

La consejería provee un lugar seguro donde puede compartir emociones y encontrar maneras de sobrellevar los desafíos. Esta hoja informativa habla sobre como la consejería puede ayudar con:

- Las emociones fuertes que vienen con el cáncer
- La necesidad de información confiable y comunicación clara
- Como manejar sus necesidades practicas como seguro medico y regresando al trabajo



## Ayuda con emociones fuertes

El cáncer los puede llevar a la ansiedad, depresión, estrés y más. Trabajadores sociales en oncología son expertos en ayudando a personas para encontrar maneras de lidiar, incluyendo:

**Maneras de lidiar con cáncer.** Un diagnostico de cáncer puede ser devastador y puede complicar su vida. Un trabajador social en oncología puede ayudarlo a identificar sus emociones y explorar maneras en como manejar la ansiedad, estrés y temores.

**El valor de grupos de apoyo.** Grupos de apoyo son lugares donde pueden conocer a personas que comparten su experiencia con cáncer, puede ser relacionado a su diagnóstico, etapa en la vida, posición como un cuidador o algo más.

**Técnicas de relajación.** Trabajadores sociales pueden muchas veces identificar maneras de meditar y relajar de manera que puede mantenerlos centrados y conscientes durante su experiencia con cáncer, incluyendo ejercicios de respiración, yoga y más.



## Información y comunicación

Quizás se sienta que el diagnostico es solo suyo para tener que lidiar y se mantiene aislado de otras personas. La cantidad de información nueva sobre el diagnostico y el tratamiento puede ser agobiante. Un trabajador social en oncología le puede ayudar:

**Hable con sus seres queridos sobre el cáncer.** Afrontar un diagnostico de cáncer juntos puede ayudarle a usted y sus seres queridos. Que decir sobre el cáncer, como decirlo y cuanta información compartir con un niño(a), o otros seres queridos, son preocupaciones comunes.

**Mejore la comunicación con su equipo de atención médica.** Su relación con su equipo de atención medica puede hacer una gran diferencia. Según se sienta que puede hablar sobre cualquier preocupación, lo más probable es que usted se sienta mejor después de hacerlo. Un trabajador social en oncología puede proveer consejo y orientación.

**Consiga información fiable.** Uno de los desafíos mas grandes para personas con cáncer es elegir entre diferentes opciones de tratamientos. Trabajadores sociales en oncología le puede ayudar a encontrar información fiable de fuentes confiables para ayudarlo tomar una decisión informada sobre su tratamiento.



## Apoyo Practico y Orientación

La necesidad de manejar citas médicas, organizar finanzas y entender un tratamiento nuevo y terminología del seguro puede ser un desafío.

Organizar su tiempo. La vida puede ser complicada aun antes de un diagnostico de cáncer. Un trabajador social en oncología puede ayudarle encontrar maneras de llevar un registro de sus citas, medicamentos y más.

Manejar desafíos financieros. Cáncer es una enfermedad costosa. Aun con seguro médico, la mayoría de personas tendrán gastos corrientes para su atención médica. Trabajadores sociales en oncología pueden ayudar a conectarlos a opciones de asistencia financiera que sea la mejor solución para sus necesidades. Esto puede incluir copagos para medicamentos, asistencia para transportación y asistencia con gastos diarios.

Entender sus derechos como paciente y su seguro. Saber a quien contactar, cuales son sus derechos como paciente o regresar al trabajo y detalles sobre su seguro, son todos vital para su tratamiento de cáncer. Un trabajador social en oncología puede ayudar con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) y Ley de licencias familiares y médicas (FMLA).



This booklet is supported by a contribution from Lilly and an educational grant from Johnson & Johnson Health Care Systems, Inc.

### **CancerCare® Can Help**

Founded in 1944, CancerCare is the leading national organization providing free support services and information to help people manage the emotional, practical and financial challenges of cancer. Our comprehensive services include resource navigation, counseling and support groups over the phone, online and in-person, educational workshops, publications and financial and co-payment assistance. All CancerCare services are provided by master's-prepared oncology social workers and world-leading cancer experts.

To learn more, visit [www.cancercares.org](http://www.cancercares.org) or call **800-813-HOPE (4673)**.

**Facebook:** facebook.com/CancerCare | **Instagram:** @CancerCareUS | **Twitter:** @CancerCare

