



**Camilo
Bastías,**
*psicólogo de
Grupo Cetep.*

El otro desafío del cáncer: la salud mental de quienes acompañan

Cada 4 de febrero, en el Día Mundial del Cáncer, las campañas de concienciación se centran en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad que es responsable de casi 30 mil muertes anuales, es decir, un 30% de las personas que fallecen en Chile. Sin embargo, hay una pieza clave en esta lucha que con demasiada frecuencia queda en segundo plano: la salud mental de quienes cuidan a los pacientes con cáncer.

Detrás de cada persona diagnosticada hay cuidadores que, en su dedicación y entrega, enfrentan un desgaste emocional y físico que puede poner en riesgo su propio bienestar. Según datos entregados por el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género hay 114.228 cuidadores en el país, siendo el 87% mujeres.

La ansiedad, la depresión y el estrés son problemas recurrentes en quienes asumen este rol, pues las demandas del cuidado pueden superar sus recursos personales y emocionales.

Los cuidadores suelen enfrentarse a desafíos como la falta de preparación para tareas médicas o de enfermería, dificultades económicas, la ausencia de apoyo social y el desgaste emocional que conlleva acompañar a un ser querido en su enfermedad. Sin el apoyo adecuado, esta carga puede traducirse en trastornos de ansiedad, depresión o incluso estrés postraumático, reduciendo significativamente su calidad de vida.

Para evitar que el acto de cuidar se convierta en una carga insostenible, es esencial que los cuidadores prioricen su propio bienestar. Recono-

cer los cambios emocionales, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y no abandonar las actividades que disfrutaban son pasos fundamentales para proteger su salud mental. Además, las instituciones de salud y la sociedad deben garantizar redes de apoyo efectivas para que los cuidadores no enfrenten esta realidad en soledad.

Cuidar a quienes cuidan no es solo un acto de empatía, sino una necesidad urgente. En este Día Mundial del Cáncer, el llamado es a mirar más allá del paciente y dar también un espacio a quienes, con amor y entrega, sostienen esta batalla desde la trinchera del cuidado. Porque el bienestar de los cuidadores es, en definitiva, parte del camino hacia una mejor atención para quienes enfrentan el cáncer.

Consejos para cuidar la higiene íntima