

Cómo pueden los familiares y amigos apoyar a un ser querido

INFÓRMESE SOBRE LA PÉRDIDA DE EXTREMIDADES Y EL APOYO DISPONIBLE

Consultar esta guía informativa es un buen punto de partida. Entre los recursos útiles adicionales se incluyen los siguientes:

Póngase en contacto con otras personas a través de AMPOWER®. AMPOWER es una comunidad en la que personas amputadas, familiares y cuidadores pueden establecer contacto y aprender de otros sobre la situación por la que está pasando su ser querido, además de cómo ser una persona de apoyo o cuidador eficiente para alguien que ha sufrido una pérdida de extremidades.



■ [HangerClinic.com/Ampower](https://www.hangerclinic.com/ampower)

Suscríbase al canal de YouTube de Hanger Clinic. Mire los vídeos para obtener más información sobre recursos útiles, cuidados de las prótesis e historias de pacientes.



■ [YouTube.com/HangerNews](https://www.youtube.com/HangerNews)

ESCUCHE CON ATENCIÓN

Intente que sea la persona que sufre la pérdida de extremidades quien dirija la conversación. Responda con palabras positivas y señales no verbales que permitan a la persona que ha sufrido la pérdida de una extremidad saber que la escucha. Por



Para obtener más recursos sobre cómo adaptarse a la vida después de la pérdida de una extremidad, escanee el código QR o visite [HangerClinic.com/LimbLoss](https://www.hangerclinic.com/LimbLoss).



ejemplo, puede asentir o decir “te estoy escuchando” o “creo en ti”. Recuerde que si alguien está enfadado, puede reaccionar incluso ante comentarios de buena intención. Si eso ocurre, intente tomárselo con calma: no tiene nada que ver con usted. Trate de evitar respuestas típicas como “Sé por lo que está pasando”. En lugar de eso, empatee y reconozca lo que sienten y por lo que están pasando.

OFREZCA MENSAJES DE APOYO

Sobre todo al principio, es buena idea hacerle saber a su ser querido que piensa en él y que está ahí para apoyarlo. A medida que vaya progresando, compruebe de vez en cuando cómo se encuentra su ser querido o su pareja.

APOYO FÍSICO Y AYUDA

Muchos aspectos de la vida cotidiana cambian tras la pérdida de una extremidad inferior. Si se trata de su pareja o de un familiar cercano, tal vez pueda ayudarle a encontrar “la nueva normalidad” de las

actividades cotidianas. Si no está involucrado en el día a día, puede ofrecerse a ayudar con las actividades específicas, las citas, las comidas, las reuniones sociales o el transporte, dependiendo de lo que necesite. Comprenda que, con el tiempo, su ser querido entenderá mejor los cambios en sus capacidades. Ofrezca su ayuda en lugar de limitarse a intervenir y permítale que intente hacer actividades por sí mismo. Es difícil ver luchar a un ser querido, pero esto suele ser necesario para adquirir fuerza, eficacia y confianza. Deje que su ser querido encuentre su propio camino.

3 COSAS QUE DEBE RECORDAR:

1. Busque lo divertido de la situación. Trabajar mucho y no divertirse no es saludable para nadie. Anime a su ser querido a mantener sus pasatiempos y a probar nuevas actividades. Busquen formas de divertirse juntos: vayan a su restaurante favorito, hagan una barbacoa o vean a su equipo deportivo favorito. Incluso las actividades más sencillas pueden significar mucho para usted y su ser querido.

2. Tenga paciencia y confíe en el proceso. Recuperarse de la pérdida de una extremidad no es fácil. Las capacidades físicas y las emociones de su ser querido sufrirán altibajos. Intente afrontar cada día como se presente.

3. Si le cuesta afrontar este cambio, busque apoyo. Cuando un ser querido sufre la pérdida de una extremidad, también puede ser duro para todos los que lo rodean. Por supuesto, su lucha es la más difícil, pero es natural y normal que usted y otros seres queridos también tengan fuertes sentimientos sobre la experiencia. Puede sentir confusión, frustración, estrés, enfado, tristeza, cansancio, etc. Es importante que recuerde sus propias actividades de autocuidado y busque apoyo si lo necesita. Garantizar su propio bienestar emocional y físico le ayudará a ser el mejor apoyo posible.

