Compartir responsabilidades

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [1], November / 2012

Mensajes clave:

- Es importante tener una comunicación abierta y establecer expectativas claras cuando se comparten responsabilidades de cuidado.
- Permita que los familiares ayuden de la manera que puedan, en función de sus capacidades individuales, estilos de vida y horarios.
- Considere la posibilidad de buscar ayuda externa de amigos, parientes y organizaciones de voluntarios.

Cuidar a una persona con cáncer suele unir a las familias haciendo que sus integrantes se brinden apoyo mutuamente. Sin embargo, las presiones del cuidado de un paciente también pueden reavivar viejos conflictos familiares o crear conflictos nuevos, lo que hace difícil que los familiares trabajen conjuntamente.

Las familias que mejor puedan expresar adecuadamente sus sentimientos y trabajar conjuntamente probablemente tendrán más capacidad para resolver conflictos sobre cuestiones relacionadas con el cuidado. Por el contrario, las familias en las que los integrantes solucionan los problemas de manera independiente y tienen problemas para llegar a un acuerdo podrían tener más dificultades para sobrellevar la situación. Es importante que las familias reconozcan y conversen sobre cómo reaccionan a las situaciones estresantes.

Posibles conflictos

Las posibles fuentes de conflicto entre los familiares que cuidan a un paciente incluyen:

Reparto desigual de las tareas de cuidado. Generalmente, un familiar asume el rol primario (principal) de cuidar a la persona con cáncer y maneja la mayoría de las responsabilidades de cuidado por sí solo. Esta situación puede llevar al cuidador a sentirse abrumado, frustrado y resentido, y a los demás miembros de la familia a sentirse desplazados.

Desacuerdos en las decisiones sobre el cuidado del paciente. Puede haber diferencias de opinión acerca de decisiones financieras, médicas y del cuidado diario.

Diferencias en la forma de enfrentar los desafíos. Los miembros de la familia pueden reaccionar de distintas maneras en relación con sus responsabilidades en el cuidado del enfermo y pueden tener distintas maneras de sobrellevar sus emociones.

Asumir antiguos roles familiares. La relación entre los familiares, a veces, puede volver a ser lo que era antes, de más jóvenes. Por ejemplo, los hermanos pueden notar que comienzan a afrontar los conflictos de manera similar a la que lo hacían cuando eran más jóvenes. O bien un familiar puede ocuparse de más tareas de las que puede manejar una persona y sentirse resentido con respecto a otros familiares.

Trabajar juntos como cuidadores

Si bien resolver los conflictos familiares puede constituir un desafío y ser incómodo, es importante abordar los problemas rápidamente para que estos no afecten la capacidad de la familia de brindar un cuidado de alta calidad a la persona con cáncer. Cada familiar quizás desee reflexionar si es más importante tener la razón en un conflicto o realizar o que se realicen las tareas para la persona con cuidador y apoyar a los otros cuidadores de la familia.

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a las familias a trabajar en forma unida para constituir una red de apoyo.

- Espere que haya diferencias de opinión y en los estilos de sobrellevar las situaciones entre los familiares y acéptelas.
- Si es posible, haga partícipe a la persona con cáncer. El enfermo siempre debe ser una parte central de todas las conversaciones y acciones relacionadas con el cuidado.
- No tema pedir ayuda con las responsabilidades de cuidado del paciente y aprenda a aceptarla gentilmente.
- Agradezca a los miembros de la familia que intentan ayudar, incluso si la ayuda no es exactamente lo que se requiere.
- Sea realista a la hora de dividir las responsabilidades de cuidado. Permita que los familiares ayuden de la manera que puedan y asígneles tareas de acuerdo con sus capacidades individuales, estilos de vida y horarios.
- Las responsabilidades de cuidado variarán día a día y semana a semana. Aliente a los miembros de la familia a mantenerse flexibles y a dar una mano cuando se requiera ayuda extra.
- Obtenga ayuda externa de amigos, familiares y organizaciones de voluntarios.
- Asegúrese de que todos los familiares involucrados en el cuidado del paciente cuiden de sí mismos desde el punto de vista físico y emocional [2].
- Utilice herramientas en línea [3] (en inglés) que le permitan programar tareas y comunicar información. De ese modo, todos los familiares y

demás cuidadores podrán tener acceso a la información más reciente conectándose a Internet.

Reuniones familiares

Puede resultar útil organizar reuniones familiares programadas de manera periódica. Este es un momento para dar aliento a todos los que forman el equipo de cuidado del paciente, incluidos amigos y parientes, y para conversar sobre problemas y preocupaciones. Quienes no puedan asistir personalmente quizá deseen participar por teléfono. Todos los participantes deben tener la oportunidad de expresar sus opiniones y ser escuchados.

Asesoramiento

Algunas familias pueden necesitar ayuda profesional, como asesoramiento [4] (en inglés), para resolver sus diferencias. En las sesiones de orientación, los miembros de la familia hablan sobre sus problemas y reciben orientación y consejo de un profesional de la salud mental capacitado. Un consejero puede ayudar a las familias a encontrar soluciones a problemas inmediatos y específicos.

Al trabajar conjuntamente, una familia puede brindar un cuidado eficiente con la menor cantidad de conflictos posible.

Más información

Vida familiar [5] (en inglés)

Relaciones y cáncer [6] (en inglés)

Cuando usted y su familia difieren en las opciones de tratamiento [7] (en inglés)

Cuidado del paciente [8]

Recursos adicionales

Cancer*Care* [9]

Links:
[1] http://www.cancer.net/about-us
[2] http://www.cancer.net/node/18357
[3] http://www.cancer.net/node/24634
[4] http://www.cancer.net/node/24699
[5] http://www.cancer.net/node/25299
[6] http://www.cancer.net/node/25112
[7] http://www.cancer.net/node/24740
[8] http://www.cancer.net/node/18354
[9] http://www.cancercare.org/espanol