



Cuando ella lo necesite

Apoyo para mujeres con cáncer de seno

Como cuidador, usted tiene un gran impacto en cómo su ser querido afronta la lucha contra el cáncer de seno. Ya sea un familiar o amigo, su aliento es de gran ayuda. Puede fortalecerla para afrontar su diagnóstico, continuar un plan de tratamiento y tomar medidas para mejorar su bienestar.

Para algunas mujeres, es difícil pedir ayuda, en especial aquellas que están acostumbradas a cuidar a otras personas. Simplemente acercarse y estar cuando alguien lo necesita puede significar mucho. No piense que no está haciendo lo suficiente o que podría hacer mejor las cosas. Con su ayuda para ocuparse de los detalles, ella podrá concentrarse en el tratamiento y la recuperación.

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

45.03.448.2 A (7/20)



Priorice su salud

Estas son algunas formas de ayudar a alguien con cáncer de seno:



Dialogue

Es la parte más importante de su función. Hable con ella sobre sus sentimientos y escuche lo que necesita.



Haga las tareas diarias

Puede ayudar a cocinar, limpiar y lavar la ropa. También puede hacer los mandados, comprar alimentos u ocuparse de otras tareas domésticas.



Sea su aliado en el cuidado de salud

Si puede, acompañela a sus citas con el médico, tome notas y haga preguntas. Muchas pacientes necesitan otro par de oídos para comprender mejor las opciones de tratamiento y los resultados.



Cuide a los niños

Es posible que necesiten ayuda con la tarea, que los lleven a la escuela u otras actividades, o simplemente que guarden su almuerzo. También necesitarán cierto grado de normalidad. Busque formas de mantener su rutina.



Brinde consuelo y apoyo emocional

Busque actividades que ambos disfruten y los hagan olvidar del diagnóstico y tratamiento. Y no subestime el poder del contacto físico. Un abrazo o un masaje en la espalda son pequeños gestos que obran maravillas.



Ayude con las mascotas

Las mascotas pueden reconfortar mucho a quienes luchan contra el cáncer. Ofrézcase a ocuparse de sus necesidades, como pasear al perro.



Apoye su vida social

Es posible que ella necesite ayuda para coordinar actividades. Póngase en contacto con sus amigos o familiares para que no se aíse. Consúltele si está de acuerdo antes de compartir novedades sobre su salud con otras personas.



Esté a cargo de las finanzas

Organice, programe y pague las cuentas por ella.

Más recursos sobre exámenes para detectar cáncer de seno, diagnóstico y tratamiento: ingrese en [Aetna.com](https://www.aetna.com) y busque el Centro de Apoyo para el Cáncer de Seno en "Helpful Resources" (Recursos útiles).

"Aetna" es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas "Aetna").

Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite [Aetna.com](https://www.aetna.com).