

## **Grupos de apoyo** [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net](#) [2], 07/2014

### **Mensajes clave:**

- Un grupo de apoyo puede ayudarle a recibir apoyo emocional y educativo durante el transcurso de su experiencia con el cáncer.
- Hay muchos tipos de grupos de apoyo disponibles; considere sus necesidades y su personalidad para decidir qué tipo es el mejor para usted.
- Diversas personas, organizaciones y otros recursos pueden ayudarle a encontrar un grupo de apoyo.

Con frecuencia, tener cáncer es una de las experiencias más estresantes de la vida de una persona. Sin embargo, los grupos de apoyo pueden ayudar a muchas personas a sobrellevar los aspectos emocionales del cáncer al brindar un lugar seguro para compartir sentimientos y desafíos, y aprender de otros que se enfrentan a situaciones similares.

### **Motivos para unirse a un grupo de apoyo**

Recibir un diagnóstico de cáncer, con frecuencia, desencadena una fuerte respuesta emocional. Mientras que algunas personas experimentan conmoción, enojo e incredulidad, otras pueden sentir una gran tristeza, temor y una sensación de pérdida. La soledad y el aislamiento son otros de los sentimientos frecuentes porque aun los familiares y amigos más compasivos no pueden entender exactamente cómo se siente tener cáncer.

Los grupos de apoyo ofrecen la posibilidad de que las personas hablen acerca de sus experiencias con otras personas que viven con cáncer, lo cual puede ayudar a reducir el estrés. Los integrantes del grupo pueden compartir sentimientos y experiencias que quizás sean demasiado extraños o difíciles para compartir con la familia y los amigos. Asimismo, la dinámica de grupo, con frecuencia, puede crear un sentido de pertenencia que ayuda a cada persona a sentirse más comprendida y menos sola.

Además de compartir sus sentimientos y experiencias, los integrantes del grupo de apoyo pueden hablar acerca de información práctica, como qué esperar durante el tratamiento, cómo manejar el dolor y otros efectos secundarios del tratamiento, y cómo comunicarse con los

proveedores de atención médica y los familiares. El intercambio de información y consejos puede proporcionarle una sensación de control y reducir los sentimientos de impotencia.

Muchos estudios han demostrado que los grupos de apoyo ayudan a las personas con cáncer a sentirse menos deprimidas y ansiosas, y más optimistas. A pesar de que los grupos de apoyo no son adecuados para todos y de que algunas personas pueden beneficiarse de otras fuentes de apoyo, los que eligen participar en grupos de apoyo con frecuencia descubren que la experiencia les permite manejar mejor sus emociones.

## **Tipos de grupos de apoyo**

Los grupos ofrecen apoyo a través del asesoramiento, brindando información y educación, o por una combinación de ambos. En algunos casos, los integrantes del grupo facilitan el debate; estos grupos pueden denominarse grupos de pares o de autoayuda. En otros grupos, un consejero capacitado, un trabajador social o un psicólogo dirigen el grupo, facilitando la conversación entre los integrantes. Por otro lado, los grupos de apoyo informativo, dirigidos por un coordinador profesional, proporcionan información y educación relacionada con el cáncer. Estos grupos con frecuencia invitan a oradores, como médicos, que brindan asesoramiento experto.

Los grupos también pueden estar diseñados para audiencias específicas. Algunos grupos están abiertos a todas las personas con cáncer y otros están abiertos solo a las personas con un tipo de cáncer, como cáncer de mama o cáncer de próstata. Asimismo, algunos grupos se especializan en ofrecer apoyo a las personas de determinado grupo etario o que se encuentran en un estadio específico del cáncer. Otros grupos de apoyo están dirigidos a los cuidadores, como familiares y amigos, que pueden necesitar aliento y ayuda para aprender a sobrellevar el diagnóstico de cáncer de un ser querido.

En los últimos años, los grupos de apoyo por Internet también se han vuelto populares. Estos grupos pueden ser una buena opción para personas que viven en áreas remotas, que no tienen acceso al transporte o que no se sienten cómodas al compartir sus experiencias cara a cara. Además, un grupo de apoyo por Internet puede permitir a las personas con tipos raros de cáncer comunicarse con otras que tienen el mismo tipo de cáncer.

Los grupos de apoyo por Internet permiten a las personas comunicarse de diversas maneras:

- Los grupos de interés y las listas de correo electrónico envían mensajes escritos por los integrantes del grupo a todo el grupo.
- Los grupos de discusión, los foros o los tableros de mensajes electrónicos permiten que una persona publique un mensaje y otra lo responda.
- Los integrantes de las salas de chat se comunican entre ellos en tiempo real enviando y recibiendo mensajes.

Obtenga más información acerca de algunas [comunidades de apoyo en línea](#) [3] (en inglés).

## **Cómo elegir un tipo de grupo de apoyo**

Para decidir qué tipo de grupo de apoyo puede adecuarse mejor a usted, considere sus

necesidades y su personalidad.

- ¿Necesita apoyo emocional, información y educación, o una combinación de ambos?
- ¿Prefiere compartir sus experiencias cara a cara con un grupo o se siente más cómodo al compartir sus experiencias en un entorno anónimo, como en un grupo de apoyo por Internet?

Si no le interesa unirse a un grupo de apoyo o cree que los grupos de apoyo no son útiles para usted, considere las siguientes fuentes alternativas de apoyo:

- Hablar con un amigo.
- Obtener asesoramiento [4] (en inglés) o psicoterapia individuales.
- Realizar preguntas específicas a un médico o enfermero.
- Participar en actividades que disfrute y que le permitan conectarse con amigos o familiares.

## Cómo encontrar un grupo de apoyo

- Consulte a su médico, enfermero, u hospital o centro médico donde recibe tratamiento. Muchos hospitales o centros de tratamiento del cáncer patrocinan grupos de apoyo para sus pacientes. Un trabajador social o un integrante del departamento de planificación del alta del hospital también pueden ayudarle a encontrar un grupo de apoyo de la comunidad.
- Busque en una lista de grupos clasificados por tipo específico de enfermedad [5] (en inglés).
- Busque en una lista de organizaciones que proporcionan apoyo y servicios a personas con cualquier tipo de cáncer [6] (en inglés).
- Utilice la biblioteca pública para buscar información sobre grupos de apoyo y organizaciones del cáncer, y considere la posibilidad de pedirle ayuda al bibliotecario.
- Consulte la sección de salud del periódico local para encontrar listas de grupos de apoyo.
- Solicite sugerencias a otros pacientes.

## Más información

Recursos de información en español para pacientes [7]

Buscar apoyo e información [8] (en inglés)

## Recursos adicionales

CancerCare [9]

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): Organizaciones que ofrecen servicios de apoyo [10]

---

### Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/18328>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/node/24634>

[4] <http://www.cancer.net/node/24699>

[5] <http://www.cancer.net/coping-and-emotions/managing-emotions/finding-support-and-information/cancer-specific-resources>

- [6] <http://www.cancer.net/coping-and-emotions/managing-emotions/finding-support-and-information/general-cancer-groups>
- [7] <http://www.cancer.net/es/node/18307>
- [8] <http://www.cancer.net/node/30666>
- [9] <http://www.cancercare.org/espanol>
- [10] <http://supportorgs.cancer.gov/home.aspx?lang=2&js=1>