



LAS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES

Fascículo 5

5. LAS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES

Índice

Capítulo 1. Las relaciones sexuales e íntimas	03
1. Recuperando tus relaciones íntimas	05
1.1 Cuando los factores físicos afectan a tu vida sexual	
1.2 Cuando los factores psicológicos afectan a tu vida sexual	
1.3 La pérdida del atractivo físico	
1.4 Impacto psicológico en la pareja	
1.5 Otros factores a tener en cuenta	
2. Búsqueda de recursos	15
 Capítulo 2. Las relaciones familiares y con los amigos	 17
1. Aprendiendo a mejorar las relaciones	19
2. Búsqueda de recursos	29

Capítulo 1

LAS RELACIONES SEXUALES E ÍNTIMAS

1. Recuperando tus relaciones íntimas

Las relaciones íntimas son fruto de una armonía entre factores físicos, psicológicos y socioculturales. Debido a tu estado de salud, algunos de estos factores pueden verse afectados, y con ello repercutir en tus relaciones sexuales. A continuación te ofrecemos algunas recomendaciones que puedan mitigar el impacto en tu vida sexual.

1.1 Cuando los factores físicos afectan a tu vida sexual

La **astenia** es uno de los síntomas más frecuentes derivados de los tratamientos. Es un factor que disminuye las ganas de mantener relaciones sexuales. Para ello te proponemos los siguientes consejos que pueden serte de utilidad.

- **Explora formas alternativas de expresar intimidad que no requieran esfuerzo físico.** Si tenemos en cuenta que la sexualidad no implica necesariamente realizar el coito, entonces podrás tener en cuenta otras formas de obtener placer sin que te supongan un esfuerzo. Estas alternativas pueden ayudarte a relajarte, a que liberes tensiones, y porque no, a que te excites y disfrutes con tu pareja del juego sexual.

Te proponemos un juego: para ello podéis poner os tú y tu pareja estirados en la cama. Mientras uno se va quitando la ropa, el otro mira como se desnuda. Hay que intentar que sea un proceso lento, donde se vaya poco a poco. Cuando ambos estéis desnudos, cada uno debe ir presentando las partes de su cuerpo al otro. Podéis acariciarlas con la mano, o bien con los labios o podéis utilizar un pañuelo. La imaginación es la clave de este juego. Empezad por el cabello, seguid por los ojos, la boca, el cuello, el pecho..., nombrándolos, explicando para qué sirven, cómo les gusta ser tocados, entregándole al otro con

- **Déjate mimar.** Una forma de sentirte mejor contigo mismo, y que a la vez puede ir ayudándote a aceptar mejor los cambios de tu cuerpo es, dejándote acariciar y besar por tu pareja, sin sentirte con la obligación de tenerle que hacer tú nada. Entrégate a que te bese y acaricie, dándole ese placer, y proporcionándole al otro la posibilidad de disfrutar con tu cuerpo. También tú puedes hacer lo mismo, dándole placer a tu pareja, como muestra de afecto y placer, sin que ello te implique sentirte obligado a tener relaciones sexuales.
- **Procura tener relaciones íntimas en sitios cómodos y confortables.** Proporcionate un baño relajante, con sales de baño que den aromas agradables al agua y con música relajante. También puedes compartir este momento con tu pareja, tomando este encuentro como un momento para la tranquilidad, recobrar fuerzas tras un día estresante y además disfrutar del placer de las caricias en el agua.

El **dolor y las molestias** son causantes de la pérdida del apetito sexual. El consumo de algunos fármacos para disminuir el dolor (analgésicos) pueden tener repercusiones en las ganas de tener encuentros íntimos. A continuación te proporcionamos unos consejos que para ayudarte en ello:

- **Usa lubricantes vaginales.** Hay mujeres que después del tratamiento oncológico, refieren molestias en la vagina durante la penetración (dispareunia) por una disminución de la lubricación vaginal. En estos casos es conveniente que te dirijas al ginecólogo, pues él te aconsejará alguna crema lubricante para que la penetración no sea irritante y por tanto, no exista dolor.
- **Intenta distraerte de las sensaciones de dolor.** Como se comenta en el capítulo de “Control de síntomas físicos” el dolor puede ser menor si dejamos de atender a las sensaciones molestas. Si intentas buscar formas de desfocalizar tu atención en el dolor, como puede ser la relajación (Ver ejercicio práctico “La respiración”) o el uso de música, te puede ayudar a que tus relaciones íntimas sean menos dolorosas.

- **Busca confort y bienestar postural.** Intenta realizar tus relaciones íntimas con la máxima confortabilidad posible. Para ello te aconsejamos el uso de almohadas que puedes colocarte para conseguir una postura menos dolorosa. Un baño caliente o un sillón cómodo pueden ser otras formas donde recibir y dar caricias.
- **Informa a tu pareja dónde te duele.** Comunícale a tu pareja donde sientes el dolor o bien que manera de tocarte te ocasiona molestias. Esto te ayudará a que no sientas dolor y sobretodo, que tu pareja no tenga la incertidumbre de si está haciéndote daño o no, para que la relación sexual sea más fluida y menos angustiante para ambos.

Los **vómitos y las náuseas** son síntomas generalmente derivados de los tratamientos que repercuten negativamente en las relaciones sexuales. Así mismo, los fármacos que los evitan (antieméticos), tienen un poder inhibitor del deseo sexual. Te aconsejamos unas recomendaciones para dichos síntomas:

- **Evita comidas pesadas antes de las relaciones sexuales.**
- **Utiliza métodos alternativos de control del vómito.** Habla con tu médico sobre otras formas de controlar las náuseas y los vómitos que no tengan efectos sedativos en los momentos de intimidad.
- **Evita olores que te desagraden.** Si hay algún olor durante la relación que te molesta, habla con tu pareja de ello, explícale que es normal tras la quimioterapia y que mejor utilizar alguna colonia fresca o ducharos antes de la relación, etc.
- **Evita posturas durante el coito que te opriman el vientre.** Estas posturas, como la de tu pareja encima de ti o tú de espaldas pueden provocarte opresión en el estómago y facilitar la aparición de náuseas. Usa la alternativa de posturas como tú encima de tu pareja o de costado.

1.2 Cuando los factores psicológicos afectan a la vida sexual

Los problemas de ansiedad y depresión asociados al diagnóstico y tratamiento conllevan una serie de cambios fisiológicos y psíquicos que dificultan la excitación. Así mismo, los tratamientos para este tipo de problemas tienen un gran poder inhibitor del deseo sexual. Si es tu caso, te recomendamos que te dirijas a un especialista en psicología, él te ayudará a superar estas dificultades.

Otro aspecto a tener en cuenta es el temor al fracaso en la relación sexual. Debes saber que la ansiedad y el temor que anticipas a cada contacto sexual, pensando *“ya verás otra vez no podré continuar con la relación”*, inhibe tu deseo sexual. Esto se debe a que estás más pendiente de responder bien que de disfrutar de lo que estás sintiendo en ese momento.

No te plantees la relación sexual como una tarea que debes realizar para obtener un orgasmo o proporcionarlo a tu pareja. Mejor que no te lo tomes como una obligación o como una actividad en la que debes rendir. Siente las relaciones íntimas como una forma de ir cogiendo confianza en ti mismo después de los cambios que se han dado en tu cuerpo, disfruta de las caricias y los besos sin esperar el orgasmo.

Inicialmente tus relaciones serán más sensuales, llenas de caricias, besos, masajes, para poco a poco ir logrando una vida sexual más similar a la que tenías antes.

1.3 La pérdida del atractivo físico

Tener una imagen corporal positiva de nosotros mismos nos proporciona seguridad e interés por las relaciones sexuales. Perder el atractivo físico puede hacer que sientas que pierdes seguridad en tu capacidad de conquista o seducción, o a pensar que tu pareja te ve menos atractivo. A continuación te recomendamos algunos consejos que pueden serte útiles.

- **Usa ropas que mantengan oculta la ostomía.** Si cuando te miras al espejo o estas teniendo relaciones sexuales ves que mirarte la ostomía te causa rechazo, o bien no quieres que tu pareja te lo vea, puedes usar ropas que te tapen esa zona, así como las cicatrices.
- **Tener relaciones con la luz apagada.** Otra forma de que puedas tener relaciones sin que estés continuamente atento a si se te ve la ostomía o las cicatrices, es empezar teniendo relaciones sexuales con la luz apagada. Progresivamente te recomendamos que, en la medida que tu pareja y tú estéis más familiarizados con tus cambios corporales, vayáis incorporando una pequeña luz, para poco a poco aumentar la intensidad de la iluminación.
- **Taparle a tu pareja con un pañuelo los ojos.** Puede ser una forma muy sensual de tener relaciones con tu pareja, si se plantea como un juego.
- **Cuida tu aspecto físico.** El atractivo físico no depende exclusivamente del cuerpo, de si llevas ostomía o si tienes cicatrices, depende básicamente de la actitud y de cómo nos sentimos. Una persona que cuida su aspecto, que va limpia, huele bien, lleva ropa que le favorece, se maquilla, etc. y que se siente bien con todo ello, ante los demás resulta más atractiva.

- **Pide al estomaterapeuta o a enfermería recomendaciones específicas que te faciliten el manejo de la bolsa durante la actividad sexual.** Esto te ayudará a que te sientas más confiado. Elementos como cubierta para las bolsas y minibolsas de pequeña capacidad te ayudarán a alejar la atención de la ostomía durante la actividad sexual.
- **Habla con la pareja.** Esta es, tal vez, la recomendación más importante para estas situaciones. Comunicarte con tu pareja abiertamente sobre cómo se siente ella los cambios de tu cuerpo y explicándole cómo te sientes, qué cosas te gustan durante la relación sexual, dónde quieres que te acaricie, en qué lugares y contexto te sientes más cómodo, así como la frecuencia con la que realizar la actividad sexual y los momentos del día más óptimos, son aspectos que debes abordar con sinceridad.

1.4 Impacto psicológico en la pareja

En algunas ocasiones, puede ser tu pareja quien tenga dificultades para aceptar los cambios corporales de tu cuerpo. De la misma manera que tu necesitas un tiempo, tu pareja también. Te recomendamos que te expongas gradualmente a la nueva imagen conjuntamente con tu compañero/a (Ver capítulo “*Tu aspecto físico*”).

Otro aspecto a contemplar es el posible miedo que puede tener tu pareja a hacerte daño durante la relación sexual. Eso puede llevarle a evitar tocarte por la zona de la bolsa o por las zonas cercanas a las cicatrices, o hasta puede evitar tener relaciones sexuales por miedo. Tú puedes llegar a pensar que te rechaza, que no te encuentra atractivo porque no te seduce ni inicia la actividad sexual, o que los cambios de tu cuerpo le son desagradables. No olvides que su comportamiento puede estar dirigido por este temor a hacerte daño y no porque crea que eres menos atractivo. Te aconsejamos que contemples esta posibilidad y que hables abiertamente con tu pareja de ello.

1.5 Otros factores a tener en cuenta

Problemas conyugales

Las desavenencias conyugales acarrean tensiones en la pareja y problemas de comunicación que repercuten en vuestra vida sexual. En este caso los problemas de pareja deben ser el objetivo a subsanar, antes que la cuestión sexual. Si no podéis encontrar una salida a estos conflictos, te recomendamos os pongáis en contacto con un psicólogo especialista en problemas de pareja.

Una vida sexual insatisfactoria anterior al diagnóstico

Es la causa más frecuente que puede explicar los problemas sexuales durante el proceso de la enfermedad. Es por ello, que puedes plantearte, individualmente o como pareja, que este momento de la vida puede ser una buena oportunidad para mejorar esta situación o para valorar otros aspectos relacionados con la vida afectiva. Si quieres iniciar una nueva relación, te recomendamos que antes de empezar con el contacto sexual, le expliques a la persona con la que vas a mantener la relación que es lo que te ha pasado y qué aspectos te afectan actualmente.

2. Búsqueda de recursos

En el apartado anterior te comentamos consejos prácticos para adaptar las relaciones sexuales a tu nueva situación, pero sabemos que no es fácil y en ocasiones resulta insuficiente.

Si no encuentras una solución satisfactoria para ambos o consideras que existen otras dificultades importantes al margen de la enfermedad, lejos de adaptar una postura de temor o preocupación que sólo serviría para incrementar tu problema, tal vez debas consultar a un especialista en estos temas.

Hablar de las relaciones íntimas no es fácil, sobretodo con extraños, pero estos especialistas están acostumbrados a escuchar a gente con tus mismos dificultades y comprenderán enseguida tu caso y sabrán como tratarlo sin incomodarte.

El tratamiento de tipo psicológico suele combinar sesiones de psicoterapia individuales con otras en las que participan los dos miembros de la pareja. Te recomendamos que te asesores por un **sexólogo o un psicólogo oncológico**, que sea experto en terapia sexual.

Por su parte, el **oncólogo** puede serte de gran ayuda para tranquilizarte ante problemas sexuales temporales fruto de los tratamientos. Él te ayudará a normalizar la situación y a que muchos de tus temores desaparezcan.

Finalmente el **ginecólogo y/o el urólogo** son médicos especialistas que pueden valorar si existe una causa fisiológica al problema sexual que requiera de tratamiento farmacológico.

Capítulo 2

LAS RELACIONES FAMILIARES Y CON LOS AMIGOS

1. Aprendiendo a mejorar las relaciones

A continuación te presentamos una serie de situaciones difíciles con las que os podéis encontrar. Ante ello, te proponemos ideas de cómo transformar alguna actitud o comportamiento que está obstaculizando vuestra relación.

“Mi familia no quiere hablar de la enfermedad y me parece que me esconden información”

Frecuentemente caemos en querer esconder la realidad con la intención de evitarle a nuestro ser querido el sufrimiento. Sin embargo, muchas veces esta forma de actuar es contraproducente, originando un malestar tanto en la propia persona enferma (sintién-dose aislada e incomprendida), como en la familia, que se esfuerza continuamente en ocultar la verdad.

Si este es tu caso te proponemos que plantees una reunión familiar, escogiendo un lugar adecuado y cómodo, así como el momento idóneo, para que tengáis tiempo de hablar del tema con tranquilidad.

Previamente a la reunión elabora una pequeña lista con todos los temas que quieras abordar y todo lo que quieras comentar con cada uno de ellos. Es importante que tengas claro los mensajes que quieres que entiendan, porque en estos momentos las emociones juegan un papel fundamental.

Exprésales abiertamente cómo te sientes. Procura no utilizar frases que los hagan sentir culpables o que les recriminen sus actuaciones, pues ello les alejaría más de ti. Además, recuerda que en estos momentos su intención es hacer lo mejor para ti. Habla de ti, de tus sentimientos y necesidades. Por ejemplo, no les digas “me

estás apartando”, es mejor que lo expreses desde tu sentir: *“me siento apartado”*. Retomando el ejemplo, intenta concretar qué quieres y no utilices frases demasiado generales. En lugar de decir *“me siento apartado”* es mejor concretar las cosas tal como: *“me siento desplazado cuando habláis a escondidas de mi última visita al médico. Siento que no sé toda la verdad”*. Pregunta si tienen miedo a decirte la verdad y déjales bien claro cuál es tu deseo y tu necesidad de saber lo que te está pasando.

Hazles entender que comprendes que te quieran proteger, pero demuéstrales que estas preparado para afrontar lo que te digan, como por ejemplo, *“¿He empeorado desde la última sesión de tratamiento? Saberlo me ayudará a entender mejor cómo me siento”*.

"Tengo miedo de explicar cómo me siento y lo que me preocupa"

Durante el proceso de la enfermedad puede que te cueste expresar tus preocupaciones, más aún si antes ya eras una persona que te costaba manifestar tus sentimientos. Sin embargo, como bien sabes, hablar de lo que te preocupa ayuda a replantearte las cosas y a conocer otras perspectivas y formas de ver los sucesos que a lo mejor no contemplabas y te pueden ser de utilidad.

Puede que prefieras hablar con una sola o pocas personas. Debes elegir aquellas que te sean de más confianza y te hagan sentir confortable. Si te cuesta expresarte verbalmente, puedes hacer un diario de cómo vas sintiéndote cada día, de tus proyectos de los posibles temores. De vez en cuando puede ser positivo releerlo y ver cómo te has enfrentado a los obstáculos y como los has superado.

“Me siento incomprendido/a, los de mi alrededor no entienden cómo me siento ni se dan cuenta de lo que realmente necesito”

Probablemente nadie puede comprender exactamente cómo se siente una persona si no ha pasado por una situación similar. Hay personas que tienen más o menos habilidad de comprensión y empatía, al igual que hay personas que muestran más interés en comprender cómo te sientes que otras. Sin embargo, no hay que esperar que adivinen exactamente lo que tú quieres.

Escribe todo aquello que desearías que hicieran por ti y quién te gustaría que lo hiciera. Plantea un día por semana donde puedas reunirte con tu familia y les hagas saber todo lo que has anotado. Puedes apuntar cosas que te hayan disgustado para comentarlo si lo consideras oportuno. Es importante que te acostumbres a anotar esas cosas en el mismo momento en que las sientes. Pide sinceridad y naturalidad, por ambas partes. A veces la gente pregunta sobre tu estado y te puedes sentir medio “obligado” a decir “estoy bien” porque parece que es lo que te piden. No dejes que ello te incomode, y no tienes porque aparentar un estado no real.

“Tenemos posturas distintas ante decisiones importantes relacionadas con los tratamientos”

Ante una enfermedad, a veces nos vemos forzados a tomar decisiones muy importantes y complejas, sin que tengamos claro qué es lo mejor. A veces una visión negativa de las cosas y el desconocimiento de muchos aspectos médicos dificultan la toma de decisiones. Por eso es importante que primero te tomes tu tiempo para reflexionar. Te puede ser de utilidad elaborar una lista de pros y contras de cada alternativa, para llegar a una primera posible decisión. También escribir el motivo por el que decides algo o simplemente explicarlo te obliga a estructurar mejor tus propias ideas. Al expresarlo por escrito verás qué has madurado la decisión. Una vez te hayas decidido, es óptimo que lo compartas con quien creas que te pueda apoyar y respetar tu decisión, aunque tengan visiones muy distintas a la tuya. Escucharlas te será de gran interés

Por otra parte también puede que hayas descubierto que a veces es difícil “recibir” de los demás, o bajar el ritmo cuando estabas acostumbrado/a a hacer de todo.

Sin embargo tienes que tener presente que el objetivo de ahora es el de adaptarte a la situación derivada de la enfermedad, por tanto, debes cuidarte y recuperarte para, poco a poco, ir recobrando la normalidad.

Eso no quiere decir no hacer nada, todo lo contrario. Escribe en una lista las tareas que sí que puedes realizar, así como las que no puedes realizar, y piensa tareas alternativas o responsabilidades, adaptándolas a tu estado actual. Como por ejemplo, a lo mejor no puedes cocinar, pero sí que puedes pelar las verduras. Tal vez te cuesta tender la ropa, pero puedes doblar la ropa pequeña mientras estas en la cama o el sofá. Aprovecha las fuerzas para descubrir lo que puedas hacer, en lugar de castigarte por lo que te gustaría y no puedes. Anota en un sitio visible aquellas actividades o responsabilidades que con el tiempo vayas asumiendo. Esto te ayudará a tener una visión más realista de tu recuperación y será un impulso para que puedas ir adquiriendo nuevas responsabilidades.

“A raíz de la enfermedad los conflictos entre nosotros han aumentado de manera muy notable”

En general, la enfermedad no inicia conflictos en la familia o la pareja, sino que simplemente agrava en gran medida los previamente latentes. Hay que tener en cuenta que, en determinados momentos, podemos sentirnos enojados y esa ira puede ser que la dirijamos hacia aquellos que más queremos. Por eso, es importante sacar la rabia de manera positiva y adaptativa (Ver capítulo “Tus emociones y sentimientos”).

Generalmente, ante estas situaciones de conflicto, tomamos conciencia que el nerviosismo está agravando el motivo de discusión. En estos casos es mejor proponer, en un momento de mayor tranquilidad, que ante futuras discusiones, si éstas empiezan a tomar un aire desagradable, tu o quien se de cuenta, diga “Parada”. De esta manera se inicia un tiempo muerto en la conversación, se trata de parar y permitir que cada uno reflexione sobre sí mismo, se de cuenta de su estado y que se tranquilice. A veces puede ser conveniente, buscar un lugar diferente y al cabo del tiempo que determinéis, volveros a encontrar en el mismo espacio. Una vez conseguido, retoma nuevamente la conversación sin romper esta armonía. Es importante tener en cuenta que cuando estamos afectados emocionalmente, cuando se dispara la emoción, no somos realmente nosotros en lo que decimos, pues nuestra mente no está en condiciones de transmitir lo que realmente pensamos. Hay que esperar que la emoción “pase”. Tiene poco sentido aportar argumentos “lógicos” a una persona que está sumida en su emoción.

"No sé como explicarles a mis hijos la enfermedad que tengo y lo que me puede pasar"

A veces caemos en el error de pensar que se tiene que sobreproteger a los niños escondiéndoles la verdad difícil y dolorosa. Sin embargo la enfermedad genera una situación que el niño tarde o temprano tiene que enfrentar, y que si no se le ha dado la oportunidad de saber nada anteriormente puede implicar un fuerte impacto emocional. Al darse cuenta, puede sentirse engañado, desconfiado e inseguro. Eso puede implicar que posteriormente, cuando le comunique algo, aunque sea una buena noticia, él pueda seguir sufriendo creyendo que nuevamente se le está engañando. Del mismo modo, es nocivo que un niño capte que pasa algo, pero no tenga información ya que con cualquier frase fuera de contexto puede crear pensamientos, miedos y preocupaciones mucho peores que las que se originan del conocimiento real.

Decir la verdad a los niños a veces es mas fácil de lo que creemos, es más difícil para nosotros que para ellos, ya que muchas veces están más desprendidos de prejuicios y de muchos tabúes que hemos ido adquiriendo con la edad. Simplemente se trata de comunicarle las cosas progresivamente, utilizando un lenguaje simple y claro, adecuado a su edad. Puedes ayudarte haciendo algún dibujo que le facilitara la comprensión. Debes dar la información progresivamente, animándolo a que él pregunte lo que no entiende o lo que quiere saber. Debes cuidar el lugar y el momento donde se desarrolle la conversación. Lo más importante es un entorno tranquilo y con tiempo para escuchar y hablar.



Tenemos que ser sinceros, decir que no sabemos aquello que realmente no sabemos, ya que en muchas ocasiones ni los médicos ni nosotros ni nadie sabe lo que va a suceder.

Hay que dejar que exprese como se siente, animarle, y hacerle ver que lo importante es disfrutar cada instante, aunque ahora no puedas hacer ciertas actividades con él/ella, seguro que hay muchas otras cosas que podéis seguir compartiendo.

“Con los amigos también casi todo cambia...”

Puede que sientas más necesidad de que te vengan a ver las personas más significativas para ti, que te llamen y que te pregunten como te van las cosas. Como bien sabes, este apoyo facilita el proceso de afrontamiento de la enfermedad. Debes evitar el aislamiento que contribuye a las reacciones de ansiedad y tristeza. Planea actividades compartidas con otras personas. Llámales para que vengan a conversar contigo, ver una película o un partido de fútbol. Prueba a relacionarte con otras personas que hayan pasado por tu misma situación (grupos de autoayuda).

Si quieres, puedes contar con el testimonio de voluntarios que ya se han adaptado a tu situación. Podréis compartir experiencias. El voluntariado es de gran ayuda para hacer nuevas amistades.

Sin embargo, muchas veces caemos en esperar que sean los otros quienes llamen o vengan a verte. Intenta ponerte en contacto con ellos, demuéstrales tu satisfacción cuando se preocupan por ti. Intenta, antes de llegar a una conclusión precipitada, analizar los motivos por los que no te llaman. A lo mejor, las últimas veces que te llamaron no te encontrabas bien y ahora prefieren no molestarte hasta que les hagas saber que te encuentras mejor.

En algunos casos las personas pueden haberse distanciado por el simple hecho de que no saben cómo hablar contigo del problema de salud. Habla con ellos de la enfermedad si te apetece, inspirándoles tranquilidad, para que puedan relajarse y tratar el tema con naturalidad. Si lo prefieres puedes optar por dejar bien claro que no quieres hablar de la enfermedad sino de los temas que antes compartáis.

2. Búsqueda de recursos

Sin duda son muchos los cambios que se han producido en tus relaciones con los demás. En poco tiempo las cosas son distintas y es lógico que no sea del todo fácil adaptarte a esta nueva situación.

En el apartado anterior te ofrecemos respuestas concretas a dificultades que se te pueden presentar en las relaciones con tu familia y como tus amistades. Puede ser que todo ello no sea suficiente. En este caso, es conveniente que te pongas en contacto con profesionales que te orienten en aquellos aspectos que te sean más difíciles:

- **Orientación del trabajador social.** Podrán orientaros a ti y a tu familia sobre las ayudas, servicios o trámites que faciliten tu cuidado, como por ejemplo el Servicio de Ayuda a Domicilio o los certificados de minusvalías, que os ayuden a nivel económico y social. También pueden orientarte sobre redes sociales en la comunidad como entidades recreativas o culturales en las que podrás conocer a otras personas.
- **Ayuda psicológica.** Puedes solicitar orientación psicológica para ti y/o para tu familia. Os ayudará a conocer mejor la situación, a saber en qué medida estáis utilizando vuestras posibilidades, o como tratar algunas dificultades en las relaciones que existen entre vosotros.
- **Voluntariado.** La persona voluntaria te puede proporcionar ideas nuevas y contacto humano que ayudan, indirectamente al descanso de tu familia, consiguiendo que, además, te sientas acompañado. También puede ayudarte en la realización de gestiones, como por ejemplo, acompañarte al centro hospitalario a recibir tu tratamiento cuando tu familia no puede.



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.



Edita: Asociación Española Contra el Cáncer
Junta Provincial de Barcelona
C/ Marc Aureli, 14 bajos
08006 Barcelona
Tel.: 93 200 20 99
Fax: 93 200 20 99
barcelona@aecc.es
www.todocancer.org

Depósito Legal: B-14034-2009
Diseño & Maquetación: Gabriel Pérez
Ilustración: Marcel Abellonet
Fotografía portada: Gabriel Pérez
Impresión: Dilograf

© 2009 - Asociación Española Contra el Cáncer. Junta de Barcelona. Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin autorización previa y expresa de la aecc.