

Acerca del término “pareja”

¿Qué es una pareja?

El término “pareja” quizá tenga un significado distinto para usted que para otra persona. En general, significa “la persona más cercana a usted emocionalmente”. Esta persona suele ser (aunque no siempre) un pariente no consanguíneo tal como su cónyuge, compañero(a) de vida, novio, novia y/o mejor amigo o amiga.

Cosobreviviente

Su pareja es un o una cosobreviviente. Los cosobrevivientes son familiares, amigos, proveedores de atención de salud u otras personas que apoyan a la paciente desde la etapa del diagnóstico, durante el tratamiento, y después.

Como ocurre con cualquier enfermedad grave, el cáncer de seno puede tener efectos de gran alcance más allá de la persona que recibió el diagnóstico. Los cosobrevivientes pueden sentir muchas de las mismas emociones que la paciente: shock, tristeza, temor, enojo y negación.

Los familiares y los amigos pueden ser fuentes importantes de apoyo, pero recuerde que es posible que ellos también necesiten apoyo.

Apóyense unos a otros...

El cáncer de seno es una enfermedad llena de incógnitas. Es posible que usted y su pareja tengan preguntas e inquietudes. Comuníquense sus sentimientos. Por ejemplo, usted puede decirle a su pareja: “Sé que tienes miedo. Yo también tengo miedo. Hablemos de eso.”

Juntos en las buenas y las malas

Piense en su relación con su pareja. Juntos han tenido momentos felices y tristes. Al principio, el diagnóstico puede ser impactante pero, con el tiempo, usted aprenderá que el cáncer de seno es una enfermedad para la cual hay tratamientos. Pasar por situaciones graves –como el cáncer de seno– acerca a ciertas personas.

Sin embargo, el cáncer de seno también puede sobrecargar las relaciones. Algunas personas pueden incluso notar un retiro de apoyo emocional de parte de sus seres queridos. Cuando usted más lo necesita, es posible que las personas más cercanas a usted la apoyen menos de lo habitual.

Sin embargo, no tema hablar sobre sus sentimientos. Ocultar sus pensamientos, preocupaciones y temores puede crear una pared entre usted y su pareja y hacer que se distancien. Para evitar esto se puede comenzar con una simple pregunta abierta como, “¿Qué te hace sentir bien hoy y cómo puedo ayudarte?”

Si tiene problemas, es posible que le interesen los grupos de apoyo para parejas. Puede pedirle información sobre estos grupos a su equipo de asistencia médica. Escuchar y hablar con otras personas que están pasando por esta misma situación puede ser de ayuda. Usted puede hablar sobre cualquier cosa, desde los temas más generales (como la nutrición) hasta los temas más personales (como sexo).



Recursos

Susan G. Komen®

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

American Cancer Society's Reach to Recovery program

1-800-ACS-2345
cancer.org

Cancer Support Community

1-888-793-9355
cancersupportcommunity.org

Caregivers Action Network

202-454-397
caregiveraction.org

Men Against Breast Cancer™

1-866-547-MABC (6222)
menagainstbreastcancer.org

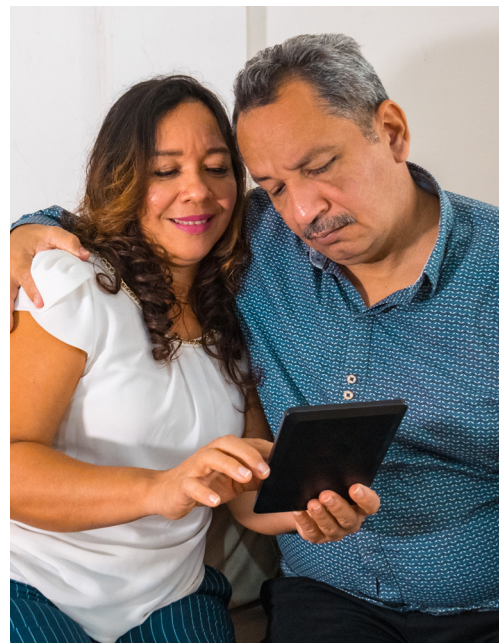
Recursos educativos relacionados:

- Apoyo después del diagnóstico de cáncer de seno
- Hablar con el doctor
- Hablar con sus niños
- Sexualidad e intimidad

Cómo se enfrenta su pareja al cáncer de seno

Su pareja puede sentirse como usted. También es posible que sienta que debe ser “fuerte” para usted y ocultar sus emociones, o sentirse inútil o abrumado(a) por no poder “arreglar” su cáncer. No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse. Ayude a su pareja a concentrarse en lo que puede controlar. Su pareja puede sentirse mejor si:

- Le ayuda a buscar información
- Habla con otras personas
- Libera emociones haciendo ejercicio
- Se escapa leyendo libros, escuchando música, viendo películas o estando con amigos
- Escribe sus pensamientos



Todos somos humanos...

Todos necesitamos el apoyo de los demás. Si usted tiene dificultad para hablar con su pareja, pídale ayuda a otra persona. Puede ser su médico, otro miembro de su equipo de atención de salud, un amigo, o un familiar.

Dejarse apoyar por otras personas la ayudará no solo a usted sino también posiblemente 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.