efecto del diagnóstico mientras pasa por estas emociones. A veces estar presente y escuchar es lo que más ayuda.

- Estar presente y escuchar
- Dejar que su ser querido exprese sus sentimientos
- Pasar tiempo juntos, en persona, por teléfono o por videollamada
- Dar un abrazo
- Enviar una tarjeta
- Decir “te quiero”

### Apoyo práctico

Además del apoyo informativo y emocional, es posible ayudar de otras maneras. Usted puede ofrecer:

- Cocinar o limpiar
- Lavar la ropa
- Cuidar a los niños
- Pasear al perro
- Hacer mandados
- Ir a comprar comida
- Ir a recoger medicamentos
- Conducirle en automóvil a las citas médicas





## Historias de apoyo

Para obtener ayuda para buscar un grupo de apoyo, llame a la Línea de Ayuda de Susan G. Komen para el Cuidado de las Mamas al **1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)** o envíe un correo electrónico a [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). Se habla español.

### Una pareja, un cosobreviviente ▶

“Nunca pensé que a mi pareja podría darle cáncer de mama. Cuando el médico le comunicó el diagnóstico y plan de tratamiento, supe que yo no podía comprender aquello por lo que él estaba pasando. Empecé a buscar grupos de apoyo para hombres con cáncer de mama. Encontramos una organización donde pudo hablar con otros hombres sobrevivientes de cáncer de mama. Hablar con otros sobrevivientes masculinos le ha ayudado a sobrellevar la situación. Recomiendo a todos que le pregunten a su equipo de asistencia médica por las opciones de apoyo.”



### ◀ Ser un amigo, ser un cosobreviviente

“Mi amiga Jackie y yo somos muy unidas. Cuando ella me contó que tenía cáncer de mama, supe que quería estar presente para ella. Reuní información, la ayudé a hacer una lista de preguntas para su médico y la llevé a las citas. Cuando Jackie no se siente bien, otros amigos y yo la ayudamos en casa a cocinar, limpiar y lavar la ropa. También estamos dispuestos a escucharla cuando se siente deprimida. En realidad, son cosas pequeñas, pero Jackie nos llama sus salvavidas. Creo que solo estamos siendo sus amigos.”



### Un esposo, un cosobreviviente ▶

“Cuando supimos que Heather, mi esposa, tenía cáncer de mama, comencé a investigar en línea. Acudí a organizaciones de confianza, como Susan G. Komen, para prepararme lo mejor posible. Soy el planificador de nuestra familia, así que mantuve nuestro calendario organizado y pedí ayuda cuando la necesitábamos. Mi esposa me dijo que también la ayudaba que estuviéramos juntos. Yo la escuchaba hablar sobre su diagnóstico cuando lo necesitaba. Somos un equipo.”





Obtenga apoyo y conéctese con otros cosobrevivientes, incluso a distancia. ▼

“A mi mamá le diagnosticaron cáncer de mama mientras yo estaba en un entrenamiento militar. Yo estaba lejos de casa y preocupado por ella. Me sentía impotente, pero me alivió saber que nuestra familia, sus amigos y compañeros de trabajo la apoyaban. También pude comunicarme con otros cosobrevivientes a través de grupos de apoyo en línea. El apoyo en línea me ayudó a superar este momento difícil.”

Los compañeros de trabajo pueden ser cosobrevivientes ▲

“Lacey es la persona que cohesiona nuestro departamento. Cuando supimos que tenía cáncer de mama, nuestro personal quiso ofrecerle apoyo. Algunos de nosotros le llevamos comida. Otros le hacen sus mandados. Todos le enviamos tarjetas para mostrarle que estamos pensando en ella. Lacey siempre dice que se siente cuidada por todos nosotros.”







**CO**  **SURVIVOR**  
A PROGRAM OF SUSAN G. KOMEN

**susan g.**   
**komen.**

---

1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

[komen.org/espanol](https://www.komen.org/espanol)

Susan G. Komen no brinda consejos médicos.  
©2023 Susan G. Komen®. 03/23