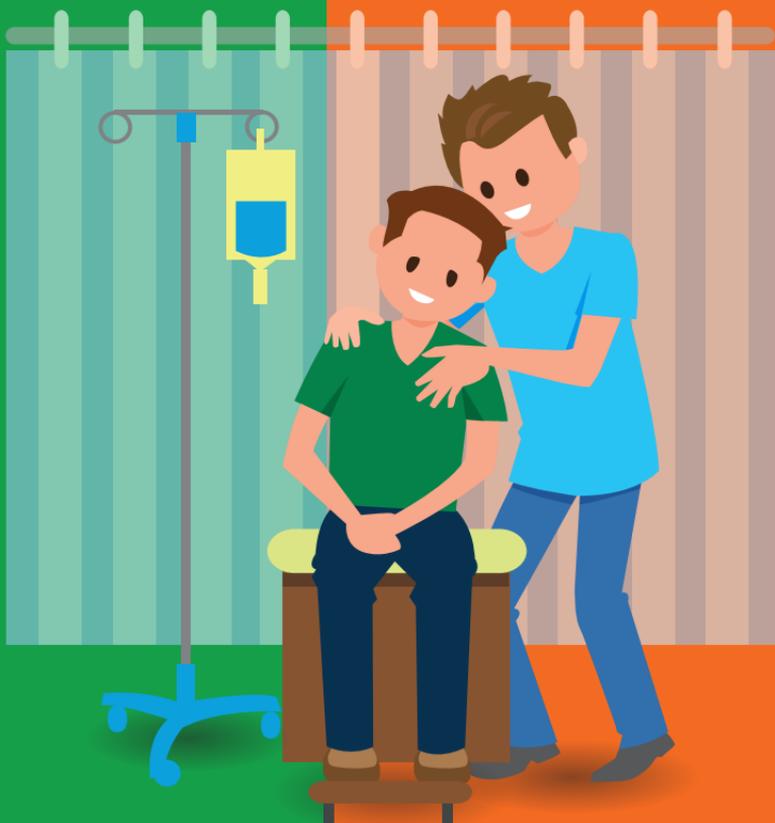


INCan
cuidamás



Módulo 5

Cuidarme y cuidar a los demás



INCan
cuida **más**



Módulo 5

Cuidarme y cuidar a los demás



Índice

Presentación	4
Cuidarse para poder cuidar	5
Un equipo y muchos profesionales	6
Consejos prácticos para ser un cuidador eficiente	7
Ejercicios para liberar el estrés o la ansiedad	8
¿Qué es el síndrome del cuidador?	10
Sitios de interés	11
Contacto	13
Anotaciones importantes	14
Referencias Bibliográficas	16

Presentación



Esta guía de lectura ofrece información y herramientas útiles, tanto para el paciente como para la familia.

Las personas más informadas pueden afrontar, de mejor manera, las situaciones que se van presentando y ser más activos en el cuidado de su propia enfermedad.

Estos consejos son generales y, de ningún modo, pretenden reemplazar las recomendaciones del equipo de salud que te atiende o, en su caso, atiende al paciente.

Este fascículo informativo no sustituye la atención y seguimiento especial que deben de ser proporcionados por un profesional de la salud para el control de la enfermedad. Siempre mantente en estrecha comunicación con el grupo de profesionales de la salud que te atiende o atiende al paciente e infórmale de cualquier situación.

Cuidarse para poder cuidar

El cuidado de un paciente es agotador y, tras un largo periodo de cuidado diario, es posible sentirse agotado e, incluso, a veces frustrado por no poder llevar a cabo las tareas como desearías.

En el trabajo diario de cuidar al paciente, es común que nos olvidemos de poner atención en nosotros mismos. Solemos ignorar o minimizar síntomas como cambios en el estado de ánimo, dificultades para dormir y altos niveles de ansiedad.

Es importante conocer tus emociones y cómo tu cuerpo responde al estrés. Cuidar de tu salud y bienestar emocional, te permitirá ser un buen cuidador de tu paciente.



Un equipo y muchos profesionales



Un equipo de profesionales, preparados específicamente, están a disposición, tanto del paciente como de la familia, para ayudarles a afrontar cada situación durante el proceso de la enfermedad.

El equipo de Psicooncología está integrado por varios psicólogos especializados en el conocimiento y manejo de las respuestas emocionales que se presentan en el paciente y sus familiares, cuando se enfrentan al cáncer.

Estos psicooncólogos pueden ayudarte a comprender las reacciones emocionales que se presentan durante el proceso de la enfermedad y sus tratamientos, así como darte estrategias para enfrentar y manejar muchas de las preocupaciones e inquietudes que surgen en el transcurso de la enfermedad, los tratamientos y las tareas de cuidado.

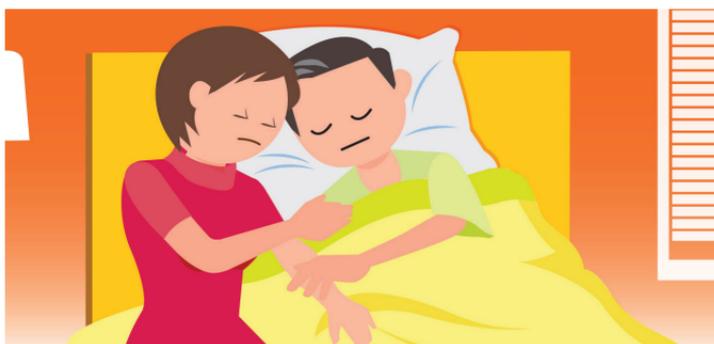
Consejos prácticos para ser un cuidador eficiente

La enfermedad impacta a todos y, al igual que el paciente, necesitarás un tiempo para asimilar lo que está pasando y llevar a cabo estrategias para cuidar de ti mismo.



A continuación encontrarás algunos consejos prácticos:

- Toma nota de las cosas importantes
- Asigna tareas sencillas a otros, incluyendo al paciente
- Aprende a detectar cuándo estás estresado o agotado
- Realiza cosas que disfrutes y te relajen
- Expresa tus emociones
- Descansa, come y duerme bien



**Ejercicios para liberar el
estrés o ansiedad:**

Reconocimiento del cuerpo

Primero centra tu atención en el exterior (por ejemplo, ruidos, olores y sensaciones). Cuando hayas tomado conciencia de lo que te rodea, dirige la atención a tu cuerpo y a tus sensaciones físicas (por ejemplo, hambre, frío, sueño, cosquilleo, adormecimiento y tensión). Pregúntate a ti mismo “¿Dónde estoy más tenso?”. Reconoce los músculos que están tensos. Trata de identificar cuál es la causa de tu tensión y qué puedes hacer para cambiarla.



Respiración profunda

Puede practicarse en distintas posiciones, aunque lo más recomendable es acostado, con la columna recta, las rodillas dobladas, así como los pies separados (unos 20 cm) y dirigidos suavemente hacia afuera. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho; toma aire por la nariz, lenta y profundamente, y hazlo llegar hasta el abdomen; contén el aire unos segundos y sácalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante.

Haz respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjate en el sonido y la sensación que te produce la respiración a medida que te relajas.

Haz este ejercicio de 5 a 10 minutos, 1 o 2 veces al día, por unas cuantas semanas. Una vez que estés familiarizado con esta forma de respiración, practícala siempre que lo desees.



¿ Qué es el síndrome del cuidador?



El “síndrome del cuidador” es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de un paciente. Incluye varias dimensiones en la carga como: económica, física, psicológica, emocional y social. Puede ocurrir cuando, quien cuida, tiene que afrontar de repente una situación nueva para la que no está preparado, la cual consume todo su tiempo y energía.

Para evitar llegar a presentar este problema es importante que busques el apoyo de las personas a tu alrededor y no intentes llevar las tareas de cuidado tú solo.



Si ya te encuentras experimentando síntomas como cambios de humor, altos niveles de ansiedad, conflictos con personas de tu entorno, desinterés, molestias físicas persistentes, enojo hacia la persona que cuidas o pérdida de energía, no dudes en buscar ayuda de un profesional. Éste puede ser un psicooncólogo, un psicólogo clínico o incluso un psiquiatra.

Sitios de interés

- Instituto Nacional de Cancerología, México
Servicio de Psicooncología
Av. San Fernando No. 22, Col. Sección XVI, C.P. 14310,
Tlalpan, CDMX.
Tel: 56 28 04 00, ext. 42107.
Facebook: Servicio de Psicooncología INCan
- Infocáncer: <http://www.infocancer.org.mx/>
Tel: 01 800 22 62 371
- Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI)
Correo electrónico: caai.incan@gmail.com
Facebook: CAAlncan
- Respirando con Valor, A.C.
Nicolás San Juan No. 1606, Interior 1, Col. Del Valle,
C.P. 03100, Del. Benito Juárez, CDMX, México.
Tel. 01 (55) 47-52-94-09.
respirandoconvalor@live.com
<http://www.respirandoconvalor.org/>



- Grupo Reto, A.C.

Benjamín Franklin No. 64, Col. Escandón, C.P. 11800,
CDMX, México.

Tel. 55 77 78 74. Fax 52 72 70 08.

gruporeto@infosel.net.mx

- Fundación CIMAB

Michoacán No. 20, Col. Hipódromo Condesa, CDMX,
México.

Tel. 55799058 y 55749073

info@fundacioncima.org

www.fundacioncima.org

- Fundación Mexicana de Fomento Educativo para la
Prevención y Detección Oportuna del Cáncer de Mama
(FUCAM)

Av. Bordo No. 100, Col. Viejo Ejido de Santa Úrsula
Coapa, C.P. 04980, Del. Coyoacán, CDMX, México.

Teléfono: 56 78 06 00.

Correo electrónico: fucam@fucam.org.mx

<http://www.fucam.org.mx/>



- Cancer.Net: <http://www.cancer.net/>
- NIH Instituto Nacional del Cáncer:
<https://www.cancer.gov>

Contacto

Para entrar en contacto directo con el equipo de Psicooncología del Instituto Nacional de Cancerología México, puedes acudir al 2º. piso de la Torre Beltrán, consultorios I-6, de lunes a viernes de las 8:00 a las 15:00 hrs.

Teléfono: 56 28 04 00, ext. 42107

Facebook: Servicio de Psicooncología INCan

Este folleto fue realizado por el equipo de Psicooncología del Instituto Nacional de Cancerología, en diciembre del 2016.



Referencias bibliográficas:

- Instituto Nacional del Cáncer: Cuidar al cuidador. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/comocuidarse/>. Consultado en diciembre del 2016.
- Crespo M. y Rivas M.T. La evaluación de la carga del cuidador: una revisión más allá de la escala de Zarit. Clínica y salud. 2015: 9-15

INCan
cuida**mas**

