

Guía para cuidadores

El cuidado es integral, no solo para el paciente, sino también para quienes están a su lado. **Esta guía está para apoyarte a ti, el cuidador**, con información y recursos que te ayudarán en esta importante labor.



Un estudio reciente reveló que los cuidadores experimentan más **estrés y ansiedad** que los propios pacientes.^{1,2}

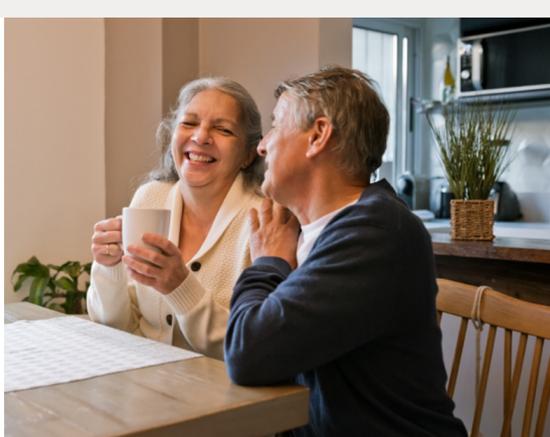
Proporcionar cuidado a un paciente con mieloma múltiple abarca áreas como:¹

-  Alimentación
-  Actividades diarias
-  Ejercicio
-  Manejar síntomas
-  Apoyo emocional
-  Seguimiento de atención médica

Para los cuidadores, esto puede requerir un considerable sacrificio personal, y puede tener un costo **emocional, físico, psicosocial y financiero**.^{1,2}

Como cuidador, podrías pasar por alto tu propio bienestar al enfocarte en las necesidades del paciente.

No obstante, es crucial que te cuides a ti mismo.



7 estrategias de autocuidado para ti:¹⁻³

1  Aprende sobre el Mieloma Múltiple (MM) para estar informado, y educa a tus seres queridos para que sepan qué esperar. Hoy, existen opciones terapéuticas específicas para los distintos estadios de esta enfermedad.

2  Reflexiona sobre tus emociones: es común sentirse enojado, frustrado, cansado o triste, e incluso, sentirse solo.

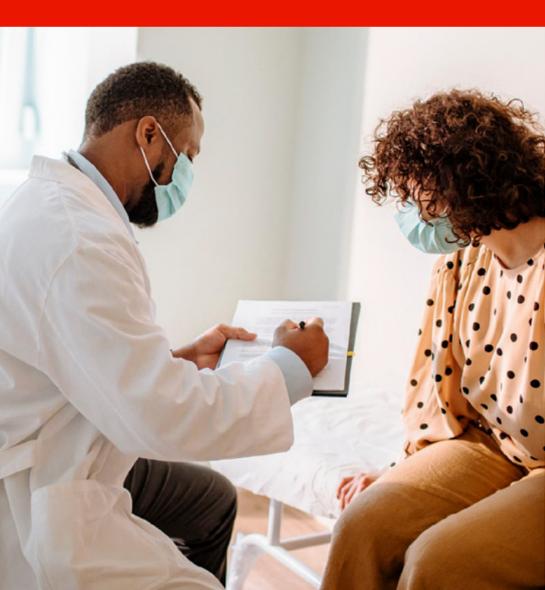
3  Averigua sobre grupos de apoyo donde puedas conocer y hablar con otros cuidadores, o donde el paciente pueda hablar con otros que enfrentan el MM.

4  Establece y mantén un fuerte sistema de soporte para ti mismo. Anima al paciente a establecer y mantener una red de apoyo también. Los amigos y la familia son vitales, inclúyelos.

5  Cuida de ti mismo: nutrición, ejercicio, sueño... Consulta a tu médico sobre estas cuestiones.

6  Mantén algo de normalidad: trabajo, relaciones, viajes, actividades sociales, tanto con el paciente, como sin él.

7  Solicita ayuda para compartir las responsabilidades, sé específico sobre el apoyo que necesitas.



Personas que pueden ayudarte a encontrar un grupo de apoyo:

- Médico

- Psicoterapeuta

- Asistente social

- Consejero

- Organizaciones específicas como la **Fundación Internacional del Mieloma**⁴

En J&J, sabemos que es **fundamental brindar apoyo a los cuidadores**.

Reconocemos que tanto los pacientes con Mieloma Múltiple como sus cuidadores, necesitan cuidar de su salud física y mental, así como contar con una red de apoyo para enfrentar la enfermedad de la mejor manera posible.



Referencias:

1. Multiple Myeloma Caregiver Guide. Multiple Myeloma Research Foundation. 2021. Disponible en: www.themmr.org.
2. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>.
3. Family Caregiving: Help and Support for Caregivers. Help Org. Disponible en: <https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/family-caregiving.htm>
4. International Myeloma Foundation. <https://www.myeloma.org/ES>.