



CANCERcare®

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

hoja informativa

# CONSEJERÍA PARA LIDIAR MEJOR CON UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

El cáncer afecta a toda la persona, y es común sentir estrés o ansiedad mientras se le hace frente. La consejería individual con un trabajador social profesional en oncología puede proporcionar apoyo emocional y práctico para aquellos que se ven afectados por el cáncer. Los trabajadores sociales en oncología son expertos en ayudar a las personas a encontrar maneras de lidiar con el estrés de un diagnóstico de cáncer, al proporcionar una orientación y apoyo a las personas que viven con cáncer y a sus seres queridos.



## LOS BENEFICIOS DE LA CONSEJERÍA INDIVIDUAL PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON CÁNCER

La búsqueda de consejería profesional es buen comportamiento para poder lidiar con la situación, sobretodo cuando se siente abrumado o se enfrenta algún cambio enorme como un diagnóstico de cáncer. La consejería en persona o por teléfono proporciona un espacio seguro para compartir y examinar situaciones a las que pueda enfrentarse.

**Aprenda nuevas maneras de lidiar con el cáncer.** “Usted tiene cáncer.” Escuchar estas palabras de un médico puede ser devastador y la etapa inmediatamente posterior a su diagnóstico a menudo puede ser caótica. Sin embargo, tenga valor. Muchas personas que reciben un diagnóstico de cáncer con el tiempo se enteran de que hay opciones de tratamiento eficaces. Manejar las visitas médicas, organizar sus finanzas y entender las opciones de

tratamiento pueden ser abrumadores. La consejería individual puede ayudarle a prepararse para lo que está por venir y a identificar maneras en las que ya le está haciendo frente a la situación.

**Sepa manejar los retos financieros.** El cáncer es una enfermedad costosa y puede elevar cualquier carga financiera a la que ya se esté enfrentando. Incluso con el seguro de salud, la mayoría de la gente tendrá gastos corrientes como resultado de su atención médica. Los trabajadores sociales en oncología pueden ayudarle a investigar las opciones de asistencia financiera que estén disponibles y que mejor se adapten a sus necesidades. Esto puede incluir copagos por medicaciones, ayuda de transporte y ayuda con gastos de vida tales como el alquiler/ la hipoteca, servicios públicos, pago de automóviles, seguro y alimentos.

**Hable con sus seres queridos sobre el cáncer.** Hablar sobre el cáncer es un asunto difícil. Tal vez usted sienta que debe que hacerle frente al diagnóstico

(over)

a solas, y tal vez sienta la necesidad de aislarse de los demás. Reconozca que enfrentarse a un diagnóstico de cáncer puede dar paso a un acercamiento entre usted y sus seres queridos. Mantener abiertas las líneas de comunicación con las personas en su vida le puede permitir sentirse más conectado a una red de apoyo. La conclusión es que incluso en medio de la reacción al cáncer, usted debe prestar atención, no a cómo “debería” reaccionar o sentirse, sino a lo que usted siente sería lo más adecuado para usted.

Para los padres que le hacen frente a un diagnóstico, algunos pueden intentar evitar el tema por temor a trastornar a sus niños. Qué decir sobre el cáncer, cómo decirlo y cuánta información compartir con un niño son preocupaciones comunes. La consejería puede ayudarle a entender cómo usted reacciona al cáncer, cómo se siente, qué está haciendo o no haciendo, cuáles son sus expectativas y cómo maneja el estrés.

**Mejore la comunicación con su equipo de atención médica.** La relación que usted tenga con su equipo de atención médica puede marcar una verdadera diferencia en cómo lidiar con estos desafíos. Cuanto más sienta que puede discutir abiertamente cualquier asunto que le preocupe, es probable que se sienta mejor acerca de su atención a largo plazo.

**Encuentre información confiable.** Uno de los mayores desafíos para las personas con cáncer es determinar las diferentes opciones de tratamiento que existen. Hay una gran cantidad de información disponible en Internet, algunas de ellas son poco fiables. Los trabajadores sociales en oncología pueden ayudarle a encontrar materiales confiables.

**Entienda sus derechos como paciente y su seguro médico.** Es importante tener la información de contacto de la persona a la que debe llamar en la oficina de su médico o hospital cuando su compañía de seguros tenga una pregunta. También hay derechos sobre los que debe saber si desea seguir trabajando durante su tratamiento contra el cáncer, como la Ley de Americanos con Discapacidades (ADA) y la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés).



### **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.cancer.org/español](http://www.cancer.org/español) o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

**Facebook:** facebook.com/cancerare

**Twitter:** @cancerare

*This activity is supported by a donation from JNCI: Journal of the National Cancer Institute, published by Oxford University Press.*



**CANCERcare®**

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2018 CancerCare®