

¿Una persona querida tiene endometriosis?

¿Se siente impotente cuando la ve luchar contra esta enfermedad?

¿Quiere informarse más sobre la enfermedad y encontrar diferentes maneras de ayudar a esta persona a enfrentar las cosas?

Si bien usted no puede eliminar el dolor, hay muchas formas en las que puede ayudarla a que se sienta menos sola.



La Endometriosis Foundation of America (EFA) se esmera por financiar investigaciones, concientizar sobre la enfermedad, educar al público general y a profesionales del cuidado de la salud, y brindar ayuda a los pacientes. Nuestro Proyecto ENPOWR, con el lema “promover el alcance y el reconocimiento amplio de la endometriosis”, es un programa educativo que promueve la intervención temprana para la enfermedad en escuelas y organizaciones basadas en la comunidad. Si desea que el Proyecto ENPOWR visite su escuela, comuníquese con nosotros.

PARA MÁS RECURSOS E INFORMACIÓN, O PARA HACER UNA DONACIÓN Y COLABORAR CON NUESTRAS INICIATIVAS, VISITE NUESTRO SITIO WEB:
WWW.ENDOFFOUND.ORG

 @ENDOFFOUND

 FACEBOOK.COM/ENDOFFOUND

 @ENDOFFOUND

LA ENDOMETRIOSIS FOUNDATION OF AMERICA ES UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO CON REGISTRO 501 (C)3.

ENDOMETRIOSIS FOUNDATION OF AMERICA
205 E 42ND STREET, 20TH FLOOR
NEW YORK, NY 10017
646-854-3309



Cómo apoyar a una persona querida con endometriosis

La endometriosis afecta a toda la familia

Asegúrese de que la conversación no se interrumpa

Busque maneras de disfrutar juntos

La endometriosis es una enfermedad debilitante que afecta a 1 de cada 10 niñas y mujeres en los EE. UU. Las mujeres pueden experimentar síntomas de endometriosis a lo largo de todo el ciclo menstrual, aunque para muchas el dolor más intenso se produce antes del período y durante el mismo. Algunas mujeres tienen endometriosis asintomática, pero padecen infertilidad y/o pérdida del embarazo debido a la enfermedad. Las niñas cuyas madres o familiares cercanas presentan endometriosis tienen entre 5 y 7 veces más probabilidades de padecerla.

La endometriosis no afecta solamente a la mujer en sí, sino a todas las personas de su entorno cercano, razón por la cual la llamamos una “enfermedad de la familia”. Las conversaciones sobre la endometriosis pueden tocar temas como diagnóstico y tratamiento, dolor físico y emocional, impacto en la vida diaria y la calidad de vida general, y aceptación de vivir con una enfermedad crónica. El apoyo incondicional que usted brinde, desde el inicio de los síntomas y el diagnóstico hasta la atención continua, puede marcar una diferencia positiva en el bienestar físico y emocional de una paciente. A menudo un ser querido puede ser un importante pilar de la paciente cuando se siente muy decaída o fatigada para hacer frente a la situación por sí misma. Jamás deje de tener en cuenta cómo se siente ella.

Aunque la extirpación es el patrón de oro del tratamiento, ni el mejor procedimiento quirúrgico puede curar la endometriosis. Es importante reconocer que la endometriosis es una enfermedad crónica y a menudo impredecible. Estar a tono con las necesidades cambiantes de la persona a la que quiere mediante la comunicación abierta es una forma de hacerla sentir querida y respaldada:

Manténgase informado

Infórmese sobre todos los aspectos de la endometriosis: médicos, emocionales y sociales. Tómese el tiempo para leer historias y experiencias de otras pacientes y cuidadores. Comprender todos los aspectos de la enfermedad hará que se sienta menos impotente y le demostrará a la persona a la que quiere que en esta lucha no está sola.

Sea servicial

No pierda de vista que cada día del manejo de la enfermedad es diferente del siguiente. Haga preguntas como, “¿Qué tal el dolor hoy?” y planifique el día en consecuencia. Si la nota frustrada y abrumada, pregúntele: “¿Hay algo que pueda hacer para facilitarte las cosas hoy?”

Conviértase en un pilar

Asista a las citas médicas, tome notas y haga preguntas fundamentadas. Si la persona a la que quiere tiene que faltar a eventos familiares, asegúrese de que su familia entienda exactamente por qué. ¡Sea su voz!

Esté atento

Si ve que la persona a la que quiere está pasando por momentos de depresión o ansiedad, aliéntela con cariño a recibir el apoyo de salud mental que necesita.

La endometriosis puede ser increíblemente aislante. La participación en actividades laborales, familiares y sociales a menudo se limita. Ayudar a su persona querida a sentirse conectada y ofrecerle momentos de alegría puede marcar una enorme diferencia en su vida.

Aproveche los días buenos

¿Es un gran día para su persona querida? Aliéntela a hacer algo divertido que le dé energía. ¡La ropa para lavar puede esperar! Colabore con las tareas de la casa los días que ella no se sienta tan bien.

Haga ajustes

Si tiene planes pero la persona no se siente bien, sea flexible. Busque algo lindo que puedan hacer en lugar de los planes originales. Pida comida hecha, alquile una película o juegue a las cartas. Ella valorará su comprensión y disposición para hacer una actividad en la que pueda participar.

No pierda el optimismo

Todo lo que haga para que su persona querida sonría es una forma de transmitirle la buena energía que necesitará para combatir esta enfermedad.

Sea cuidadoso

La endometriosis puede causar un gran estrés físico y mental. Sea amable y paciente con la persona a la que quiere cuando atraviese las dificultades de la enfermedad.

Para obtener más información, visite www.endofound.org.

