

CUIDAR MUY BIEN

Una guía para
aquellos que ayudan
a un ser querido

Opdualag[™] *with You*

(nivolumab and relatlimab-rmbw)

Injection for intravenous use | 480 mg/160 mg



Todos somos cuidadores naturales

Nos ayudamos mutuamente. Desde criar a un hijo, a compartir los alimentos en la mesa, a vigilar a un vecino, cuidar es parte de nuestra condición humana. Cuidar a un ser querido es un papel que probablemente no pidió. Pero un papel para el que está más preparado de lo que cree.

Esta guía de *Opdualag™ Contigo* está diseñada para ayudarle en el camino.





Entienda el panorama general

Desde el diagnóstico hasta los tiempos que le siguen, el tratamiento es un proceso. Saber qué esperar es importante.

- Su médico trabajará con usted y su ser querido para crear un plan de tratamiento.
- El tratamiento puede proporcionarse en el consultorio médico, en un hospital, o en un centro de tratamiento.
- Su ser querido necesitará pruebas periódicas para ver cómo está funcionando el tratamiento.
- Puede haber efectos secundarios y usted puede ayudar a que su ser querido lleve un seguimiento de estos y los informe al médico.
- Lógicamente, su ser querido tendrá altibajos emocionales; días buenos, días malos y días regulares.



Cómo puede ayudar a su ser querido

Algunas veces, la ayuda puede ser tan sencilla como una caricia tranquilizante. Otras veces, necesitará asumir un papel más activo. Por ejemplo:

- Animar a su ser querido a que hable acerca de su enfermedad y sus preocupaciones. Hacerle saber que está disponible cuando necesite a alguien que lo escuche.

- Asistir juntos a las citas como apoyo emocional y ayudar a hacer preguntas y a anotar la información.
- Ayudarle a su ser querido con las tareas del hogar, tales como las compras y la limpieza si lo necesita.
- Planear menús dietéticos con su ser querido.



Cómo puede ayudarse

Para poder cuidar bien a alguien más, necesita cuidarse bien usted mismo. Usted querrá mantener su energía física y su ánimo arriba. Algunos consejos:

- Dedique tiempo a recargar energía. No olvide programar un tiempo para usted.
- No se sienta presionado para convertirse en un experto instantáneo en encontrar formas de ayudar a su ser querido. Solo aprenda un poco más cada día.
- Usted no tiene que ser un superhéroe. Nadie puede hacerlo todo por sí mismo. No tenga miedo de pedir ayuda a amigos y familiares.

(continúa en la siguiente página)

- Únase a un grupo en línea de soporte a los cuidadores. Puede aprender de otros y compartir con aquellos que están en una situación similar. No está solo.



Manténgase por encima de los detalles

Aquí hay algunas cosas de las que usted quiere llevar un registro mientras ayuda a su ser querido a lo largo de su cuidado.

- **Preguntas que hacerle al médico.** Es frecuente tener muchas preguntas sobre el tratamiento y el cuidado. Anótelas a medida que piense en ellas, de modo que tenga una lista para llevar a cada cita.
- **Gestionar las citas.** Su ser querido estará asistiendo a consultas con los médicos y los centros de tratamiento con frecuencia. Mantener una agenda a la mano y actualizada, le ayudará a mantenerse organizado.
- **Registros de tratamiento.** Usted querrá guardar los resultados de las pruebas, la información de medicamentos y las notas de los doctores y enfermeras en un solo lugar, para facilitarle las cosas en lo posible.

- **Seguro.** Es una buena idea crear una carpeta para sus documentos del seguro, notas sobre cobertura y la información de contacto de la compañía de seguros.
- **Necesidades de transporte.** Necesitará planear cómo llevará a su ser querido a las citas. Si usted no conduce o las citas son muy distantes, hay servicios que le pueden ayudar.



Estamos aquí para echarle una mano

Puede encontrar más recursos en www.Opdualag.com o llame al **1-855-OPDUALAG** (1-855-673-82524) De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (horario de la costa este).

La información proporcionada en este folleto no reemplaza las consultas con su profesional de atención médica. El profesional de atención médica de su ser querido es la mejor fuente de información acerca de su tratamiento.





Opdualag™ with You

(nivolumab and relatlimab-rmbw)

Injection for intravenous use | 480 mg/160 mg

1-855-OPDUALAG

(1-855-673-82524)

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a
8:00 p. m. (horario de la costa este)

www.Opdualag.com



Opdualag[™] *with You*
(nivolumab and relatlimab-rmbw)
Injection for intravenous use | 480 mg/160 mg

Bristol Myers Squibb está comprometida a ayudar a los pacientes durante su tratamiento.



© 2022 Bristol-Myers Squibb Company.

Opdualag[™] y el logotipo de Opdualag son marcas comerciales de Bristol-Myers Squibb Company.
1425-US-2200083 05/22