

¿Qué es un cuidador?

Un cuidador es una persona de confianza que brinda apoyo a alguien que tiene una afección de salud. Trabajan en asociación con el individuo y ayudan a comunicarse con el equipo de atención médica. Sus responsabilidades pueden incluir atención básica, comunicación y coordinación de la atención, así como apoyo emocional.

Consejos para el autocuidado de la pareja

- **Programe y MANTENGA las citas.** Mantenerse saludable es esencial para seguir siendo un buen cuidador.
- **Toma descansos.** Date tiempo para hacer ejercicio, participar en un pasatiempo o permitirte un corto tiempo para ti.
- **Controle el estrés y mantenga un estilo de vida saludable.** Priorizar el sueño, el ejercicio y comer bien valdrá la pena de muchas maneras.
- **Acepte las ofertas de ayuda de las personas.** Esté preparado para darles tareas cuando le pregunten qué pueden hacer por usted.
- **Háblalo.** Discuta lo que está pasando con un amigo, grupo de apoyo o consejero.

Papel del cuidador

- **Unirse a las visitas al médico** para hacer preguntas y tomar notas para revisar y consultar más tarde.
- **Hacer un seguimiento de las citas** y ayudar a su ser querido a mantenerse en su programa de tratamiento.
- **Comunicarse** con familiares, amigos y el equipo de atención médica.
- **Abogar por el paciente** cuando no puede hablar y hacerlo por sí mismo.
- **Estar atento a cualquier cambio** en la salud del paciente e informar al médico si algo parece estar mal.
- **Brindar apoyo emocional** simplemente escuchando cuando su ser querido necesita hablar.

Recursos para cuidadores

Red de empoderamiento del paciente: [programas de socios de atención](#)

Sociedad Americana Contra El Cáncer: [Cancer.org](#)

CancerCare: [CancerCare.org](#)

La Sociedad de Leucemia y Linfoma: [LLS.org](#)

Colabore Recursos de CLL

- **Lo que debe saber sobre los ensayos clínicos de CLL**
- **¿Qué tratamiento es adecuado para SU CLL?**
- **¿Qué tratamiento es el Adecuado para tu CLL?**
- **Comprender SU diagnóstico de CLL**
- **Herramientas para acceder a una atención de calidad de la CLL**

[Collaborate CLL](#) es presentado por la Red de Empoderamiento del Paciente. Está patrocinado por AbbVie, Inc. y a través de generosas donaciones de personas como usted.

