

Cuidado a distancia [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net](#) [2], 11/2012

Cuidar a una persona con cáncer que vive lejos presenta desafíos particulares. Cuando un cuidador no puede estar presente físicamente para brindar cuidados en todo momento, muchas de las preocupaciones habituales del cuidado pueden intensificarse y los aspectos logísticos pueden ser más complicados. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a convertirse en un cuidador más eficiente, independientemente de dónde esté.

Organícese. Recopile y clasifique la información sobre las necesidades médicas, financieras y legales de la persona con cáncer, de modo que usted pueda tomar decisiones informadas, si ese es su rol de cuidador, o ayudar a otros a tomar decisiones informadas. Asegúrese de contar con los documentos y permisos legales correctos, como las [instrucciones anticipadas](#) [3] (en inglés), de modo que usted pueda tener acceso a la información médica y, en algunos casos, financiera si la persona con cáncer se vuelve incapaz de manejar esas cuestiones por sí sola. Encuentre más información acerca del [manejo del costo de la atención del cáncer](#) [4] y el [manejo de la atención del cáncer de una persona](#) [5] (en inglés).

Preséntese. Llame a los integrantes del equipo de atención médica involucrados en la atención la persona con cáncer para presentarse y hacerles saber que usted tiene un rol clave en el cuidado. Proporciónelos su(s) número(s) de teléfono y demás información de contacto en caso de que necesiten comunicarse con usted.

Busque servicios profesionales. Comuníquese con el médico, los enfermeros de oncología, el [trabajador social](#) [6] (en inglés) de la persona o los funcionarios del departamento de salud estatal o local, a fin de obtener derivaciones para [servicios de cuidado en el hogar](#) [7] proporcionados por cuidadores profesionales de confianza. Los servicios de cuidado en el hogar pueden variar desde proporcionar atención médica básica hasta ayudar con las tareas domésticas, las comidas y el cuidado personal. Hable con la compañía de seguros de la persona acerca de qué servicios de cuidado en el hogar, si los hubiera, están cubiertos.

Reclute y organice voluntarios. Comuníquese con parientes, vecinos, amigos de la familia e integrantes de organizaciones religiosas, cívicas y sociales que podrían estar dispuestos a realizar tareas de cuidado del paciente. Existen recursos en Internet, como [comunidades de apoyo en línea](#) [8] (en inglés), en las que puede enumerar tareas específicas con las que la persona con cáncer necesita ayuda, y su familia y sus amigos pueden ofrecerse voluntariamente y coordinar estas tareas. Esta también es una forma simple de mantener un grupo grande de

personas actualizado sin tener que realizar llamadas telefónicas individuales ni escribir correos electrónicos por separado.

Prepárese para viajes imprevistos. Esté preparado para viajar si la persona con cáncer necesita su ayuda de manera inesperada. Los preparativos pueden incluir separar días de vacaciones o de licencia por enfermedad, investigar opciones de viaje y hacer arreglos para que alguien le ayude a cuidar a su propia familia mientras usted está afuera.

Proporcione y busque apoyo emocional. Comuníquese regularmente mediante llamadas telefónicas, cartas y correo electrónico, que pueden asegurar a la persona con cáncer que usted brinda un apoyo continuo. También es igualmente importante que los cuidadores a distancia busquen apoyo para sí mismos [9] de parte de la familia, amigos o un asesor [10] (en inglés), a fin de ayudar a sobrellevar el estrés y los conflictos emocionales, como depresión o ansiedad [11], que pueden estar asociados con el cuidado del paciente. Por ejemplo, muchos cuidadores a distancia se sienten culpables por el hecho de vivir lejos de la persona con cáncer y desean poder estar más cerca y brindar más ayuda. O bien pueden sentirse abrumados por los desafíos de coordinar el cuidado desde lejos. Identifique a las personas que son fuentes de apoyo emocional y reúnanse regularmente con ellas.

Aprovechar las visitas al máximo

La clave de una visita exitosa está en planificar por adelantado y usar el tiempo sabiamente para realizar las tareas de cuidado que no pueden hacerse desde lejos. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a aprovechar al máximo una visita.

Reúnase con un miembro del equipo médico. Programe una cita con el médico, el enfermero de oncología o el trabajador social de la persona para conversar personalmente las cuestiones médicas y el plan de cuidados. Antes del viaje, prepare una lista de preguntas para el profesional de atención médica. Es importante incluir a la persona con cáncer en las conversaciones, si es posible.

Reúnase con la red de apoyo informal de la persona. Haga arreglos para reunirse con los amigos, los vecinos y los integrantes de organizaciones de la comunidad que estén ayudando a cuidar al enfermo. Pregúnteles si tienen alguna preocupación o sugerencia sobre formas de mejorar el cuidado y pídeles que se comuniquen inmediatamente con usted si identifican algún problema.

Programe un descanso para los cuidadores locales. Si es posible, planifique asumir algunas de las responsabilidades de los cuidadores locales. Además de brindar alivio a los cuidadores locales, esto le da la oportunidad de reevaluar en forma directa las necesidades de cuidado y los recursos. Observe el estado de la persona y del entorno. ¿Hay comida en el refrigerador? ¿Está limpia la casa? ¿La persona está bañada y arreglada? Dedique tiempo a hablar con la persona con cáncer sobre cómo se siente acerca del cuidado que recibe.

Tómese tiempo para reconectarse. Programe tiempo de dedicación exclusiva a la persona con cáncer participando en actividades que disfruten haciendo juntos.

Más información

Organizar el cuidado de una persona con cáncer [12] (en inglés)

Adultos jóvenes que cuidan a un padre con cáncer [13] (en inglés)

Cuidado del paciente [14]

Links:

- [1] <http://www.cancer.net/node/18360>
- [2] <http://www.cancer.net/about-us>
- [3] <http://www.cancer.net/node/25278>
- [4] <http://www.cancer.net/node/18382>
- [5] <http://www.cancer.net/node/25015>
- [6] <http://www.cancer.net/node/24556>
- [7] <http://www.cancer.net/node/18356>
- [8] <http://www.cancer.net/node/24634>
- [9] <http://www.cancer.net/node/18357>
- [10] <http://www.cancer.net/node/24699>
- [11] <http://www.cancer.net/node/27456>
- [12] <http://www.cancer.net/node/25065>
- [13] <http://www.cancer.net/node/24746>
- [14] <http://www.cancer.net/node/18354>