



Salud emocional

para los receptores de
trasplantes y los cuidadores



1.888.999.6743 | BeTheMatch.org/patient

Salud emocional después del trasplante para los sobrevivientes y los cuidadores

Nuestra misión es ayudar.

Be The Match® cuenta con un equipo dedicado a ayudar a los pacientes, sus cuidadores y familiares antes, durante y después del trasplante.

Le ofrecemos apoyo confidencial e individualizado, orientación financiera y recursos informativos gratuitos: DVD, folletos, herramientas en Internet y más. Nuestro objetivo es brindarle lo que necesita, cuando lo necesita. Podemos ayudarlo a saber más sobre el trasplante como una opción de tratamiento, hacer planes para un trasplante y saber qué se puede esperar después de un trasplante.

Ofrecemos ayuda en más de 100 idiomas, además de contar con personal bilingüe en español y materiales traducidos.

- Infórmese: **[BeTheMatch.org/patient](https://www.BetheMatch.org/patient)**
- Solicite información: **[BeTheMatch.org/request](https://www.BetheMatch.org/request)**
- Correo electrónico: **pacienteinfo@nmdp.org**
- Llame al: **1 (888) 999-6743**

Si necesita información en otro idioma, podemos ayudarlo. Cuando llame, tendrá que decir —en inglés— qué idioma habla. Demorará de cuatro a ocho minutos para que el intérprete participe en la llamada. Por favor, manténgase en la línea hasta que un intérprete le dé la bienvenida.

Be The Match es administrado por el Programa Nacional de Donantes de Médula Ósea (National Marrow Donor Program®) que también trabaja con hospitales y médicos para ayudar a los pacientes que no cuentan con un donante compatible en su familia.

En la cubierta: **Ashley**, receptora de un trasplante



“ La vida después del trasplante presenta un desafío distinto que el tratamiento. Trazar el camino hacia su nueva normalidad conlleva emociones buenas y malas. Sin embargo, si confía en su sistema de apoyo y escucha a sus médicos, el camino será mucho más fácil”.

— **Matt**, receptor de un trasplante (con su esposa Cori)

Ahora que ha recibido el trasplante, es hora de que se concentre en la curación. Prestar atención a su salud emocional es tan importante como cuidar de su salud física. Con frecuencia, los receptores de trasplantes y sus cuidadores sienten una variedad de emociones, como alivio, felicidad, tristeza, preocupación y frustración. Todas son emociones normales, pero si la preocupación, la ansiedad y la tristeza le impiden disfrutar de la vida o hacer las cosas que desea, tal vez sea hora de pedir ayuda.

En este folleto aprenderá cómo:

- reconocer la fatiga, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático y la depresión
- compartir sus emociones —con su equipo de atención médica, familiares y amigos— para obtener la ayuda que necesita
- sus relaciones y su manera de sobrellevar la situación pueden afectar su salud emocional

Además, encontrará preguntas para hacerle a su médico, una lista de verificación para detectar la depresión y consejos para desarrollar hábitos saludables que puedan mejorar su bienestar emocional.

Ya sea usted sobreviviente o cuidador, obtener ayuda para sus problemas emocionales puede hacer que se sienta mejor, mejorar sus relaciones y acelerar su recuperación.



“ Como madre de un niño enfermo, sentía que tenía que hacerme cargo del mundo para asegurarme de que todo se hiciera correctamente. [Pero] de hecho tuve que dar un paso atrás y hablar con alguien. Un buen amigo mío me ayudó escuchándome con atención y dándome consejos positivos”.

— **Tennille**, cuidadora

Entienda sus emociones

Fatiga, ansiedad, TEPT y depresión

La fatiga, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) son experiencias y emociones comunes después del trasplante. Si reconoce lo que son, puede resultarle más fácil tomar medidas que le ayuden a sentirse mejor.

La **fatiga** es una falta de energía constante y un cansancio extremo que no desaparece al dormir o descansar. Casi todos los receptores de trasplantes se sienten débiles, exhaustos o lentos por un tiempo. Pero es importante reconocer la diferencia entre la fatiga y el cansancio. Recuerde estos puntos clave y hable con su médico si cree que podría tener fatiga. La fatiga:

- Típicamente no se debe a un exceso de actividad
- Puede deberse a cambios en su cuerpo a causa del trasplante
- Puede deberse a estrés emocional
- Puede convertirse en fatiga crónica, que se define como cansancio extremo que dura seis meses o más
- También puede causar ansiedad o depresión

La **ansiedad** se puede describir como preocupación excesiva. Los receptores de trasplantes y sus cuidadores pasan mucho tiempo pensando en la enfermedad y en los problemas que pueden surgir. Pero debe hablar con su médico si la preocupación constante altera su vida diaria o interfiere con su recuperación.

El **trastorno de estrés postraumático (TEPT)** puede desencadenarse tras un acontecimiento traumático o estresante. El choque físico y mental de tener una enfermedad que pone en peligro la vida y el hecho de recibir tratamiento para la enfermedad pueden ser experiencias traumáticas para muchos pacientes. Algunas personas pueden tener síntomas relacionados con el trauma similares a los que tiene la gente que ha sobrevivido situaciones muy estresantes o acontecimientos que hicieron peligrar su vida. El trastorno de estrés postraumático incluye síntomas como evitar situaciones relacionadas con el trauma, pensar continuamente en el trauma y estar sobreexcitado. El trastorno de estrés postraumático:

- Puede afectar a personas de cualquier edad, incluso niños y adolescentes
- También puede desarrollarse en los cuidadores
- Puede interferir en las relaciones y la capacidad de funcionar de la persona

La **depresión** consiste en sentimientos constantes de tristeza, desesperación, falta de energía y dificultad para enfrentar la vida cotidiana normal. Es más que una sensación de tristeza o abatimiento que surge de tanto en tanto. Si estos sentimientos interfieren en su vida diaria, es hora de buscar ayuda.

Para los cuidadores

Los cuidadores pueden tener la misma ansiedad y los mismos signos de depresión que los sobrevivientes, pero es menos probable que se noten y atiendan sus síntomas. Como cuidador, es importante que también tenga a quién acudir para recibir apoyo emocional.

Los cuidadores también pueden sentir algo llamado fatiga emocional o de compasión. El estrés de proporcionar cuidados puede resultar abrumador, y su actitud puede pasar de la compasión a la frustración y el enojo. Es importante no sentirse culpable por tomarse un descanso de las responsabilidades de cuidar del enfermo para tomarse un tiempo para usted y cuidarse. Si tiene este tipo de fatiga, las siguientes ideas pueden ayudarle a sobrellevarla:

- Encuentre un amigo de confianza con el que pueda hablar sobre lo que le está pasando
- Pida ayuda a los demás y acéptela
- Acepte lo que siente: la frustración y la ira son sentimientos normales y no lo hacen una mala persona ni un mal cuidador

Más información: Consulte los recursos incluidos en este folleto para informarse más sobre la salud emocional y cómo acceder a recursos de apoyo diseñados para usted.

Lista de verificación para detectar la depresión

La siguiente es una lista general de síntomas de depresión. Si tiene alguno de los siguientes síntomas durante la mayor parte del día, todos los días, durante dos semanas o más, hable con su médico para que lo evalúe para ver si tiene depresión. Si le diagnostican depresión, es importante para su salud que obtenga ayuda.

Síntomas de depresión	El sobreviviente	El cuidador
Estado de ánimo triste, ansioso o “vacío” constante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambios en los patrones de sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambios en el apetito y el peso, ya sea aumento o pérdida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pérdida de placer e interés en actividades de las que solía disfrutar, incluido el sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inquietud, irritabilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatiga o falta de energía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensación de culpa, de desesperanza o de no valer nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensamientos suicidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si piensa en causarse daño a usted mismo o a otras personas, busque ayuda de inmediato.

Puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda para Prevenir el Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-TALK** (8255) en cualquier momento, las 24 horas del día, 7 días a la semana. Llámelos para hablar con alguien que pueda ayudarle.

También puede llamar al **911** o acudir a la sala de emergencias (ER) más cercana.

Mental Health America ofrece una herramienta interactiva para detectar si tiene depresión. Visite [mentalhealthamerica.net](https://www.mentalhealthamerica.net) y busque el “detector de depresión” (depression screener).



“ Los primeros tres meses después del trasplante estuve seriamente deprimida. Me preguntaba todo el tiempo ‘¿por qué yo?’. No quería levantarme de la cama. Mi médico me recetó antidepresivos. Eso, sumado al apoyo de mi madre, realmente me ayudó. Ella literalmente me tomó de la mano y me ayudó a levantarme, a darme una ducha y a vestirme. Lo hizo un día a la vez, pero su constancia fue lo que me ayudó”. — **Danielle**, receptora de un trasplante



“ Tuve que enfrentar la incertidumbre y me sentí indefenso. Traté de ayudar a mi esposa en lo que necesitara, de hacer todo lo posible para que lograra sobrellevar los momentos difíciles, pero en última instancia tuve que aceptar que yo no podía hacerlo todo. El aspecto positivo fue que teníamos muchas cosas que celebrar, y me ocupé de que celebráramos cada una de ellas”. — **Brian**, cuidador (con su familia)

Cómo obtener ayuda del equipo de atención médica

Su equipo de atención médica estará allí para ayudarle en cada etapa de la recuperación. Algunas personas creen que deberían poder controlar sus emociones y su comportamiento a través de la autodisciplina. Pero no es realista pensar que se puede simplemente “superarlo” y seguir adelante. Puede haber causas físicas o efectos secundarios que se pueden tratar.

Comparta sus emociones y averigüe adónde puede acudir para recibir apoyo

Si está preocupado por cuestiones de salud emocional, no espere a que su médico le pregunte al respecto. Hable con su médico sobre lo que lo está molestando y averigüe de qué tipo de ayuda dispone. Tal vez haya cosas que pueda hacer por usted mismo, ajustes en la medicación, orientación psicoterapéutica o grupos de personas en su misma situación que puedan ayudarle a encontrar soluciones.

Su médico puede remitirlo a un psicoterapeuta o consejero con experiencia en el tratamiento de personas que se están recuperando de una enfermedad potencialmente mortal. También podría preguntar acerca de medicamentos recetados que le ayuden a sentirse menos temeroso y tenso.

Para encontrar un psicoterapeuta, póngase en contacto con su compañía de seguros para obtener una lista de profesionales que atiendan en su zona. Si no tiene seguro, hable con un asistente social en su centro de trasplantes o póngase en contacto con una clínica comunitaria de su localidad para identificar otros recursos.



Mi equipo de atención médica era excelente. Entendían perfectamente lo que yo estaba atravesando. Me escucharon y me confirmaron que lo que yo estaba viviendo era normal”.

— **Kathy**, receptora de un trasplante



Cosas que se deben tener en cuenta al hablar con su equipo de atención médica

Hablar con franqueza con su médico sobre lo que siente puede ser difícil, pero es el primer paso para descubrir problemas y encontrar soluciones. Puede usar las siguientes preguntas para identificar posibles cuestiones de las que le gustaría hablar con su equipo de atención médica.

Calidad de vida y bienestar general

- ¿Cómo me siento en general? ¿Mejor o peor de lo que esperaba?
- ¿Cómo está mi apetito?
- ¿Cómo estoy durmiendo?
- ¿Cómo está mi nivel de energía?
- ¿Puedo disfrutar de las actividades como quisiera?
- ¿Cómo está mi salud sexual? ¿Hay algo que me preocupa sobre el deseo o el disfrute, o dificultades físicas?
- ¿Cómo está mi memoria a corto plazo, mi capacidad de recordar y de concentrarme?

Bienestar emocional

- ¿Cuál es mi estado de ánimo general?
- ¿Me preocupo con frecuencia? ¿Me siento enojado? ¿Culpable? ¿Deprimido?
- ¿He notado qué cosas me hacen sentir mejor o peor?
- ¿He considerado asistir a un grupo de apoyo o hablar con un psicoterapeuta?
- ¿He hablado sobre tratamientos para la ansiedad o la depresión?

Relaciones

- ¿Cómo son mis relaciones con mi cónyuge o pareja, mi familia y mis amigos?
- ¿Cómo estoy sobrellevando los problemas difíciles o las preocupaciones?
- ¿Estoy pidiendo y obteniendo la ayuda que necesito? ¿De quién?

Cómo ayudarse a sí mismo

Comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente es bueno tanto para la salud emocional como para la física. Procure desarrollar hábitos saludables que sean divertidos y le ayuden a mantenerse en forma. Tal vez le cueste al principio, pero cuánto más haga, más fácil será. Algunas cosas que puede hacer por sí mismo son:

Elaborar un plan

Mi manera preferida de hacer ejercicio: _____

Otras actividades que puedo intentar: _____

Si deseo tener compañía, puedo invitar a: _____

Llevaré un registro de mi progreso usando: _____

La mejor hora del día para mí es: _____

Para asegurarme de estar alimentándome bien, haré lo siguiente: _____

Las actividades que tal vez le hagan sentir mejor podrían incluir:

- Salir a caminar
- Tomar una clase de yoga
- Recibir un masaje
- Leer
- Escuchar música
- Disfrutar de uno de sus pasatiempos preferidos
- Salir con amigos

Los beneficios de adoptar hábitos saludables incluyen:

- Sistema inmunitario fortalecido
- Se duerme mejor
- Menos lesiones y enfermedades
- Mayor energía y capacidad de concentración
- Mejor aspecto
- Mejor salud emocional

Cómo obtener ayuda práctica de otras personas

Piense con quién podría hablar para recibir apoyo emocional y ayuda práctica: familiares, amigos, religiosos o miembros de su comunidad en quienes confíe. Muchas personas aprecian la oportunidad de ayudar. Recibir ayuda para algunos de los aspectos prácticos de la vida (como transporte, tareas domésticas, jardinería o cuidado de niños) le permite concentrarse en sus propias necesidades de salud emocional. Haga una lista de las tareas para las que puede ofrecerse la gente.

También puede recibir apoyo de otros receptores de trasplantes y cuidadores. Hablar con personas que entiendan su experiencia puede ayudarlo a darse cuenta de lo que siente y a encontrar nuevas maneras de mejorar su situación.

De qué modo sus relaciones afectan su salud emocional

Muchas personas cuentan con el apoyo emocional de sus familiares y amigos cercanos antes, durante y después del trasplante. No es inusual que algunos roles y relaciones cambien. Para algunas personas, esto puede ser especialmente estresante. Estos cambios también pueden causar estrés y depresión. Podría sentir dolor o enojo porque alguien no lo ayudó. Tal vez se sienta culpable por aceptar apoyo, o sienta resentimiento contra alguien que ha asumido sus antiguas responsabilidades. Es importante enfrentar estas cuestiones y encontrar maneras de reducir el estrés que le causan.

¿Han cambiado sus relaciones desde el trasplante? ¿De qué maneras? Pruebe estos consejos para que le ayuden a comunicarse con quienes lo rodean.

Consejos para mejorar la comunicación

- Pida aclaraciones para evitar malentendidos.
- Dígales a los demás lo que necesita.
- Dígales a los demás cómo se siente.
- Procure mantener las cosas en perspectiva y preocúpese solamente por lo que vale la pena.
- Cuando algo le molesta, piense cuál es la intención de esa persona. ¿Puede dejarlo pasar?
- Busque el humor en las situaciones. Lo que le molesta un día puede parecerle absurdamente gracioso al día siguiente.
- Evite todo lo que pueda a las personas y a las situaciones que lo irritan, y pase más tiempo con gente cuya compañía disfruta.



“ Mis relaciones con mi familia se fortalecieron. Pero, de hecho, muchos de mis amigos se distanciaron de mí. Eso me enseñó que, durante los cambios importantes en la vida, uno se da cuenta de quiénes no te abandonarán. Sin embargo, nunca me enojé con ellos. [Entiendo que] es difícil ver a alguien atravesar una enfermedad grave”.

— **Kristin**, receptora de un trasplante

Su manera de sobrellevar la situación afecta su salud emocional

Algunas personas prosperan al mantener una actitud positiva. Otras se consuelan aceptando su situación tal como es. Algunas se sienten mejor cuando expresan sus temores y frustraciones. Ningún enfoque es el mejor, y la mayoría de la gente usa diversas maneras de sobrellevar la situación.

A muchas personas les ayuda hablar sobre lo que sienten con sus familiares, amigos, otros sobrevivientes o un psicoterapeuta. Expresar los sentimientos puede hacer que sea más fácil librarse de ellos. También puede considerar la posibilidad de participar en un grupo de apoyo por Internet para recibir consejos de otras personas que entiendan su situación.

Otras personas prefieren procesar sus sentimientos por sí solas. Para ellas, concentrarse en sus ansiedades o compartirlas con otras personas solamente incrementa los sentimientos negativos. Confíe en su instinto y haga lo que sea que le ayude a sentirse mejor.

Manténgase abierto a explorar distintos recursos. Por ejemplo, muchas personas que inicialmente se resisten a recibir orientación psicoterapéutica o apoyo de personas en la misma situación, más adelante encuentran que eso las ayuda mucho.

Recuerde que usted es su mejor defensor. Hable con su equipo de atención de la salud y con sus familiares y amigos para obtener la ayuda que necesita para su salud y bienestar emocional.

Organizaciones y recursos donde obtener ayuda

Esta lista de recursos fue compilada por Be The Match. Es posible que haya recursos adicionales para las personas con cáncer, los receptores de trasplantes y los cuidadores que puede obtener a través de hospitales y de centros comunitarios de su localidad o de comunidades religiosas.

Recursos relacionados con el trasplante de médula ósea y sangre del cordón

Be The Match

Ofrecemos apoyo individualizado, orientación financiera y recursos educativos gratuitos — incluso apoyo emocional para los pacientes, sus familiares y cuidadores— antes, durante y después del trasplante.

(888) 999-6743

Correo electrónico: pacienteinfo@nmdp.org
Página web: BeTheMatch.org/patient

Blood & Marrow Transplant Information Network (BMTInfoNet) (Red de Información sobre Trasplante de Sangre y Médula Ósea)

Proporciona a los receptores de trasplantes la oportunidad de conectarse con sobrevivientes, así como material médico de calidad en un lenguaje fácil de entender.

(888) 597-7674

Correo electrónico: help@bmtinfonet.org
Página web: bmtinfonet.org

BMT Support (Apoyo relacionado con el trasplante de médula ósea)

Ofrece grupos de apoyo en línea para receptores de trasplantes, sobrevivientes y cuidadores, de parte de grupos de personas que han pasado por las mismas circunstancias.

Correo electrónico:

bmt-support@bmtsupport.org
Página web: bmtsupport.org

ExploreBMT

Portal integral en línea que ofrece recursos y apoyo para el trasplante de distintas organizaciones para los pacientes, familiares y cuidadores.

Página web: explorebmt.org

National Bone Marrow Transplant Link (nbmtLINK) (Enlace Nacional de Trasplante de Médula Ósea)

Ofrece información y servicios de apoyo para los pacientes receptores de trasplantes, cuidadores y familiares, así como para la comunidad de atención médica.

(800) 546-5268

Correo electrónico: info@nbmtlink.org
Página web: nbmtlink.org

Recursos de apoyo emocional y apoyo individualizado

American Cancer Society (ACS) (Sociedad Estadounidense del Cáncer)

Proporciona tableros de mensajes en línea y grupos de apoyo para los pacientes sobre el mantenimiento de la salud física y emocional después de un tratamiento contra el cáncer.

(800) 227-2345

Página web: cancer.org

American Psychosocial Oncology Society (APOS) Toll-Free HELPLINE (Línea de ayuda gratuita de la Sociedad Estadounidense de Oncología Psicosocial)

Ayuda a las personas con cáncer y sus cuidadores a encontrar servicios de asesoramiento en su comunidad. Para pedir una remisión confidencial, llame por teléfono.

(866) 276-7443

Página web: apos-society.org/survivors/helpline/helpline.aspx

Cancer.net

Brinda información sobre el cáncer aprobada por oncólogos de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica para ayudar a las personas con cáncer y sus familias a tomar decisiones informadas sobre la atención de su salud. También ofrece apoyo emocional a las personas con cáncer, cuidadores y sobrevivientes.

(888) 651-3038

Correo electrónico: contactus@cancer.net
Página web: cancer.net

CancerCare

Ofrece apoyo a personas con cáncer, sobrevivientes y cuidadores mediante asesoramiento, educación, información, remisiones y ayuda financiera, además de programas especializados.

(800) 813-4673 (HOPE)

Correo electrónico: info@cancercare.org
Página web: cancercare.org

Cancer Hope Network

Conecta a personas con cáncer entre sí y ofrece enlaces para obtener información general sobre el cáncer y su tratamiento.

(877) 467-3638 (HOPENET)

Correo electrónico: info@cancerhopenetwork.org
Página web: cancerhopenetwork.org

Cancer Information and Counseling Line (CICL; AMC Cancer Research Center) (Línea de Información y Asesoramiento sobre el Cáncer/Centro de Investigación sobre el Cáncer)

Ayuda a las personas con cáncer, los sobrevivientes y sus familias brindándoles información médica, asesoramiento a corto plazo y recomendaciones de recursos.

(800) 525-3777

Cancer Support Community (Comunidad de Apoyo para el Cáncer)

Ofrece apoyo emocional y social a las personas con cáncer, familiares y amigos mediante grupos de contacto, conferencias, seminarios y actividades sociales.

1 (888) 793.9355

Correo electrónico:

help@cancersupportcommunity.org

Página web: cancersupportcommunity.org

Department of Health and Human Services (HHS) (Departamento de Salud y Servicios Humanos)

Ofrece información y publicaciones gratuitas sobre salud mental.

Página web: mentalhealth.gov

Leukemia & Lymphoma Society (LLS) (Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma)

Proporciona información y materiales para mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer y sus familias, ayuda económica y apoyo de paciente a paciente.

(800) 955-4572

Email: infocenter@lls.org

Página web: lls.org

LIVESTRONG SurvivorCare

Proporciona apoyo profesional gratuito en inglés y en español para ayudarlo a:

- Sobrellevar los problemas emocionales a través del asesoramiento
- Atender sus problemas económicos, laborales y de seguro
- Encontrar ensayos clínicos y tratamientos nuevos en desarrollo
- Encontrar y acceder a recursos en su comunidad
- Obtener información acerca de sus problemas físicos, emocionales y cotidianos
- Conseguir folletos sobre temas relacionados con el cáncer

855-220-7777

Página web: Livestrong.org/CancerSupport

National Cancer Institute (NCI) (Instituto Nacional del Cáncer)

Proporciona información médica y programas para continuar la atención de las personas con cáncer y sus familias. También ofrece apoyo y recursos para la vida después del tratamiento contra el cáncer.

(800) 422-6237 (1-800-4-CANCER)

Página web: cancer.net.gov/cancertopics

National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS) (Coalición Nacional para la Supervivencia al Cáncer)

Ofrece publicaciones educativas y programas para las personas con cáncer. También proporciona recomendaciones y defensa de los derechos de las personas con cáncer y los sobrevivientes.

(877) 622-7937

Correo electrónico:

info@canceradvocacy.org

Página web: canceradvocacy.org

Recursos para cuidadores

Be The Match

Ofrece consejos y recursos para ayudar a los cuidadores a entender y sobrellevar los desafíos y los sentimientos que conlleva ser un cuidador.

Visite: BeTheMatch.org/companion para ver o descargar documentos en PDF sobre temas como bienestar emocional, apoyo social, comunicación, salud física y más.

O visite: BeTheMatch.org/patient-survive para descargar u ordenar la edición para el cuidador de nuestro boletín *Living Now*.

Cancer Caregiving

Ofrece herramientas para ayudar a los cuidadores a cuidar de sí mismos, obtener ayuda cuando la necesitan y planear para el futuro.

Página web: cancercaregiving.com

Caregivers4Cancer

Informa y ayuda a los cuidadores y equipos de oncología mediante servicios de apoyo, guías e información.

(972) 513-0668

Correo electrónico: betty@caregivers4cancer.com

Página web: caregivers4cancer.com

Family Caregiver Alliance (Alianza de Cuidadores de Familiares)

Ofrece apoyo a las familias que están cuidando de un ser querido mediante información y consejos, hojas informativas y publicaciones, boletines y grupos de apoyo.

(800) 445-8106

Email: info@caregiver.org

Página web: caregiver.org

National Alliance for Caregiving (NAC) (Alianza Nacional de Cuidadores)

Ofrece investigaciones y programas para atender los problemas que enfrentan los cuidadores de familiares y respaldar los esfuerzos de los cuidadores a nivel estatal y local.

Correo electrónico: info@caregiving.org

Página web: caregiving.org

Caregiver Action Network (Red de Acción de Cuidadores)

Informa y ayuda a los cuidadores proporcionando informes, estadísticas, datos y enlaces a otros recursos para cuidadores.

Correo electrónico: info@caregiveraction.org

Página web: caregiveraction.org

National Institutes of Health (NIH) Clinical Center for Caregivers (Centro Clínico para Cuidadores de los Institutos Nacionales de Salud)

Proporciona recursos, eventos e investigaciones para los cuidadores.

Página web: clinicalcenter.nih.gov/wecare

Strength for Caring

(propiedad de Johnson & Johnson)

Ofrece información para cuidadores sobre cómo cuidar de sí mismos y de los demás; les proporciona un lugar para conectarse entre ellos y los encamina hacia recursos adicionales.

Página web: strengthforcaring.com

Well Spouse Association

Brinda apoyo emocional a las parejas de enfermos crónicos y/o discapacitados mediante grupos de apoyo e información sobre las cuestiones prácticas que enfrentan quienes están a cargo del cuidado de su pareja.

(800) 838-0879

Página web: wellspouse.org

Young (Cancer) Spouses

Conecta a cónyuges jóvenes de adultos con cáncer para que compartan información, apoyo y experiencias en línea.

Página web: youngcancerspouses.org



Acerca de Be The Match®

Existe una cura para las personas con cánceres de la sangre potencialmente mortales, como la leucemia y el linfoma, u otras enfermedades. Be The Match conecta a los pacientes con un donante compatible para poder recibir un trasplante de médula ósea o sangre umbilical que les salve la vida. Cualquier persona puede ser la cura para alguien si se inscribe en Be The Match Registry®, hace una contribución monetaria o se ofrece como voluntaria. Be The Match brinda ayuda individualizada, información y orientación a los pacientes y sus familias, antes, durante y después del trasplante.

Be The Match es administrado por el Programa Nacional de Donantes de Médula Ósea (National Marrow Donor Program®, NMDP), una organización sin fines de lucro que conecta a pacientes con donantes, informa a los profesionales de la salud y realiza investigaciones para que se puedan salvar más vidas.

Infórmese: BeTheMatch.org/patient

Order: BeTheMatch.org/request

Correo electrónico: pacienteinfo@nmdp.org

Llame al: 1 (888) 999-6743

Para cada persona, la situación médica, la experiencia del trasplante y la recuperación son distintas. Siempre debe consultar a su propio equipo de trasplante o a su médico familiar con respecto a su situación. Esta información no pretende reemplazar, y no debe reemplazar, el criterio médico ni el consejo de un médico.



Patient Services, National Marrow Donor Program
3001 Broadway St. N.E., Minneapolis, MN 55413-1753
1 (888) 999-6743 | BeTheMatch.org/patient