



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)  
info@cancercaare.org  
www.cancercaare.org

fact sheet

# CONSEJOS PARA LOS PROVEEDORES DE CUIDADO: ¿CÓMO PUEDE AYUDARSE USTED MISMO?

**Cuidadores son individuales que proveen cuidado emocional y físico a una persona con cáncer. Ser un proveedor puede ser un trabajo de tiempo completo y frecuentemente los proveedores apartan sus necesidades y sentimientos en lo que cuidan a sus seres queridos. Cuidándose es una parte muy importante de ser un proveedor de cuidado. Esto puede mejorar su calidad de vida y puede ayudar que esté mejor equipado a mantener sus responsabilidades como cuidador.**



## LE OFRECEMOS ALGUNAS IDEAS SOBRE CÓMO LIDIAR CON LOS RETOS QUE CONLLEVA CUIDAR A SU SER QUERIDO CON CÁNCER:

**Organice ayuda.** Decida cuáles necesidades de su ser querido puede o le gustaría satisfacer y con cuáles necesita ayuda. Luego, pídale a amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo o profesionales que compartan el cuidado con usted. Lo ideal sería que muchas personas quisieran ayudar. La realidad es que puede ser que encuentre sólo una o dos que estén disponibles, pero esas personas pueden hacer una diferencia. También, verifique con agencias comunitarias, instituciones religiosas o el trabajador social de su hospital para información sobre programas de cuidado voluntario y de relevo.

**Manténgase informado.** Infórmese sobre el diagnóstico y el tratamiento de su ser querido para que tenga una idea de qué esperar. Con el permiso de su ser querido, usted quizás quiera hablar con su doctor o enfermera si tiene preguntas. Él o ella pueden recomendar recursos de aprendizaje e información de cómo obtener apoyo. Averigüe quién más en el equipo médico (por ejemplo, un trabajador social en oncología, una enfermera en oncología, un farmacéutico, etc.) está disponible para contestar sus preguntas.

**Entienda sus derechos.** Bajo la Ley de Licencia Médica y Familiar la mayoría de los empleadores están obligados a proveer hasta 12 semanas de licencia laboral protegida y sin pago para los familiares que necesiten tiempo libre para atender a un ser querido. Para recibir ayuda con las normas y regulaciones de seguros, comuníquese con un administrador de caso de su compañía de seguro. Muchas compañías de seguro asignarán administradores de caso para ayudarlo a manejar sus inquietudes relacionadas con el seguro, clarificar beneficios y sugerir formas para obtener servicios relacionados al cuidado de la salud.

(over)

**Su salud es muy importante.** Asista a sus citas médicas y asegúrese que esté al día con sus medicamentos para mantenerse saludable.

**Busque apoyo.** Grupos de apoyo pueden ayudarle a sentirse menos solo/a. Le da un ambiente seguro y comprensivo para compartir sus sentimientos y discutir los retos y recompensas de ser un proveedor de cuidado. Miembros del grupo escuchan y comparten consejos y recursos que han aprendido en sus experiencias. CancerCare ofrece apoyo individual y de grupo a proveedores de cuidado a través de toda la nación.

**Haga algo bueno por usted.** Planee unos momentos para usted, aunque sea solo una caminata por el vecindario. Mímesese usted mismo y recompénsese por todo el trabajo que hace.



### **CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda**

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página Web [www.cancercare.org/español](http://www.cancercare.org/español) o llame al **800-813-HOPE (4673)**.  
**Facebook:** facebook.com/cancercare | **Twitter:** @cancercare

*Edited by Jennifer Gomera, LMSW*



**CANCERcare®**

National Office • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2017 CancerCare®