

# Socios de atención del cáncer de próstata: Obtener el apoyo que necesita

## ¿Qué es un compañero de cuidado?

Un compañero de cuidado, también conocido como cuidador, es alguien que se asocia con su ser querido en su cuidado, desde el diagnóstico hasta la supervivencia. Cualquier persona puede desempeñar este papel, como amigo, familiar o seres queridos, a quien un paciente confíe para apoyar su salud.

## ¿Cómo pueden los cuidadores apoyar a su ser querido?

- Infórmese sobre el cáncer de próstata, para que pueda sentirse seguro al participar en conversaciones y decisiones.
- Participe en las citas médicas tomando notas y solicitando resúmenes posteriores a la visita para que pueda revisar la información presentada.
- Ayude a su ser querido a acceder y usar su portal para pacientes.
- Mantener horarios y organizar registros médicos.
- Escuche a su ser querido y ayude a pesar los pros y los contras de decisiones de atención.
- Controle la salud emocional de su ser querido.

*No hay **una sola manera** de ser un compañero de cuidado. Puede brindar apoyo de una manera que se sienta **cómoda y natural** para **usted**.*

## Consejos de cuidado personal para cuidadores

- Priorice su salud programando y manteniendo sus propias citas de atención médica.
- Continúe haciendo las actividades que disfruta: hay formas de hacer tiempo en el horario, incluso si no lo parece.
- Encuentre y use estrategias que funcionen para usted para manejar el estrés, como hacer ejercicio, leer un libro o cualquier cosa que encuentre relajante.
- Haga una lista de tareas que pueda compartir con amigos y familiares que se ofrecen a ayudar.
- Considere unirse a un grupo de apoyo. Hablar con franqueza y abiertamente con otros compañeros de cuidado también puede proporcionar comodidad y tranquilidad.

*Si se siente abrumado, hable con alguien sobre cómo se siente puede marcar la diferencia.*

### Recursos para cuidadores

This Is Living With Cancer: [thisislivingwithcancer.com/get-support](https://thisislivingwithcancer.com/get-support)

Learn more:



Visite [powerfulpatients.org/PC](https://powerfulpatients.org/PC) para scripts de oficina, guías de recursos y más.

Este programa es proporcionado por la Red de Empoderamiento del Paciente y es posible gracias al apoyo y la colaboración de Pfizer Oncology. Todas las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

