

Búsqueda de apoyo

➤ Parte de tener un papel activo en su cuidado es obtener el apoyo que necesita. El apoyo social puede ayudar a las personas a adaptarse a vivir con cáncer.

Use esta hoja de trabajo para pedir apoyo a otras personas cuando lo necesite.



¿Quién está en su equipo de apoyo?

A menudo, **su familia y amigos quieren ayudar**, pero es posible que no estén seguros de cómo hacerlo. Cuando pida ayuda, trate de ser específico con lo que necesita. Recuerde pensar en la persona adecuada para cada tarea. ¿Quién puede hacerle reír? ¿Quién podría cocinar una comida deliciosa? ¿Quién es un gran oyente?

Escriba los nombres de unas pocas personas que puedan brindarle apoyo y el tipo de ayuda que podría pedirles.

¿Quién puede brindarme apoyo?	¿Qué tipo de apoyo pueden proporcionar?

Búsqueda de apoyo



Llegue más lejos con los grupos de apoyo

También puede ser útil hablar con otras personas que hayan compartido una experiencia similar. Los grupos de apoyo que se reúnen personalmente o en línea pueden ser recursos útiles, pero asegúrese de que el grupo esté dirigido por una persona u organización de confianza.

Recuerde, no tome el consejo médico de nadie que no sea su médico.

Estas organizaciones pueden ayudarle a conectarse con un grupo de apoyo en su área. También puede pedirle a su médico ideas sobre qué grupo de apoyo es el adecuado para usted.

Sociedad Americana contra el
Cáncer (American Cancer Society)

www.cancer.org

Atención para el Cáncer (Cancer Care)

www.cancercare.org

Comunidad de apoyo para enfermos
de cáncer (Cancer Support
Community)

www.cancersupportcommunity.org

Sociedad de Leucemia y Linfoma
(Leukemia & Lymphoma Society)

www.lls.org

Fundación de investigación sobre
el linfoma (Lymphoma Research
Foundation)

www.lymphoma.org

Fundación Internacional
de la Macroglobulinemia
de Waldenström
(International Waldenström's
Macroglobulinemia Foundation)

www.iwmf.com

Sociedad contra la LLC
(CLL Society)

www.cllsociety.org