

Tengo cáncer de mama, ¿cómo se lo cuento a mi familia?

Mar 15, 2022

Ser diagnosticada de cáncer de mama resulta difícil de gestionar, tanto para la persona que lo padece, como para sus familiares y amigos. Normalmente expresamos tristeza, preocupación y miedo, pero estos sentimientos son normales. También podemos preguntarnos “¿por qué yo?” y sentir temor, o ira. Probablemente no pongas tus sentimientos en orden hasta pasadas unas semanas del diagnóstico. Por ello, es importante analizar tus sentimientos y tratar de aceptarlos poco a poco.

La decisión de hablarlo con otras personas es únicamente de la paciente, que es quien ha de decidir cuándo y cómo contarlo. En muchas ocasiones, resulta beneficioso para la paciente diagnosticada hablarlo para desahogarse y asimilar la realidad de lo que le está pasando. Pero recuerda que hay diferentes formas de reaccionar ante la enfermedad. Así que, si padeces cáncer de mama, tómate el tiempo que necesites para afrontar esta situación; y si eres un familiar o amigo de la persona diagnosticada, concédele tiempo y apórtale tranquilidad para que se sienta cómoda para compartirlo cuando esté preparada.

A veces resulta muy difícil hablarlo con la propia familia, pero es recomendable, ya que serán tu mayor apoyo. Cuando te veas capacitada para hablarlo, cuéntaselo, exprésales cómo te sientes. La comunicación con tu familia les ayudará a entenderte, a conocer tus miedos y, a ellos, les permitirá sentir que te ayudan todo lo que pueden durante el proceso de la enfermedad. **Cada uno de los miembros de tu familia afrontará tu enfermedad de una forma distinta**, por eso es importante que intentéis disfrutar vuestro día a día de los momentos juntos.

Si tienes hijos pequeños o adolescentes es básico que hables con ellos. Los niños, por lo general, no suelen entender qué está pasando, pero notarán que algo sucede. Los niños tienen una capacidad de adaptación a circunstancias adversas mayor que los adultos. Si tienes hijos adolescentes, intenta contárselo y ten en cuenta que pueden responder de diversas formas: con rebeldía, con excesiva responsabilidad o llamando la atención... Acércate a ellos y háblesles del tema de la manera que te resulte más comfortable.

Recuerda que hablar es bueno, pero tendrás que hacerlo cuando estés preparada. Lo más importante es que tú estés cómoda. ¡Mucho ánimo!

Ante cualquier duda, es también **muy importante que consultes con tu médico**, él sabrá orientarte al respecto o derivarte a otro integrante del equipo médico que pueda darte consejo en este sentido, puesto que cada caso es diferente y las soluciones son concretas para cada persona. No olvides que **son más las personas que están pasando por una situación similar**.

Fuentes

1. [MedlinePlus: "Vivir con cáncer". Última consulta el 30/06/2017](#)
2. [Asociación Española Contra el Cáncer: "Cómo hablar con la familia". Última consulta el 30/06/2017](#)
3. [Asociación Española Contra el Cáncer: "Viviendo con cáncer". Última consulta el 30/06/2017](#)

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/stories/tengo-cancer-de-mama-como-se-lo-cuento-mi-familia>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/tengo-cancer-de-mama-como-se-lo-cuento-mi-familia>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>
- <https://medlineplus.gov/spanish/cancerlivingwithcancer.html>
- <https://www.aecc.es/SobreElCancer/EnfrentarseA/pautasparapacientes/compartirhablarpreguntar/comohablarconlafamilia/Paginas/comohablarconlafamilia.aspx>
- <https://www.aecc.es/SobreElCancer/viviendoconcancer/Paginas/viviendoconcancer.aspx>