



CANCERcare®

1-800-813-HOPE (4673)

Email [info@cancercare.org](mailto:info@cancercare.org)

Web [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

hoja informativa

# Mieloma múltiple: Obtenga el máximo de sus citas médicas

Sus médicos, enfermeros, trabajadores sociales y otros profesionales laboran en equipo para tratar su mieloma múltiple. *Recuerde que usted también es un miembro clave de su equipo de cuidados de salud.* La mejor manera de tomar decisiones acerca de su salud es estar bien informado. Por eso, es importante ser claro con su equipo acerca de sus necesidades y preocupaciones, y hacerles todas las preguntas que tenga durante sus citas, ya que la buena comunicación mejorará la calidad de su atención.

**A continuación ofrecemos algunos consejos para mejorar la comunicación con el equipo a cargo de su atención médica:**

**Investigue.** Hay muchos tratamientos para el mieloma múltiple, tales como los tratamientos dirigidos de lenalidomida (Revlimid), talidomida (Thalomid), y bortezomib (Velcade), así como quimioterapia tradicional, radiación, y trasplantes de células madre. Pídale a su equipo que le recomiende publicaciones que expliquen cómo trabajan esos tratamientos. Usted también puede encontrar información actualizada sobre esos tratamientos en los sitios web de organizaciones como las que se listan en la columna de al lado.

**Prepare una lista de preguntas.** De esta forma, usted no olvidará preguntarle a su doctor sobre algo importante. Ponga sus preguntas en orden de importancia para que las más importantes sean respondidas primero. El tomar notas le ayudará a recordar las respuestas e instrucciones de su médico, y le facilitará repasar la información después.

**Traiga a alguien con usted a sus citas.** Además de darle apoyo emocional, esta persona puede servir como un segundo par de oídos. Tal vez también sea capaz de pensar en otras preguntas que hacerle al doctor, o en ayudar en recordar detalles que a usted se le han olvidado.



*Recursos para información médica sobre la mieloma múltiple*

*Instituto Nacional del Cáncer*  
**[www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)**

*International Myeloma Foundation*  
*(Fundación Internacional del Mieloma)*  
**[www.myeloma.org](http://www.myeloma.org)**

*Seleccione español en la esquina superior derecha*

*The Leukemia & Lymphoma Society*  
*(La Sociedad de Lucha Contra la Leucemia y el Linfoma)*  
**[www.leukemia-lymphoma.org](http://www.leukemia-lymphoma.org)**

*Seleccione "Información – Español en el lado izquierdo del navegador*

*National Marrow Donor Program*  
*(Programa Nacional de Donantes de Médula Ósea)*  
**[www.marrows.org/](http://www.marrows.org/)**  
**TRANSLATIONS/SPANISH**

*Necesidad de utilizar las letras mayúsculas*

*Sociedad Americana Contra el Cáncer*  
**[www.cancer.org/espanol](http://www.cancer.org/espanol)**

**Que sus preguntas sean específicas y breves.** Si hay algo que usted no puede entender o resolver, pregúntele a su doctor si hay otra ocasión en la que ustedes pueden discutir eso con más detalle. La mayoría de los oncólogos trabajan en oficinas que incluyen enfermeros y trabajadores sociales. Es útil establecer una relación con al menos uno de estos miembros del equipo a caso de que su doctor esté muy ocupado. Así usted podrá dirigirse en cambio a esa persona para consultarle.

**Obtenga una segunda opinión.** Muchos pacientes se sienten mejor informados después de obtener una segunda opinión de un especialista en mieloma múltiple, conocido como hematólogo oncológico. Esto es común, y es cubierto por muchos planes de seguro, incluyendo Medicare. Pídale a su doctor que le recomiende un hematólogo oncológico en el área donde vive, o llame a la International Myeloma Foundation (Fundación Internacional del Mieloma) al 1-800-452-2873 para una lista de especialistas en su estado.



**Lleve un diario del tratamiento.** Llevar un diario le ofrece un registro de cuándo usted recibe tratamientos, horas y lugares de las citas, cómo el mieloma múltiple le está afectando, cualquier efecto secundario que experimente, así como sus actividades diarias. También le da un lugar donde guardar su lista de preguntas para cuando vea a su doctor.

**Cuente lo que siente.** No tema referirse a algún tópico o preocupación con su equipo de cuidados de salud. Ellos no podrán ayudar a resolver un problema si no saben que existe.

### **CancerCare le puede ayudar**

El personal de CancerCare incluye trabajadores sociales especializados en oncología. Estos profesionales saben lo importante que es tener buena comunicación con el equipo de cuidado de su salud y están dispuestos a ayudarle, cualquiera que sea la preocupación que usted tenga en esta área. CancerCare también ofrece servicios gratuitos, incluyendo orientación individual, grupos de ayuda, educación, ayuda financiera, y referencia a otros recursos. Para más información, llame al **1-800-813-HOPE (4673)** o visite la página [www.cancer.org/espanol](http://www.cancer.org/espanol).

*Esta hoja informativa fue posible gracias a un subsidio educativo de Millennium: The Takeda Oncology Company*



**CANCERcare®**

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001  
© 2011 Cancer Care, Inc.