

“Asertividad” es la habilidad de expresar sus deseos, preguntas y necesidades en una manera clara y directa. Esto puede ayudar a su equipo de salud medica a saber lo que usted quiere y necesita saber. Esta hoja informativa trata:

- El por qué ser asertivo le puede ayudar
- Consejos para ser asertivo
- Como registrar una reclamación



El por qué ser asertivo ayuda

A veces, los doctores asumen que ellos saben lo que usted quiere o necesita. También pueden asumir que usted entiende términos complicados o opciones de tratamientos. Si usted es asertivo, usted puede asegurarse de ser claro sobre cual información le hace falta y lo que quiere que se haga.



Maneras de ser asertivo

Utilizar declaraciones del “Yo” cuando hable con su doctor. Por ejemplo: “Yo me siento ansioso(a) cuando no tengo suficiente información sobre los siguientes pasos y posibles efectos secundarios.”

Evite atacar o culpar al profesional médico. Evite declaraciones como estas: “Usted nunca responde mis preguntas.” “Siempre me esta apresurando.” En cambio, diga “Como me va ayudar el medicamento o tratamiento?” o “Me siento irrespetado(a) cuando no me responden las preguntas.”

Pida un traductor si es necesario. Si no se puede comunicar con su doctor en su idioma preferido, trabajar con un traductor puede ayudar. Hospitales suelen tener traductores disponibles o pueden acordar para tener uno.

Déjele saber al doctor si se siente apresurado (a), confundido(a), intimidado(a) o insatisfecho. La única manera que su doctor le puede ayudar es si saben lo que usted esta pensando- exprese sus pensamientos y sentimientos.

Déjele saber al doctor si necesita que hablen más despacio, más fuerte o más claro. No tenga vergüenza a decir, “No puedo escucharlo, por favor hable mas fuerte.” El ser franco y directo con su doctor y el equipo terapéutico ayudara a todos los que estén involucrados.

Se honesto y detallado. En ves de decir “Muy bien” o “No muy bien” cuando el doctor pregunte como estas, déjele saber exactamente como su enfermedad lo está afectando físicamente y emocionalmente.

Usted merece estar cómodo(a). Dígale a su doctor sobre su dolor, fatiga u otros síntomas de incomodidad, aun sin que el doctor le pregunte directamente. Acuérdesse, el trabajo de ellos es cuidarlo a usted.



Que hacer si tiene una reclamación

Puede haber tiempos en que se sienta decepcionado, insatisfecho o enojado. Si estas emociones afectan su confianza con su doctor, quizás quiera registrar una reclamación.

Estas son unas sugerencias útiles sobre que hacer si usted o un ser querido quiere hacer una reclamación sobre el cuidado que ha recibido:

- Acuerde que tiene el derecho de ser escuchado.
- Hable con la persona con quien esta enojado. Acuerde un tiempo que sea conveniente para ambos.
- Trate de no levantar la voz o demostrar enojo. Esto frecuentemente no ayuda y solo hace que se pongan a la defensiva
- Permita que la persona responda.
- Hable sobre la situación con un trabajador social. Ellos pueden tener alguna sugerencia en cómo manejar esas dificultades.
- Frecuentemente, hospitales tienen representantes de pacientes cuales responsabilidades es resolver estos tipos de conflictos y mejorar la comunicación.
- Usted también puede hablar con el supervisor de enfermería, el doctor primario en su equipo de salud o un administrador del hospital. Explique su situación y pídale asistencia.



Una Segunda Opinión

Una revisión de su diagnóstico y opciones de tratamiento por otro doctor se llama una “segunda opinión.” Esto frecuentemente se hace para asegurar que esta recibiendo el mejor asesoramiento. Es su derecho como paciente y le da la confianza en el cuidado medico que esta recibiendo. Doctores con frecuencia están abiertos a que busquen una segunda opinión. Ellos pueden dar sugerencias a otros doctores para asistir.

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 or call **800-813-HOPE (4673)**.

Facebook: [facebook.com/CancerCare](https://www.facebook.com/CancerCare) | **Instagram:** [@CancerCareUS](https://www.instagram.com/CancerCareUS) | **Twitter:** [@CancerCare](https://twitter.com/CancerCare)

