



*GUÍA PRÁCTICA PARA
Acompañar a una
persona con una
enfermedad*



Por: Marly Saravia

Cuando una enfermedad llega, no solo afecta al cuerpo. También cambia rutinas, proyectos, relaciones y la forma en que la persona mira su vida.

Junto con el diagnóstico suelen aparecer pérdidas invisibles: la tranquilidad, la sensación de control, la independencia o la confianza en el futuro. Todo eso también forma parte del duelo por enfermedad.

Acompañar a alguien en este proceso no requiere tener todas las respuestas. Requiere presencia, escucha y respeto por su manera de vivir lo que está atravesando.

Esta guía quiere ofrecerte herramientas sencillas y humanas para acompañar con mayor sensibilidad a una persona con una enfermedad.



QUÉ DECIR

A veces una frase sencilla puede hacer que una persona se sienta acompañada. No se trata de solucionar su situación, sino de recordarle que no está sola.

"Estoy aquí para lo que necesites."

Transmitir disponibilidad genera seguridad, aunque la persona no necesite ayuda en ese momento.

"No imagino exactamente cómo te sientes, pero quiero acompañarte."

Reconoce su experiencia sin asumir que sabes lo que está viviendo.

"¿Cómo te has sentido hoy?"

Permite que hable de lo que realmente necesita, sin dar por hecho cómo está.

"No tienes que ser fuerte todo el tiempo."

Le da permiso para descansar, llorar o expresar lo que siente sin sentirse juzgada.

"Gracias por confiar en mí para compartir este momento."

Reconoce su vulnerabilidad y fortalece el vínculo.

QUÉ NO DECIR

Muchas frases nacen del deseo de ayudar, pero pueden hacer que la persona se sienta incomprendida.

"Todo va a salir bien."

Nadie puede asegurar el resultado de una enfermedad. Es mejor ofrecer compañía que falsas certezas.

"Lo importante es tener actitud positiva."

La persona también necesita permiso para sentir miedo, tristeza o incertidumbre.

"Hay personas que están peor."

Comparar sufrimientos no alivia el dolor.



"No pienses en eso."

Hablar de lo que preocupa suele aliviar mucho más que intentar evitar el tema.

"Tienes que ser fuerte por tu familia."

La fortaleza también incluye pedir ayuda, descansar y expresar las emociones.

QUÉ HACER

Acompañar no significa hacer todo por la persona. Significa estar presente de una manera que realmente le ayude.

Escucha más de lo que hablas.

Muchas veces la persona necesita ser escuchada, no recibir consejos.

Pregunta antes de ayudar.

En lugar de asumir lo que necesita, pregúntale qué sería útil para ella.

Respetar sus tiempos.

Habrán días en los que quiera hablar y otros en los que necesite silencio.



Mantén el contacto.

Un mensaje o una llamada pueden recordarle que sigue contando contigo, incluso cuando el tratamiento se prolonga.

Recuerda que sigue siendo mucho más que su enfermedad.

Habla también de su vida, sus intereses y sus sueños. La enfermedad forma parte de su historia, pero no la define.

Una enfermedad puede cambiar muchas cosas, pero nadie debería atravesarla sintiéndose solo.

Acompañar no significa tener las palabras perfectas. Significa estar presente con respeto, empatía y disposición para caminar al lado de quien hoy está viviendo uno de los momentos más difíciles de su vida. Si estás atravesando una enfermedad o acompañas a un ser querido y necesitas un espacio donde sentirte escuchada y comprendida, estaré encantada de acompañarte.

Más información en cualquiera de mis redes sociales:



[Página web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[Canal de YouTube](#)



[LinkedIn](#)

