

APOYO DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE SENO

Apojo social

El apoyo social consta de los consejos, la ayuda práctica, el apoyo emocional y otros beneficios de parte de personas cercanas, tales como:

- Familiares
- Amigos
- Consejeros espirituales
- Compañeros de trabajo
- Integrantes del equipo médico
- Otros sobrevivientes de cáncer

Beneficios del apoyo social

- Menos ansiedad y estrés
- Menos depresión y angustia emocional
- Menos percepción del dolor
- Mejor estado de ánimo y/o imagen de sí misma
- Más capacidad para enfrentar la situación
- Más sentimiento de control
- Mejor función y disfrute sexual

¿Qué va a pasar ahora?

Cualquier persona que haya tenido cáncer de seno sabe lo que se siente escuchar “usted tiene cáncer”. Usted puede sentirse enojada, asustada, abrumada e insegura sobre el futuro. Estos sentimientos son normales. No permita que le impidan obtener el apoyo que necesita.

Infórmese lo más que pueda

Saber qué esperar puede ser útil. Infórmese sobre su cáncer de seno. Pida información sobre opciones de tratamiento, efectos secundarios y ensayos clínicos. Los médicos pueden guiarla en sus opciones, pero usted tomará la decisión final sobre lo mejor para usted.

Enfrentamiento de la situación

Permítase expresar sus emociones. Esto puede ayudarla a sobrellevarlas. Es hora de cuidarse a sí misma. Enfrentar el cáncer de seno requiere tiempo, aceptación y apoyo. Es posible que necesite diferentes tipos de apoyo en diferentes momentos. Su equipo médico, sus familiares y sus amigos pueden ayudarla.

¿Por qué necesita apoyo social?

Nadie debe enfrentar sola el cáncer de seno. El apoyo es importante para su bienestar. Procure rodearse de personas que se preocupan por usted. Puede ser difícil pedir ayuda, aun cuando realmente la necesita. Sus amistades y sus familiares a menudo desean ayudarla, pero es posible que no sepan cómo hacerlo.

El apoyo social tiene muchas formas, tales como:

- Hablar de sus preocupaciones con una amiga o un amigo cercanos
- Unirse a un grupo de apoyo o ver a un terapeuta
- Tener un familiar, amiga o amigo que la lleve a tratamiento y luego la traiga
- Tener un familiar, amiga o amigo que la ayude a limpiar, cocinar, comprar comida o cuidar niños
- Tener un trabajador social que la ayude con sus inquietudes financieras
- Informarse sobre su tipo de cáncer de seno y sus opciones de tratamiento
- Establecer una buena relación con su médico y hablar abiertamente



Para obtener más información, visite: komen.org o bien, llame a la línea de ayuda de Susan G. Komen para el cuidado de los senos al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del Este.

APOYO DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE SENO

Llame a la línea de ayuda de Susan G. Komen para el cuidado de los senos al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)

o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org

Recursos

Susan G. Komen®
1-877 GO KOMEN
(1-877-465-6636)
komen.org

American Cancer Society
1-800-ACS-2345
cancer.org

CancerCare®
1-800-813-HOPE
cancercares.org

Hojas de información relacionadas en esta serie

- Hablar con su doctor
- Hablar con su compañero
- Hablar con sus hijos
- ¿Qué me está sucediendo?



Maneras de encontrar apoyo

Los grupos de apoyo son un buen recurso. Si decide unirse a un grupo de apoyo, busque uno que le convenga. Algunos grupos educan y dan información; otros se centran en el apoyo emocional. Hay grupos para personas en diferentes etapas de la enfermedad o la recuperación. Los grupos de apoyo implican un compromiso de tiempo y energía. La mayoría de sus participantes consideran que valen la pena.

Los grupos de apoyo pueden estar a cargo de profesionales o de personas en igualdad de circunstancias. Algunos grupos se reúnen en persona en iglesias o residencias; otros se reúnen en línea.

En el grupo de Facebook Komen Breast Cancer, las personas con cáncer de seno y sus familiares y amigos pueden conversar, hacer amistades y apoyarse mutuamente.

Susan G. Komen® ofrece un grupo de apoyo telefónico gratuito para hombres con cáncer de seno. Estas personas consideran los problemas del cáncer de seno, intercambian información y se apoyan mutuamente.

Para obtener más información, llame a la línea de ayuda de Komen para el cuidado de los senos (Komen Breast Care Helpline) al 1-877-465-6636 o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org.

Algunas personas prefieren hablar individualmente con un consejero o terapeuta. Otros prefieren guardarse sus sentimientos o comunicárselos solo a familiares y amigos cercanos. Cada persona tiene sus propias necesidades. Es importante encontrar un sistema de apoyo saludable que sea el más adecuado para usted.

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