

Sobre el término “pareja”

El término “pareja” puede significar algo diferente para usted que para otra persona. En general, se refiere a la persona más cercana a usted. Esta persona puede ser su cónyuge, pareja, novio, novia o a quien usted considere que sea en su vida.

Juntos a través de todo

Piense en su relación con su pareja. Han pasado por momentos felices y tristes juntos. Su diagnóstico puede ser impactante al principio, pero con el tiempo, puede aprender sobre el cáncer de mama, procesar sus emociones y adaptarse a vivir con la enfermedad. Los miembros de su equipo de atención médica pueden apoyarlo a usted y a su pareja con estas cosas.

Para algunas personas, pasar por algo grave – como el cáncer de mama – las acerca. Sin embargo, el cáncer de mama también puede tensar las relaciones. Algunas personas pueden incluso notar una retirada del apoyo emocional de sus seres queridos. En el momento en que más se necesitan, las personas más cercanas a usted pueden ser menos comprensivas de lo habitual.

No tenga miedo de hablar de sus sentimientos. Puede ayudar a su pareja a entender por lo que usted está pasando. Si alguno de ustedes guarda sus pensamientos, preocupaciones y miedos dentro, esto puede crear un muro entre ustedes y puede hacer que se distancien. Un buen lugar para empezar puede ser una simple pregunta abierta como, “¿Cómo puedo apoyarte hoy?”

Si tiene problemas, le puede interesar los grupos de apoyo para parejas. También puede informarse sobre esto a través de su equipo de atención médica. Puede ser de ayuda escuchar y hablar con otras personas que están pasando por la misma experiencia. Puede hablar de cualquier cosa, desde los temas más generales (como la nutrición) hasta los más personales (como el sexo).

También le puede interesar la consejería individual o la consejería de pareja. Puede haber un proveedor de salud mental como un trabajador social clínico, un consejero o un psicólogo en el consultorio de su médico. O puede pedir una referencia a uno en su comunidad.

Cosobreviviente

Su pareja es un cosobreviviente. Los cosobrevivientes son familiares, amigos, proveedores de atención médica u otras personas que están allí para brindar apoyo, desde el momento del diagnóstico, durante el tratamiento y más allá.

Como con cualquier enfermedad grave, el cáncer de mama puede afectar más que a la persona diagnosticada. Los cosobrevivientes pueden sentir muchas de las mismas emociones que usted: conmoción, tristeza, miedo, ira y negación.

Los cosobrevivientes pueden ser una gran fuente de apoyo, pero recuerde que pueden necesitarlo también.



Recursos

Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN
(1-877-465-6636)
komen.org/espanol/

American Cancer Society's Reach to Recovery Program/El programa Recuperación a su Alcance de la Sociedad Americana Contra el Cáncer

1-800-ACS-2345
cancer.org/es.html

Cancer Support Community/Comunidad de apoyo al cáncer

1-888-793-9355
cancersupportcommunity.org

Caregiver Action Network/Red de acción del cuidador

202-454-3970
caregiveraction.org

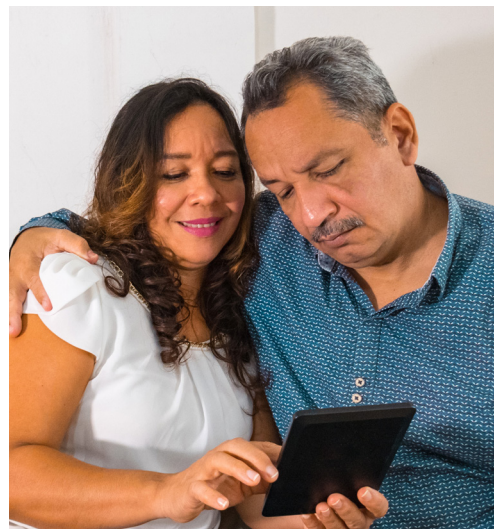
Recursos relacionados en línea:

- [Cosobrevivientes](#)
- [Sexualidad e intimidad](#)
- [Apoyo después del diagnóstico de cáncer de mama](#)
- [Hablar con su doctor](#)
- [Hablar con sus niños](#)

Apoyarse el uno al otro

El cáncer de mama es una enfermedad llena de incógnitas y puede traer temas que son difíciles de hablar. Usted y su pareja pueden tener preguntas e inquietudes. Compartan sus pensamientos y sentimientos entre sí. Reconozcan que ambos están pasando por algo difícil. Por ejemplo, pueden decir: “Sé que tienes miedo. Yo también. Hablemos de ello”.

Puede ser útil programar un tiempo para hablar con su pareja con regularidad. Este puede ser un tiempo dedicado para que los dos hablen sobre cómo están y como pueden apoyarse mutuamente.



Cómo lidia su pareja con la situación

Su pareja puede sentir lo mismo que usted. También puede sentir la necesidad de “ser fuerte” para usted y esconder sus emociones. Es posible que se sienta impotente o abrumado por no poder “corregir” su cáncer. No hay manera correcta o incorrecta de sentir. Ayúdele a enfocarse en las cosas que sí puede controlar. Puede sentirse mejor:

- Ayudarle a encontrar información;
- Hablar con otros;
- Hacer ejercicio;
- Haciendo algo que disfrute como leer libros, escuchar música, ver películas o pasar tiempo con amigos;
- Escribiendo sus pensamientos.

Todos somos humanos

Necesitamos el apoyo de otros. Si tiene problemas para hablar con su pareja, pídale ayuda a alguien más. Podría ser un médico, otro miembro de su equipo de atención médica, como un trabajador social, un amigo o un familiar.

También puede contactar al Centro de atención al paciente de Komen para obtener apoyo al 1-877 GO KOMEN (465-6636) o helpline@komen.org.

Los grupos de Facebook Komen Breast Cancer y Komen Metastatic (Stage IV) Breast Cancer son espacios donde las personas con cáncer de mama, sus familias y amigos pueden hablar con otras personas para encontrar amistad y apoyo.

Obtener el apoyo de otras personas no solo le ayudará a usted, sino que también podría ayudar a su pareja.

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.