



SENTIR QUE ME QUIERES

12 **consejos**
*Para ayudar emocionalmente
a una persona con cáncer*

**INSTITUTO
BERNABEU** **ib**
MEDICINA REPRODUCTIVA

Acompañar y hablar desde la empatía y la comprensión a una amiga o familiar que padece cáncer ginecológico y no caer en tópicos que no ayudan.

Cuando alguien próximo a nosotros, una amiga, familiar o allegada padece un cáncer, siempre despierta dudas y frustración. ¿Qué le puedo decir? ¿Cómo la puedo animar? A veces, el alejamiento es la opción más sencilla para evitar equivocarse y herir los sentimientos del otro. Pero la persona que tiene cáncer generalmente necesita el apoyo de su entorno y que sus amigos sigan ahí. Teniendo en cuenta que cada persona es un mundo y cada paciente afronta su enfermedad de una manera distinta, tratamos de ofrecer una sencilla guía en la que, con varios consejos, tratamos de evitar algunos tópicos o frases que a veces decimos y que pueden no ser del todo apropiadas.

1

A close-up photograph of a man and a woman embracing warmly. The woman is in the foreground, her head tilted back and eyes closed, wearing a dark and light striped shirt. The man is behind her, his face partially visible as he leans in. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm orange and yellow lights, suggesting an indoor setting like a bar or a restaurant at night. The overall mood is intimate and romantic.

El principal consejo es **estar al lado de ella** porque necesita sentir que no está sola en su camino para superar la enfermedad. Así que nuestra primera recomendación es: ¡Dígale a esa persona que la quiere!

A photograph of two people sitting at a rustic wooden table outdoors. The person on the left has long blonde hair and is wearing a blue top. The person on the right is wearing a white top and has several bracelets on their wrist. Both are holding white ceramic cups of coffee. The background is slightly blurred, showing greenery.

2

Estoy aquí para escucharte. Escuchar es un apoyo para la persona enferma. Si su deseo es hablar y desahogarse puede prestarle atención **sin emitir juicios**. Hay quien necesita exteriorizar el proceso por el que pasa y cómo lo está viviendo. A la vez, otras personas prefieren no hablar y debe respetarse también.

3



Me preocupa lo que te pasa. Mostrar interés y preocupación por la paciente y ofrecer consuelo y apoyo reconforta. Que la otra persona sepa que usted está ahí, que la tiene para lo que ella necesite, salir a pasear, tomar algo o algo tan simple como sentarse a ver la televisión es un apoyo. Como también lo es decirle que pensará en ella.

4



No voy a imponerte que seas positiva.

Dar aliento ayuda, pero mostrar un optimismo falso o insistir para que mantenga una actitud positiva con la que se curará puede ser frustrante. La persona no puede estar siempre fuerte y positiva. Subestimar, juzgar o tratar de cambiar lo que la mujer que padece un cáncer ginecológico siente, le obliga a modificar sus emociones o esconderlas. Pero tampoco ayuda ser negativo diciéndole cosas como: "Es lo peor que te podría pasar", o "qué mal lo debes estar pasando", para tratar de empatizar con quien padece la enfermedad, porque puede agudizar la angustia que padece.



Hablemos de otras cosas. Mirar a la amiga, conocida o familiar afectada, sonreírle y sentir el contacto físico es de gran ayuda. Tanto como reír y hablar de otros temas, porque no todo gira alrededor del cáncer. Conectar con el presente. Estáis aquí y ahora, es vuestra realidad, disfrutarla, el mañana es incierto y ya vendrá.



6

No te contaré historias de otras personas que tuvieron cáncer. Conocer las experiencias de otras personas que han sufrido cáncer o compartir nuevos tratamientos de los que ha oído hablar, puede que no ayuden a la persona que las escucha.



7

¿Te apetece? La vida sigue y las actividades sociales no tienen por qué dejarse a un lado, inclúyala en las actividades habituales y deje que ella diga si es excesivo el compromiso.



8

Ánimos pero no batallas. El lenguaje bélico no siempre anima en todos los casos. Hablar de “guerra” o de “lucha” puede ser de poca ayuda si se empeora porque las batallas se ganan o se pierden. Decirle a la persona que es valiente o fuerte también puede suponer una presión sobre ella cuando hay momentos en los que no tiene la energía para serlo.



9

Cuéntame cómo te sientes, porque no lo sé.

Decirle a la paciente que sabemos cómo se siente si no hemos pasado por el mismo trance no es cierto. Sabemos que es un momento difícil, pero no podemos saber cuáles son sus sentimientos en esos momentos.



No voy a darte consejos. Con la mejor intención, a veces se puede caer en la recomendación constante a la paciente de lo que creemos que debe o tiene que hacer, y ello puede generarle inseguridad. Es mejor ofrecer ayuda concreta a imponerla.

Dedicado con **todo nuestro amor** a nuestras mujeres, madres, abuelas, hermanas, tías, primas, sobrinas, amigas, compañeras de trabajo, mujeres conocidas y a las que no conocemos.

Dedicado a ti y a todas las personas que te quieren.

ESPAÑA

Alicante

Madrid

Mallorca

Cartagena

Albacete

Elche

Benidorm

ITALIA

Venecia

+34 965 50 40 00

www.institutobernabeu.com