

Cáncer de mama: ¿Cómo sé si un grupo de apoyo es adecuado para mí?

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer

Contar con un grupo de apoyo puede ser un factor clave para sobrellevar algunos de los sentimientos que afloran durante el curso del cáncer de mama y su tratamiento¹.

Existen múltiples tipos de grupos, pero todos ellos comparten una serie de beneficios para las personas que participan. Sin embargo, no todos los grupos son para todas las personas. Incluso, puede ser que un grupo de apoyo no sea apto para ti. Es importante que dediques un tiempo para explorar las opciones disponibles antes de tomar la decisión de participar².

Con esta guía de preguntas², podrás evaluar si los grupos de apoyo para sobrellevar el cáncer de mama son para ti:

- ¿Qué tan grande es el grupo?
- ¿Quiénes asisten (sobrevivientes, familiares, tipos de cáncer de las personas que atienden y rango de edades)?
- ¿Cuánto duran las reuniones?
- ¿Con qué frecuencia se reúne el grupo?
- ¿Hace cuánto tiempo que el grupo se reúne?
- ¿Quién dirige las reuniones: un profesional o un sobreviviente de cáncer?
- ¿Cuál es el formato de las reuniones?
- ¿El objetivo principal es compartir sentimientos o hacer que la gente brinde consejos para resolver problemas comunes?
- Si asisto, ¿puedo solo sentarme y escuchar?
- ¿Me siento cómoda hablando sobre problemas personales?
- ¿Tengo algo que ofrecerle al grupo?
- ¿Qué espero ganar uniéndome al grupo?



Referencias:

¹ Instituto Nacional del Cáncer. Los sentimientos y el cáncer. Disponible en <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos> Último acceso en agosto de 2022.

² Instituto Nacional del Cáncer. Grupos de apoyo para el cáncer. Disponible en <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/adaptacion-al-cancer/grupos-de-apoyo> Último acceso en agosto de 2022.