

Podemos pensar que no tenemos por qué preocupar a otros miembros de la familia, que ya tienen bastante con sus propios problemas.

Podemos creer que no es apropiado hablar con la persona que está enferma. Que es mejor que no sepan la gravedad de la enfermedad, ya que no serían capaces de afrontar la situación.

**Vamos a llevarlo lo mejor que podamos**

**Sin embargo, lo más probable es que al igual que nosotros, otros miembros de la familia están preocupados por lo mismo, incluida la persona afectada.**

El Proyecto **Todos Contigo**, de **New Health Foundation**, promueve un nuevo movimiento social que implica a los ciudadanos en la creación de comunidades que ayuden con sus **cuidados** a vivir mejor la enfermedad avanzada y el período del final de la vida de las personas que les rodean y lo necesitan, complementando así la atención sanitaria que prestan los Cuidados Paliativos.

## ¿Más información?

[www.todoscontigo.org](http://www.todoscontigo.org)

Si desea obtener más información sobre el Proyecto Todos Contigo, por favor póngase en contacto con nosotros:  
954 414 785 / 657 847 879

Email: [info@newhealthfoundation.org](mailto:info@newhealthfoundation.org)



## Hablar ayuda

### Cuándo un ser querido está gravemente enfermo...

Es muy difícil para nosotros ver como alguien a quien amamos enferma gravemente. La vida cambia de repente. Algunos temas a los que no prestábamos atención se vuelven muy importantes, mientras sufrimos al aferrarnos a ellos.

Pasar tiempo juntos, compartir el día a día, pensar y planificar el futuro pueden resultar acciones más difíciles al compaginarlas con la necesidad de acudir las citas del médico, visitas a los hospitales o el hecho de cuidar.

Cuando un ser querido enferma gravemente, no sabemos cómo actuar. Tenemos esperanza y deseamos que el tratamiento funcione, para que tengan una vida mejor y podamos volver a la normalidad.

Es difícil hablar sobre la situación de incertidumbre, por miedo a lo que pueda pasar. No expresar nuestras preocupaciones puede parecer una solución acertada. Pero no lo es.



## ¿Por qué tenemos que hablar más sobre la muerte, la pérdida y la enfermedad?

Cada situación es diferente, al igual que todas las familias y cada miembro de nuestra familia.

Algunas familias no suelen expresar sus sentimientos abiertamente, otras lo hacen. Cada persona y familia tiene que encontrar la manera más apropiada de afrontar esta situación. Aquí compartimos algunos temas a tener en cuenta:

- Cuando una persona está enferma tiene derecho a saber tanto como lo desee sobre su enfermedad, tratamientos y su futuro. Los médicos, enfermeros y otros profesionales tienen el deber de dar tanta información como el paciente quiera saber.
- El conocimiento sobre nuestra enfermedad conduce a menos ansiedad que cualquier sensación de secreto o información contradictoria.
- La información, nos permite tomar decisiones sobre la enfermedad y el tratamiento. Nos da oportunidades para planear el futuro: tomar decisiones sobre dónde queremos ser atendidos, poner nuestros asuntos en orden, pedir o recibir disculpas, decir adiós.
- A medida que la enfermedad progresa, experimentamos cambios en nuestro cuerpo, nos sentimos más cansados y menos capaces de hacer las cosas por nosotros mismos. La mayoría de las veces no es posible ocultar la verdad. Es prácticamente imposible para los familiares, amigos y otras personas ocultar lo que está ocurriendo, aunque sea con gestos o formas de actuar.

## Hablando juntos...

No hay ninguna manera fácil de afrontar las dificultades de la enfermedad avanzada, o la perspectiva de la muerte, cuando le toca a alguien cercano.

El hecho de que no hablemos sobre ellos no hace que desaparezca. No podemos protegernos de las realidades de la enfermedad, la pérdida y la muerte. Sin embargo, podemos acompañar a la persona que está enferma, todos juntos durante este viaje tan difícil. No hay ninguna guía de "palabras apropiadas" para usar en esta situación, lo importante es encontrar la manera de comunicarse. La persona que está enferma puede decir algo acerca de cómo se siente, de sus preocupaciones. El simple hecho de reconocer estos sentimientos puede ayudar a comenzar una conversación donde ninguna respuesta es correcta o incorrecta: **Veo que estás preocupada o pensando mucho... ¿Te gustaría hablar?**

*Cuando compartimos inquietudes, preocupaciones y miedos, mejoramos la situación para hacerla más llevadera.*

A veces, la angustia o la incertidumbre nos llevan a tener conversaciones que no son útiles, diciendo cosas como "no tiene por qué preocuparse" o "ya verá como se recuperará". No podemos prometer a nadie que todo saldrá bien. Cuando escuchamos y hablamos sobre lo que está ocurriendo, podemos estar seguros de que ofreceremos el mejor cuidado y apoyo que podemos dar. El hecho de que hablemos de las dificultades no va a provocar que estas sucedan, tampoco hará que desaparezcan, sin embargo, nos ayudará a encontrar las mejores soluciones y maneras de afrontarlas, entre todos.