



**Acompañar**

**EN LA ENFERMEDAD**



# Acompañar en la enfermedad

Lucía AC

*Acompañar a un ser querido durante su enfermedad es una de las etapas más desafiantes que tenemos como seres humanos.*

- Impacto en tu vida
- Actitud frente a la enfermedad
- Aprendizajes pactados
- Acompañamiento



+34609009994



[www.brujedades.com/animales](http://www.brujedades.com/animales)

# Impacto en tu vida

¿Cómo ha cambiado tu vida?

¿Cómo te sientes?

¿Qué tal están tus niveles de energía?

Y, ¿tu estado de ánimo?

¿Sigues cuidándote del mismo modo que antes:  
alimentación, ejercicio, relaciones sociales?

Coge papel y lápiz y escribe las respuestas a cada una de estas preguntas, no te limites sólo a leerlas. Escribe cuanto necesites: que sean preguntas breves no significa que se contesten con respuestas cortas.

Para tomar consciencia de cómo está afectando esto a tu vida, te invito a que puntúes de 1-10 las siguientes áreas en función del grado de atención/rendimiento que tú consideras que tenías antes de verte en esta situación y el que tienes ahora.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Relaciones sociales   | <input type="radio"/> Ejercicio                    |
| <input type="radio"/> Relaciones familiares | <input type="radio"/> Hábitos saludables           |
| <input type="radio"/> Limpieza en el hogar  | <input type="radio"/> Trabajo/actividad remunerada |
| <input type="radio"/> Alimentación          | <input type="radio"/> Ocio                         |
| <input type="radio"/> Higiene personal      | <input type="radio"/> Desarrollo personal          |
| <input type="radio"/> Autocuidado           | <input type="radio"/> Autoconocimiento             |

¿Qué ha cambiado?

¿Estás contento con los resultados?

¿Consideras que ha habido una gran afectación de la dinámica de vida que llevabas?

¿Ha sido para mejor o para peor?



# Actitud

## frente a la enfermedad

Si ha habido un impacto significativo en alguna de estas áreas, es indicativo de que tienes un nivel alto de implicación con el compañero animal al que estás cuidando.

¿Con qué perfil te identificas más?:

1. Cuando cuido de otros, me descuido a mí
2. Cuidar de otros es una oportunidad para mejorar mi autocuidado y profundizar en mi autoconocimiento

### 1. Cuando cuido de otros, me descuido a mí

Si eres de los primeros, te dejo una frase específicamente para ti:

**Si tú no estás bien, los demás no están bien**

Cuanto mejor sea tu **estado de ánimo**, tus **niveles de energía**, porque te estás cuidando, de más calidad va a ser la ayuda que proporciones. En cambio, si vas a medio gas, ¿cómo crees que será tu apoyo? Entiendo que, **emocionalmente**, estas etapas son **difíciles** de manejar y eso ya hace que todo lo demás caiga como un castillo de naipes. Hay mucha tensión por la incertidumbre del proceso, inseguridades acerca de estar o no haciendo todo lo posible, dudas sobre el tratamiento; a veces salta la exigencia de querer seguir haciéndolo todo como antes y sumarle la atención que hay que dar al animal enfermo. Puede llegar a ser un **periodo muy desgastante** si no lo gestionamos apropiadamente.

En el caso de que te veas en esta situación, busca recursos para mejorarla: mira vídeos, post de desarrollo personal, lee libros, busca en internet experiencias de personas que estén pasando por lo mismo que tú, me puedes escribir también para aprender a poner orden en todo lo que está pasando por tu cabeza y todo lo que estás sintiendo.

¿Quieres seguir en el grupo 1 o te suena más sugerente el título del grupo 2?



## 2. Cuidar de otros es una oportunidad para mejorar mi autocuidado y profundizar en mi autoconocimiento

Si eres del segundo grupo: ¡**enhorabuena!** No tengo nada más que aportarte, excepto el consejo de que busques **segundas opiniones** respecto a:

- diagnósticos con "fecha de caducidad para el paciente" o, como también los llamo, "sentencias de muerte"
- diagnósticos de "enfermedad crónica"

Me refiero a esos **diagnósticos** en los que te dicen que tu animal tiene la enfermedad tal y que por esta y otra condición, le quedan de 3-6 meses de vida, porque es la esperanza de vida habitual que indican los estudios y reportes de otros veterinarios, y a los diagnósticos en los que te dicen el nombre de la enfermedad + idiopático o bien que es crónico y que sólo hay este tratamiento para minimizar los efectos.

Por favor, busca segundas opiniones en estos casos... y terceras y cuartas y las que hagan falta. **Consulta diferentes tipos de profesionales**, incluso puedes ir más allá de las fronteras de los veterinarios: toda aquella persona que sepa acerca de salud, puede ayudarte, independientemente de que tenga un título o no, si sabe, sabe. Escucha y desarrolla tu criterio.

Si estas expresiones entrecomilladas te han llamado la atención y quieres profundizar sobre ello, escíbeme. Si **no confías en tu capacidad de decisión**, escíbeme. Si crees que por no tener un título enmarcado y firmado por una figura reconocida no estás capacitado para tomar las mejores decisiones para tu animal, escíbeme.



# Aprendizajes pactados

Muchas personas sostienen la idea de lo que se denomina un **Plan de Alma**: es algo así como si tú diseñaras tu plan de estudios antes de iniciar una carrera conjuntamente con otras personas y animales.

Independientemente de si te identificas con este modo de pensar o no, ¿puedes sacar los **aprendizajes** que estás obteniendo fruto de este proceso de acompañamiento? Te dejo algunas sugerencias por si tienes dificultad empezando a tirar del hilo:

¿Has conocido nuevos profesionales, nuevos tratamientos? ¿Has aprendido algo nuevo respecto a una enfermedad que quizá tuvo otro de tus animales, algún pariente o, incluso, tú mismo? ¿Has visto que puede haber relación entre tu estado emocional o físico y las dolencias de tus animales? ¿Estás conociéndote mejor a ti mismo en algún aspecto? ¿Estás enfrentándote a tus demonios cara a cara? ¿Estás reflexionando sobre asuntos que quizá habías dejado atrás? ¿Estás llegando a nuevas determinaciones sobre tu estilo de vida? ¿Estás aprendiendo a manejar todo tipo de pensamientos avasalladores? ¿Has bajado tu ritmo de vida? ¿Has hecho algunos cambios que llevabas posponiendo por no tener una excusa lo suficientemente importante para ti para darte permiso para ello?

Podemos convertir el acompañamiento a una ser querido enfermo como una experiencia vital totalmente transformadora y enriquecedora.

¿Es una situación dura? Sí.

¿Hay muchos días difíciles? Sí.

¿La mente y las emociones nos juegan malas pasadas de manera más frecuente? También.

Pero, si has decidido hacer el acompañamiento, es porque hay **algo dentro de ti que sabe que puedes**. Mientras mantengas esta decisión, ¿por qué no sacarle el máximo rendimiento a esta etapa? Busca **momentos bonitos con tu animal** y dales mucho más peso que a los que resulten desagradables. Es posible que ahora estés compartiendo mucho más tiempo con él. Es cierto que te gustaría que fuera por otras circunstancias, no te lo niego, pero ahora requiere de tu atención y cuidados de otra manera.

Lo que merece la pena de la vida es compartir con otras vidas y es exactamente lo que estás haciendo ahora junto a tu animal.

# Acompañamiento

Hay personas que llevan muy bien elevadas cargas de responsabilidad y que se hacen más y más fuertes cada día que viven en ello, pero, en otros casos, si aún no estás ahí, es más que lícito pedir ayuda. Quizá en el sector veterinario no está tan difundido el **soporte psicológico** a los responsables de los animales. En el ámbito oncológico de humana ya va siendo habitual que los parientes o acompañantes también reciban ayuda.

**Elige lo que más te reconforte:** otros animales de los que eres responsables, escribir, componer, pintar, leer libros de temática relacionada con este proceso, otros seres queridos, terapeutas, etc. Si crees que necesitas un acompañamiento especializado, escríbeme. Gestiona tus **emociones y pensamientos** para que no jueguen en tu contra: ponlos a funcionar **a tu favor** y, recuerda que:

cuanto mejor estés, mejor será la ayuda que des

*Te mando un gran abrazo*

Lucía AC

☎ +34 609 009 994

🌐 [www.brujedades.com/animales](http://www.brujedades.com/animales)



# Quién Soy

Te dejo dos pinceladas. Si tienes curiosidad, puedes encontrar más información en mi web [www.brujedades.com](http://www.brujedades.com) en el apartado de **Animales** y en el de **Conóceme**.



Soy Lucía AC, veterinaria y terapeuta especializada en acompañar procesos particularmente difíciles a nivel emocional y mental.



Me rijo por dos premisas:

- 1 Los animales no pueden estar 100% bien si la persona a cargo de ellos no lo está también
- 2 Me gustaría vivir en un mundo en el que la vida no sea tan difícil en los momentos difíciles

Estudí **veterinaria** en la Universidad Complutense de Madrid y **contrabajo** en el conservatorio. Amplié conocimientos en:

- terapias manuales: craneosacral, shiatsu
- terapias alternativas: flores de bach, homeopatía
- podología equina: aplomado y recorte funcional, herrajes terapéuticos
- etología equina: manejo natural del caballo



Pero, conforme pasaban los años, la formación y recursos para ayudar a personas en momentos duros de la vida, cada vez ha sido mayor. Hoy, constituye mi vocación y actividad principal.

Estoy muy agradecida por el soporte que he podido ofrecer tanto en la rama veterinaria como en la musical.

