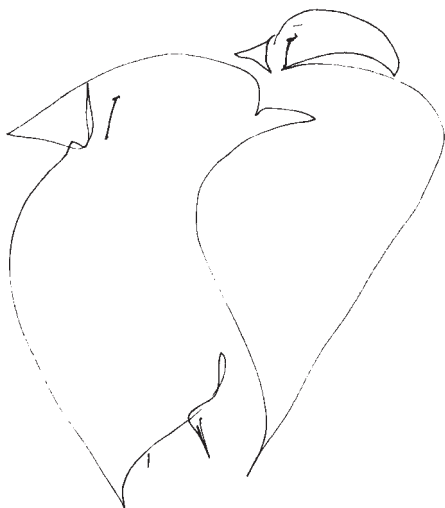


Ojalá Supiera Como Ayudar

APUNTES DE UNA
SUPERVIVIENTE DEL
CÁNCER DE PECHO.

Escrito e ilustrado por
FANNY BARRY.





Ojalá supiera ...

Cómo decirle a mi amiga que
tengo miedo.

No hace falta—a ella le sobra miedo para l@s
dos. Déjala que hable de sus tratamientos.
Déjala contarte el miedo que tiene. Déjala llorar
si lo necesita, y llora con ella. Está cara a cara
con su mortalidad. Déjala desahogarse.

Se pierde mucho con el cáncer—la sensación de
tener salud, de tener las cosas bajo control y de
ser competente. Pero también se consiguen
muchas cosas. Al enfrentar junt@s este desafío,
amb@s ganarán mucho.

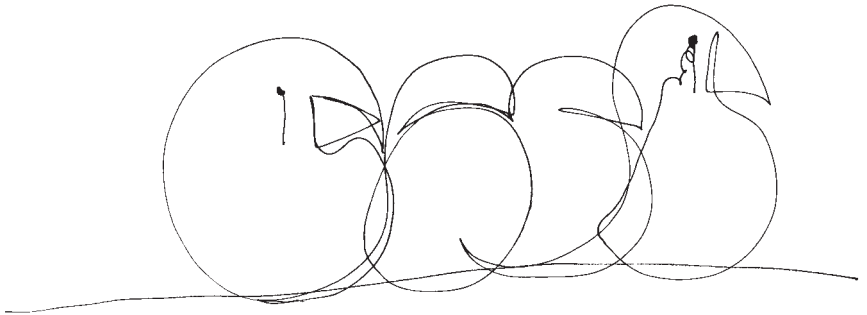
Tu amiga superará el
cáncer y en adelante
compartirán un nuevo
vínculo especial.





Ojalá supiera ...
Cómo ayudar a mi amiga
a alimentarse.

Porque sus gustos cambiarán de semana a semana mientras su cuerpo procesa los tratamientos, necesitará cosas que nunca antes había necesitado. Algunas de sus cosas favoritas le darán náuseas o acidez. Todas reaccionamos de maneras distintas y sus necesidades serán difíciles de predecir. Hazle la vida más fácil. Préstale atención a las cosas que necesita para sobrepasar esos cambios. Tráeselas.



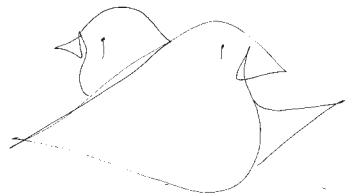
Ojalá supiera ...

Tocarle la puerta a mi amiga
cuando hago la compra.

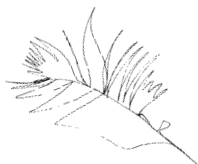


Si vives en su vecindario, trata de pasar por su casa cuando vayas a hacer la compra para ver si le puedes buscar algo. O llámala para avisarle que vas de compras por si le hace falta algo.

Es mucho más fácil ofrecer ayuda que llamar a alguien para pedirla.



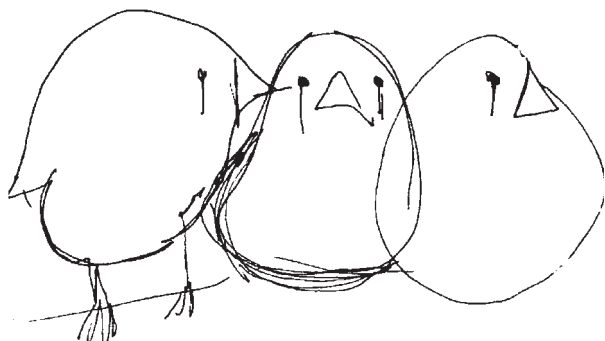
A menudo una persona con cáncer está demasiado cansada para cocinar. Ofrecete a ir a buscarle comida preparada como sopas o salsas antes de ir a visitarla o cuando cocines, haz comida de sobra para llevarle un poco. Será tan maravilloso para ella tener algo delicioso en la nevera cuando esté demasiado cansada para hacerse la comida. Nunca olvidará lo que compartas con ella.



Ojalá supiera ...

Mi amiga necesitará llamadas.

Es difícil saber cuándo tu amiga se ha cansado de recibir llamadas, pero cuando pienses en ella, llámala. Siempre puede apagar el teléfono si no quiere hablar y es muy importante que sepa que a la gente le importa, no sólo durante el tratamiento sino después. La recuperación tardará mucho más de lo que tú o ella querrán admitir. Mantente en contacto. Hazle saber que estás a su alcance. Puede hacer toda la diferencia.



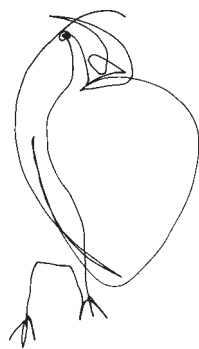
Ojalá supiera ...



Pequeños detalles harán
una gran diferencia.

Saber que piensas en ella cuando está tan enferma la hará sentirse mejor. Regalos pequeños como ropa interior bonita o velas aromáticas, jabón sin olor y baños de burbujas, incluso un simple ramo de flores frescas... Son pequeños detalles que pueden hacer una gran diferencia y le recordarán que tú sabes que es bella.

Ella tendrá que comprarse algunas cosas ella misma: pañuelos grandes para su cabeza, sombreros bonitos y cómodos, sujetadores que le queden bien y sean cómodos. Si se



encuentra dispuesta, llévala de compras para conseguir estas cosas y haz que sea divertido. Si no puede salir, trata de comprarle regalos que necesite. Cuando una está enferma, es maravilloso tener cosas que te hacen sentir mejor aún de las maneras más pequeñas.

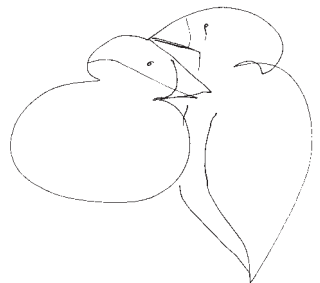


Ojalá supiera ...

Lo cansada que estará mi amiga.

El tratamiento del cáncer debilita mucho. Las personas en tratamiento terminan muy cansadas. Hasta las tareas más pequeñas parecen imposibles. Sacar la basura, lavar la ropa o pagarle a alguien que le limpie la casa mientras sale a citas médicas pueden ser una gran ayuda. Si se te ocurren maneras de hacerle la vida más fácil, le darás más energía para enfrentar el tratamiento y para cuidarse.

Aunque tener compañía puede ser cansado, las visitas cortas dan energía y harán a tu amiga feliz. Visítala tan a menudo como puedas y ella lo permita. Visítala tu sólo, no traigas a niños. Ellos traen mucho amor pero desafortunadamente muchos gérmenes también. Ellos pueden llamarla o enviarle cartas para compartir su amor con ella.





Ojalá supiera ...
Ir con ella al doctor.

Tu amiga está procesando mucha información. Es buena idea ayudarla a escuchar a su doctor si ella lo permite. Ella puede decir que no le haces falta pero no es cierto. Quizás no le haya dicho a mucha gente sobre su cáncer así que sí comparte su situación contigo, siéntete halagada. Ofrecete a ir con ella. Dile que no es molestia, sino que quieres.

La cirugía puede causarle menos miedo si vas con ella. Tener compañía durante la quimioterapia y las sesiones de radiación también es bienvenido. Los tratamientos pueden llegar a ser muy solitarios y deprimentes ya que empiezan a apoderarse de tu vida. Es agradable tener compañía o al menos estar con ella después para quedar para tomar algo. Asociar los tratamientos con encontrarse con alguien querido y pasar un buen rato hace más fácil enfrentarse a ellos.

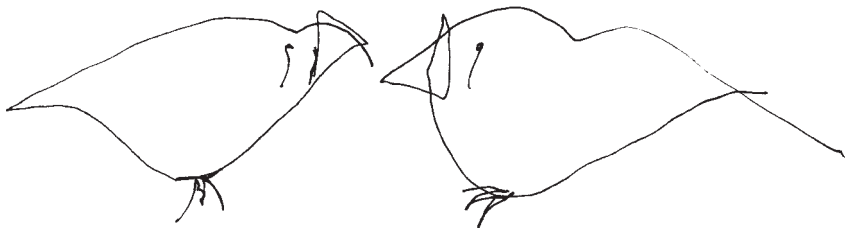




Ojalá supiera ...

Decírle a mí amiga lo bien que lo
está haciendo.

Recuperarse de una operación es arrollador.
Llegar a todos los tratamientos es un logro en sí.
A menudo es difícil darse cuenta de lo bien que
una se está cuidando y progresando en derrotar
al cáncer. Dile a tu amiga lo bien que lo está
haciendo cada vez que puedas. Esto es importante
y la ayudará de maneras que no puedes imaginar.

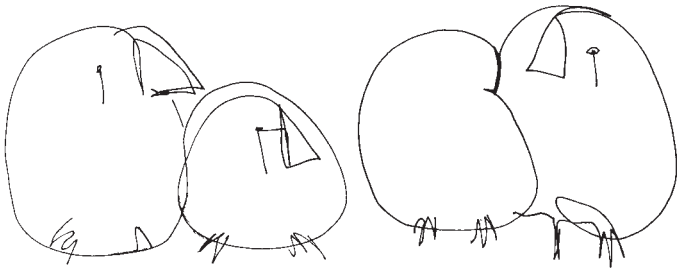


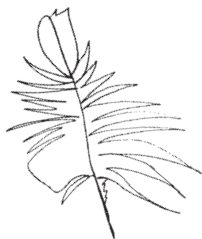


Ojalá supiera ...

Lo emocional que se puede
poner mí amiga.

Una paciente de cáncer de pecho está pasando por mucho. Tu amiga tendrá altibajos. Están los cambios físicos, los químicos en su sistema y los muchos cambios en su vida sobre los cuales ella no tiene control. Ella está asustada y probablemente enojada y deprimida. No te sorprendas si pierde los estribos. Dale un fuerte abrazo y dile que la quieres. Aunque tus acciones se lo estarán diciendo, ella necesita oírlo también, así que díselo con frecuencia.

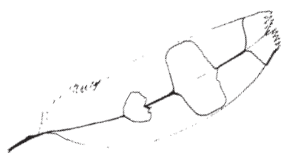




Ojalá supiera que ...
Necesita salir cuando se
siente bien.

Puede ser de repente. Los días buenos son pocos e infrecuentes durante el tratamiento contra el cáncer. Si el tiempo está bueno, ofrécele llevarla a la playa. Trae una manta y una almohada y descansen viendo y escuchando las olas. Si tienes una chimenea, haz un fuego y miren las llamas. Llévala a dar un paseo o una caminata por el bosque. Si se siente dispuesta, sácala a comer. El estar simplemente en el mundo exterior puede ser un alivio. Le recordará que la vida es buena.





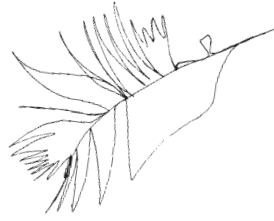
Ojalá supiera que ...

La mejor manera de ayudarla
a asumir la pérdida de pelo.

Si tu amiga recibe quimioterapia, es probable que pierda el cabello. Sugierele ir a la peluquería para cortarse el pelo muy corto en preparación para perderlo del todo. Recuérdale que el pelo es cosmético y la pérdida temporal.

Es buena idea ir a comprar pelucas mientras aún tenga pelo y energía. Haz que sea divertido. Si ella se siente bien, llévala a comprar pañuelos y sombreros. Ayúdala a practicar a ponerse los pañuelos en la cabeza, así estará lista y se sentirá mejor. Necesitará sentirse bien cuando las usa. Sé honest@ con ella para que se vea lo mejor que puede. Te lo agradecerá.

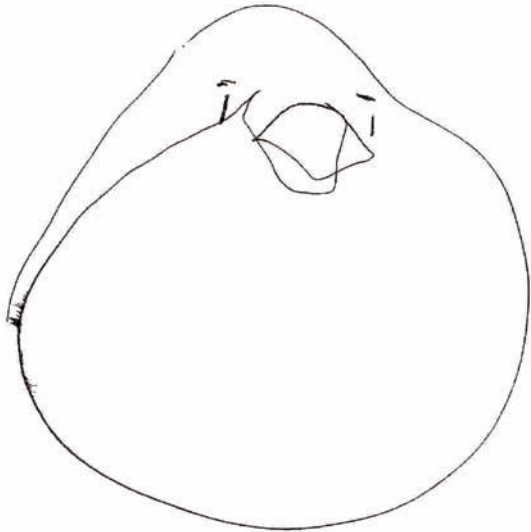




Ojalá supiera que ...

A veces una broma cura todo
el dolor por un momento.

La risa es realmente la mejor medicina. Comparte
tu humor y tu amor y traten de reírse junt@s de la
vida. Verle el lado ligero a la situación es casi
siempre lo mejor, aún cuando les haga llorar.
Desahogar las emociones es clave.



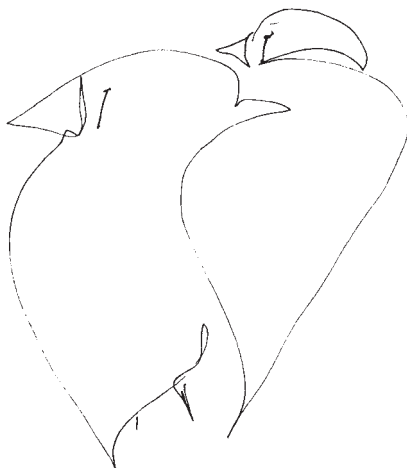


Ojalá supiera ...

Lo difícil que será ser su amig@.

Los tratamientos del cáncer son duros con la mente y con el cuerpo. Habrán momentos en que tu amiga estará deprimida y necesitada sin importar lo bien que esté llevando todo. Estar a su alcance no será siempre fácil, pero muchas veces tu compañía será lo único que la lleve adelante. Eso es un regalo que pocos pueden dar.

Hazla reír. Ayúdala a descansar. Acompáñala.



This is the blurb I can't find a translation for

This book was written, illustrated, and designed by Fanny Barry. The text is printed on 24 lb Neenah Classic Crest Continental Blue and the cover is 80 lb Neenah Classic Crest Sawgrass.

The typeface is Papyrus.

Produced by Rob-Win Press in Bethlehem, PA.

© Copyright 2005 by Fanny Barry