

CONSEJOS PARA CUIDADORES DE PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



Cuidar también es un reto: aprende cómo acompañar y cuidar de ti al mismo tiempo.

ENTRE EL **40% Y 70%** DE LOS CUIDADORES DE PACIENTES CON CÁNCER PRESENTAN SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN O ANSIEDAD.¹



Apoyo emocional

Escucha, valida emociones y mantén la comunicación abierta.²



Acompañamiento en citas

Ayuda a organizar agendas y acompaña en consultas médicas.³



Autocuidado del cuidador

Descansa, aliméntate bien y cuida tu salud mental.⁴



Pedir ayuda

No cargues solo con la responsabilidad, involucra a familiares o amigos.⁵



Redes de apoyo

Busca grupos de pacientes y cuidadores para compartir experiencias.²



EVITA DESCUIDARTE:

REVISAR TU SALUD Y ACOMPAÑAR CON EMPATÍA Y FORTALEZA.

TE TOCA

cuidarte mientras cuidas

Referencias:

[1] National Cancer Institute. Family caregivers in cancer (PDQ®)—Health professional version. Bethesda (MD): NCI; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/family-friends/family-caregivers-tp-pdq>

[2] National Cancer Institute. Cancer support groups. Bethesda (MD): NCI; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/adjusting-to-cancer/support-groups>

[3] American Cancer Society. Taking care of yourself when you're a caregiver. Atlanta (GA): ACS; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/what-a-caregiver-does/taking-care-of-yourself.html>

[4] National Cancer Institute. Support for caregivers of cancer patients. Bethesda (MD): NCI; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support>

[5] CancerCare. Caregiving for cancer patients. New York (NY): CancerCare; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancercare.org/tagged/caregiving>