

800-813-HOPE (4673) info@cancercare.org www.cancercare.org

¿DOCTOR, PODEMOS HABLAR?: CONSEJOS PARA COMUNICARSE CON SU EQUIPO MÉDICO

Hablar con su médico puede ser difícil si usted tiene cáncer. No importa cuál sea su diagnóstico, simplemente oír acerca de él puede dejarle sintiéndose asustado o abrumado. Afortunadamente, hay varias cosas que usted puede hacer para facilitar la comunicación con su médico.



LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A HABLAR CON SU MÉDICO:

Recuerde que usted es el cliente.
Recuerde que usted es un consumidor de servicios médicos. La mejor manera de poder hacer decisiones difíciles sobre su salud y servicios médicos es educándose sobre su cáncer y quien está en su equipo médico, incluyendo, enfermero/as, trabajadores sociales y navegante de pacientes. Es importante saber cuáles servicios médicos están disponibles.

Lleve a alguien con usted. Puede que no parezca necesario, pero es una buena idea llevar a alguien con usted cuando tenga una cita. Siempre es útil tener apoyo, un segundo par de oídos y otra persona para pensar en preguntas.

Tenga un cuaderno médico. Tener una libreta le ayudará a mantener toda su información médica en un lugar. Quizás quieras escribir los nombres e información de contacto de los miembros de su equipo médico, al igual que preguntas que le quieras hacer a su doctor. Mantenga un diario de sus experiencias con cáncer y el tratamiento. Puede separar su libreta en secciones diferentes para mantenerla organizada.

Escriba con anterioridad una lista de preguntas. Una lista le ayudará a recordar preguntas importantes. Hágalas específicas y cortas porque su doctor tiene el tiempo limitado. Haga sus preguntas más importantes primero.

Escriba las respuestas que reciba. Escribir las respuestas le ayudará a recordar las contestas e instrucciones de su doctor, y le ayudará cuando quieras revisar la información luego. Si no puedes escribir las respuestas, pídale a la persona que le acompañe que se las escriba.

Si es posible, lleve una grabadora. Es posible preguntarle a su médico si usted puede llevar una grabadora

si usted puede llevar una grabadora a su visita. Es fácil para que alguien se sienta agobiado en una consulta médica. Tener su visita registrada puede ser útil para usted ya que le permite revisar lo que se le ha dicho en un ambiente más tranquilo. La grabación es útil porque usted posiblemente quiera escuchar de nuevo una noticia tranquilizadora o el diagnóstico, o compartirlo con sus amigos y su familia.

Asegúrese de que usted entienda lo que está diciendo y escuchando

- Cuando usted hable con su doctor, utilice frases con "yo." Por ejemplo, la frase "Yo no entiendo..." es mucho más efectiva que "Usted no está siendo claro acerca de..."
- No tenga miedo de ser firme. Si usted no sabe el significado de una palabra, pregúntela. Recuerde de hacer sus preguntas específicas y breves. Si hay algo que usted no puede entender, pregúntele a su doctor si hay algún otro momento cuando puedan discutirlo en más detalle.
- Por último, si algo le parece confuso, trate de **repetírselo a su doctor**. Por ejemplo, "Usted quiere decir que yo debiera..." Si usted piensa que entendería mejor con fotografías, solicite ver radiografías, diapositivas o haga que el doctor dibuje un diagrama.

Las siguientes son algunas cosas que usted podría preguntarle a su doctor o enfermero/a para aprender cómo el tratamiento le va a afectar:

- ¿Cuál es mi diagnosis específico?
- ¿Ha tratado a otros pacientes con la misma diagnosis?
- ¿A quién puedo contactar sobre mi tratamiento si mi doctor no está disponible?
- ¿Cuál es el tratamiento recomendado?
- ¿Con que frecuencia recibiré tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios posibles?
- ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos?
- ¿Cuánto costará?
- ¿Hay alternativas de tratamiento?
- ¿Hay algo más que yo debiera estar preguntando?
- ¿Hay algo que yo pueda leer acerca de esto?



CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página Web www.cancercare.org/español o llame al 800-813-HOPE (4673).

Facebook: facebook.com/cancercare

Twitter: @cancercare

Edited by Jennifer Gomera, LMSW

