



ACOMPaña A TU PAREJA EN SU CAMINO POR EL CÁNCER DE MAMA

Las mejores herramientas, consejos y tips para cuidarla



Mi nombre es Valeria Benavides y soy sobreviviente de cáncer de mama.

Cuando recibí la noticia mi vida cambió, tuve que cambiar a la fuerza.

Me preparé para entrar a tratamiento, decidí hacer todo lo que tenía a mi alcance para vencer la enfermedad.

Hoy quiero compartir contigo todas las herramientas que me ayudaron, acompañarte en tu proceso y ayudarte a que esta etapa no sea el fin sino el principio de una nueva versión de ti.

Porque el cáncer te hará sacar lo mejor de tí, te hará ver lo fuerte que eres y la gran oportunidad que representa el luchar por tu

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
¿CÓMO PUEDO APOYAR A MI PAREJA QUE TIENE CÁNCER DE MAMA?	3
CONCLUSIÓN	7

INTRODUCCIÓN

¡Hola! Me alegra que estés leyendo esto, y de antemano te felicito, por querer prepararte para apoyar y acompañar de la mejor manera posible a esa persona tan especial que ahora se encuentra pasando por un proceso que es complejo y que necesitará todo tu apoyo y amor.

Yo tuve cáncer de mama, puedo hablarte desde mi experiencia, y me atrevo a decirte que el apoyo de mi pareja fue esencial para recuperarme, no sólo en la parte física, sino también en la emocional, que es un área que necesita mucha atención, pero que muchas veces no la recibe.

Cuando el cáncer de mama afecta a tu pareja, las cosas cambian para los dos. Se transforma en un trayecto que deberán de recorrer juntos. Y es normal que te encuentres en una posición difícil, tratando de lidiar con la vida diaria, pero al mismo tiempo, dando lo mejor de ti para proteger y acompañar de la mejor manera posible.

Si las dudas y cuestionamientos hicieron que perdieras el norte, no te preocupes, porque aquí encontrarás la guía que necesitas para ser ese apoyo incondicional para tu pareja.

Si bien no existen reglas que tengas que seguir al pie de la letra, en este documento encontrarás consejos que puedes evaluar y hacer tuyos dependiendo de las necesidades y situación particular por la que estén pasando los dos.

Tu papel es muy importante, no dejes de ser fuerte por ti y por ella, que hoy más que nunca necesita de ese compañero entregado y amoroso para superar esta etapa en su vida.

El cáncer de mama es desafiante, lo sé, pero una gran parte depende de los ojos con los que miramos la situación, para mí fue el punto de quiebre para cambiar y descubrir una mejor versión de mí, porque esa fuerte sacudida, me hizo poner en orden varias cosas que por mucho tiempo estaban en desorden. Este cambio no se limita sólo a las mujeres, y te puedo decir que es un cambio integral para la familia, la pareja y los amigos.

Bienvenido a este nuevo camino de crecimiento en el que tú también aprenderás mucho.

Gracias por ocuparte de tu preparación para estar ahí.

Valeria Benavides



1

¿CÓMO PUEDO APOYAR A MI PAREJA QUE
TIENE CÁNCER DE MAMA?

¿CÓMO APOYO A MI PAREJA?

El cáncer de mama es una enfermedad que lo cambia todo.

Afecta a la persona que lo padece, pero también a los que les rodean, se trata de algo nuevo para todos, por lo cual la confusión, y ese sentimiento de “no saber qué hacer” o “cómo actuar” no sólo afecta a la mujer en cuestión, y es aquí en donde entras tú.

A continuación te voy a compartir algunos consejos que aunque simples y sencillos te ayudarán a estar presente y hacer el proceso mucho más llevadero tanto para ti como para tu pareja.

ESTAR PRESENTE

Este es quizás uno de los elementos de mayor importancia de toda la lista, y se trata de lo más básico de todo; estar presente para tu pareja.

Nada significa más que decir: “Estoy aquí para ti” y que en efecto lo estés.

Hay muchas formas de estar presente, tampoco se trata de abrumar, una forma muy fácil de lograrlo es acompañarla a las citas con el médico, esto además de darle el apoyo y la fortaleza en esos momentos en los que tal vez el miedo hace que se sienta nerviosa, te ayudará a estar más involucrado en el tema y poder hablar con ella mucho más fácil sobre su situación.

Dos cabezas son mejor que una, además de brindarle apoyo en esos momentos más difíciles, podrás estar al pendiente de su condición, podrán hablar de dudas o preocupaciones al respecto y llevar un seguimiento con el médico. Recuerda, en este momento su cabeza es un laberinto, tener una mano derecha que la ayude a aterrizar sus pensamientos y opciones le será de mucha ayuda! Y se sentirá apoyada.



EVITA EL "NO TE PREOCUPES, TODO ESTARÁ BIEN"

Quien no ha escuchado la típica frase "No te preocupes, todo va a estar bien", seguramente todos por lo menos una vez en nuestra vida.

La frase no tiene nada de malo, y tengo más que claro que las intenciones que vienen tras ella son buenas, pero cuando te encuentras luchando contra el cáncer de mama, créeme que es lo último que quieres escuchar. No tienes un resfriado o un problema en el trabajo, se trata de algo serio que requiere más que un "Estarás bien".

Yo sé que muchas personas son prácticas, y tal vez para ti ese "Estarás bien" sea suficiente, pero lo más seguro es que para tu pareja, no sea igual.

Qué te parece mejor preguntarle ¿Qué puedo hacer para que las cosas estén un poco mejor para ti? ¿Necesitas algo para sentirte mejor? O bien, si se encuentra hablándote de sus preocupaciones o dudas un "Dime más sobre eso" no sólo te ayudará a saber cómo se siente y qué piensa, también la estarás ayudando a desahogarse. Verbalizar lo que siente y lo que piensa ayuda mucho a calmar la ansiedad.

Muchas veces más que querer a alguien con quien hablar, queremos a alguien que nos escuche y que se muestre interesado por la manera en cómo nos sentimos. ¡Abre la conversación!





ACEPTA LO QUE SIENTES

“Un hombre siempre tiene que ser fuerte” “Los hombres no lloran”... Es un rasgo de índole cultural al que los hombres han sido encadenados, pero ahora mismo nos vamos a despedir de eso, porque hoy más que nunca se vale que te permitas sentir.

Como pareja, no niegues tus emociones y sentimientos, es normal que te sientas triste, confundido y con miedo, se trata de tu pareja, pero si quieres ser un apoyo para ella, tienes que asegurarte de estar bien emocionalmente.

Silenciar tus sentimientos no te permitirá darle lo mejor de ti. Sé honesto con lo que sientes, acéptalo y trabaja en ser tu mejor versión para ella.

PREPÁRATE

Una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu pareja después de que esta ha sido diagnosticada con cáncer de mama es educarte sobre la enfermedad.

Hay muchas fuentes de información a las cuales puedes acudir para saber más sobre el tema en general o sobre su situación específica, pero no te limites sólo a eso, puedes hablar con médicos, e incluso con pacientes que padecieron cáncer de mama también.

Se trata de volverte un experto en el tema y ayudarla cuando no entienda o no sepa qué hacer.

EN LA INTIMIDAD

La intimidad es un componente importante en las relaciones. Las mujeres con cáncer de mama, especialmente aquellas que se han sometido a la mastectomía o lumpectomía pueden llegar a sentirse muy inseguras respecto a su cuerpo o su feminidad.

También es muy común que durante los periodos de tratamiento, los niveles de libido bajen. Es común escuchar a pacientes de cáncer de mama decir que se sienten “temerosas” de que sus esposos o pareja las dejen por cómo el cáncer las ha afectado en la intimidad.

Tranquilo... el cáncer de mama no significa que el aspecto sexual de tu relación se ha acabado, y aquí vuelvo a mencionar un factor importante para hacerla sentir segura y apoyada: comunicación.

Si te encuentras en el humor de tener intimidad, habla con ella para saber si está dispuesta. Quedarte callado puede ser un grave error, recuerda que su confianza está debilitada y tal vez ella no mencione el tema, así que tomar la iniciativa no sólo te ayudará a expresar lo que sientes, también entenderás cómo se siente ella.

Tener intimidad con tu pareja después del cáncer de mama puede ser como comenzar a conocer sus cuerpos nuevamente, así que no dudes en preguntarle con qué se siente cómoda y qué cosas no le agradan tanto, su cuerpo esta resentido por los tratamientos y medicamentos.

En el caso de que ella no se sienta lista para iniciar con la intimidad nuevamente, un abrazo o muestra de cariño les ayudará a mantener esa conexión, así le harás saber que está bien que ella necesite tiempo, que eso no cambia la forma en la que la amas.



DESCANSA

Hacer todo lo que queremos puede ser una misión imposible, así que es muy probable que tú necesites un descanso también, recuerda, tú también estás pasando por un proceso difícil.

No te sientas culpable si un día quieres salir con tus amigos o tal vez quedarte viendo televisión un rato o leer un libro, si necesitas un respiro tómalo, tú eres una pieza clave en la recuperación de tu pareja así que cuidar de ti es importantísimo también.

Muchas mujeres al padecer cáncer de mama sienten que son una “carga” para sus parejas, familia y amigos, déjale en claro que no es así, que son equipo en las buenas y en las malas, y busca tiempos para motivarte y cargarte las pilas de energía positiva, recuerda que eso también se contagia.

CONCLUSIÓN

Es un momento complicado, lo sé y te entiendo, mi pareja y yo pasamos por lo mismo, y puedo decirte que el apoyo, la fortaleza, comunicación y amor son ingredientes clave para que tu pareja tenga una recuperación más rápida y recupere su confianza.

Para ella son momentos difíciles, el miedo, la incertidumbre, los malestares físicos y emocionales pueden ser más de lo que ella puede cargar sobre sus hombros, pero con tu ayuda, este peso será mucho más ligero; al final del día, sentirte acompañado cuando estás pasando por momentos complicados siempre es de ayuda.

Yo sé que esto es nuevo para ti también, y que muchas veces, no sabes qué hacer o no para que tu pareja se sienta bien, pero tengo la esperanza de que los consejos que te compartí aquí te ayuden a mejorar la situación y a que los dos se acoplen a estas nuevas rutinas y aventuras en el camino.

Trabaja en tu confianza y vuélvete ese brazo derecho que ella ahora necesita tanto, el momento llegó.

Gracias, gracias, gracias de nuevo.

Valeria Benavides.



VALERIA
BENAVIDES