

Cómo apoyar a alguien con cáncer

Apoyar a alguien con cáncer consiste sobre todo en estar presente de manera constante y en ofrecer ayuda práctica, guiada por lo que la persona quiere. Los gestos pequeños y concretos, como una comida, un aventón o un mensaje para saludar, muchas veces valen más que los gestos grandiosos.

La versión sencilla

Apoyar a alguien con cáncer no se trata de tener las respuestas correctas. Se trata de estar presente de manera constante y de ayudar en lo práctico, guiado por lo que la persona realmente quiere. Los actos de cuidado pequeños y concretos suelen significar más que los gestos grandiosos.

Apoyo emocional

Muchas veces lo más valioso es simplemente estar ahí. Escuche sin tratar de arreglar las cosas. Deje que la persona marque el ritmo. Recuérdele que no está sola. Un mensaje corto de "estoy pensando en ti", sin presión para responder, puede alegrar un día difícil.

Ayuda práctica

Quitarle una tarea real de encima alivia una carga verdadera. Funcionan mejor las ofertas concretas:

- Llevarle una comida, o armar un calendario de comidas.
- Llevarla en auto a las citas y de regreso.
- Hacer mandados, las compras del supermercado o recoger recetas.
- Cuidar a los niños o a las mascotas, o ayudar en la casa.

Deje que la persona tenga el control

El cáncer le quita mucho control a la persona, así que ayuda devolverle un poco. Ofrezca opciones en lugar de decidir por ella. Respete sus respuestas, incluso "hoy no". El apoyo debe sentirse como una mano abierta, nunca como presión.

Deje que la persona lleve la batuta: ofrezca opciones y siga lo que ella decida.

No olvide a los cuidadores

Quienes se encargan del cuidado diario cargan un peso grande, y es fácil pasarlos por alto. Ofrezcales una comida, un descanso o simplemente preguntarles cómo están. Eso apoya a toda la familia. Esta página es información educativa, no consejo médico. Anime a la familia a apoyarse en su equipo de atención y en los servicios de apoyo.

Cuándo pedir ayuda más pronto

Al estar cerca de alguien, es posible que usted note primero que hay un problema. Hable en lugar de esperar.

- **Llame o envíe un mensaje de texto al 988 (la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis), o llame al 911, si** la persona habla de quitarse la vida, dice que los demás estarían mejor sin ella, o parece estar planeando hacerse daño.
- **Llame al 911 o vaya a un servicio de emergencias si** de repente no puede respirar, tiene dolor en el pecho, se desmaya, tiene una convulsión, se confunde o no se le puede despertar. No maneje usted mismo.
- **Ayúdele a llamar de inmediato a su equipo de cáncer, de día o de noche, si** tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más durante la quimioterapia o cualquier otro tratamiento que baje los conteos de células sanguíneas. Los CDC lo consideran una emergencia médica: la fiebre puede ser la única señal de una infección grave. Si no se puede comunicar rápidamente con el equipo, llévela a un servicio de emergencias y diga desde el primer momento que está recibiendo quimioterapia.
- **Ayúdele a llamar de inmediato a su equipo de atención médica si** ha dejado de comer o de beber. En una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.
- **Insístale en que llame en uno o dos días si** el ánimo bajo, la desesperanza o la ansiedad fuerte han durado más de dos semanas, o si ha dejado de ir a sus citas.

Una cosa más: no sugiera tratamientos, suplementos ni dietas. Incluso un consejo bien intencionado puede interferir con el tratamiento. Mejor remita a la persona a su equipo de atención.

Fuentes

- [National Cancer Institute — Support for Caregivers of Cancer Patients](https://cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support) (cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support)
- [National Cancer Institute — When Someone You Love Is Being Treated for Cancer](https://cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated) (cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated)
- [CDC — Watch Out for Fever \(Preventing Infections in Cancer Patients\)](https://cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- [NIMH — Depression](https://nimh.nih.gov/health/publications/depression) (nimh.nih.gov/health/publications/depression)

Basado en una fuente confiable

Esta es una explicación en lenguaje sencillo de contenido educativo basado en Instituto Nacional del Cáncer. Lea la fuente original para obtener información completa y actualizada. Solo con fines educativos: no es un consejo médico. Hable siempre con su propio equipo de atención médica.

Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

Última actualización: 2026-09-29

Usted tiene derecho a un intérprete gratuito. Los hospitales y clínicas de los Estados Unidos que reciben fondos federales deben ofrecerle un intérprete calificado sin costo. Puede pedirlo en la recepción o antes de su cita. No tiene que traer a un familiar ni a un niño para que le interprete.

En línea: cancerexplained.org/es/temas/como-apoyar-a-alguien-con-cancer

Traducido del artículo en inglés de cancerexplained.org. La versión en inglés es la que se revisa contra la fuente.

Solo información educativa, no consejo médico. Un sistema editorial asistido por IA ayudó a preparar esta página. Ningún revisor médico identificado la ha revisado, a menos que se indique uno.

Puede imprimir, copiar y compartir esta hoja gratis y sin cambios. No necesita pedir permiso. Por favor, no modifique el contenido médico. Cite: cancerexplained.org. Información educativa, no consejo médico.