



CÓMO MANTENER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON SU MÉDICO

Su equipo de atención médica

Un equipo de personas capacitadas le ayudará a lidiar con el cáncer. Cada una de estas personas tiene destrezas especiales que usted pudiera requerir. Además, estas personas pueden indicarle dónde puede aprender más sobre el cáncer. Pueden responder a sus preguntas, ofrecer apoyo y referirle a los recursos de ayuda cercanos a usted.

La comunicación con su equipo de atención médica es de importancia crucial cuando se enfrenta al cáncer. Los médicos y las enfermeras pueden ofrecerle mucha información. Usted les puede preguntar sobre:

- Su tipo de cáncer.
- Opciones de tratamiento.
- Efectos secundarios.
- Lo que usted puede y debe hacer durante el tratamiento.

Su equipo de atención a la salud necesita estar compuesto por personas con las cuales usted sienta cómodo. Toma tiempo, atención y esfuerzo crear un equipo fuerte, pero vale la pena. Son personas que están colaborando con usted en su lucha contra el cáncer.

Su médico

Su médico es un miembro muy importante del equipo. Puede que tome un poco de trabajo y tiempo antes de que se sienta cómodo con su médico. Tome tiempo para hacer preguntas a su médico y hacerle saber sus preocupaciones. Su médico también tiene que dedicar tiempo para escucharle y contestar sus preguntas.

Cada persona tiene su propia manera de compartir información. Por esto, un médico que es el mejor para una persona, puede no serlo para otra. Piense qué es lo que busca en un médico. Algunas personas desean un médico que comparta los hechos de manera formal, no esperan que el médico sea su amigo. Otras personas desean que su médico tenga excelentes modales "de cabecera". Quieren a un médico con quien puedan tener una buena relación. Trate de averiguar cuáles son sus necesidades y dígaselas a su médico.

Su relación con su médico es importante. Pueden surgir problemas, y hablar sobre ellos resulta de utilidad. Expresé claramente sus inquietudes y deseos. Sea preciso y dé ejemplos. Si se siente incómodo con esta relación, usted puede considerar otras opciones, tal como cambiar de médico. Si esto ocurre, avise a su médico sobre su decisión y las razones de la misma. Pídale ayuda para que pueda hacer el traspaso de su atención a su nuevo médico.

Pregúntese, “¿Cuánto deseo saber?”

Es aceptable que usted aprenda a su propio ritmo. Sólo usted sabe cuándo está listo para hablar, cuándo quiere aprender más sobre su cáncer, y cuántos detalles usted quiere que le informen.

Tal vez desee saber mucho sobre su enfermedad. Algunas personas sienten que tienen más control cuando saben todos los hechos. O tal vez sólo desee saber poca información a la vez. A algunas personas les molesta saber demasiados detalles al mismo tiempo, pues se pueden sentir estresadas o abrumadas con tantos detalles. Algunas de estas personas pudieran preferir dejar en manos del médico la mayoría de las decisiones. No tema decirle a su médico cuánta información, poca o mucha, desea saber.

Haga preguntas

No tema hacer preguntas. Muchos médicos esperan que usted haga preguntas, pero tal vez usted no sepa qué preguntas hacer. Con frecuencia es fácil olvidar las preguntas que usted o su ser querido pueda tener. Le recomendamos que escriba sus preguntas antes de ir al consultorio del médico. Éstas son algunas preguntas que usualmente su médico puede contestar:

- ¿Qué tipo de cáncer padezco?
- ¿Qué tratamiento sugiere?
- ¿Hay otros tratamientos?
- ¿Cómo me ayudarán estos tratamientos?
- ¿Cómo pudiesen estos tratamientos afectarme? ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Qué medicinas me está dando? ¿Para qué son?
- ¿Qué puedo esperar sentir durante el tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar tener?
- ¿Hay algún efecto secundario o signo inusual que necesito notificarle inmediatamente?
- ¿Qué se puede hacer acerca de los efectos secundarios?
- ¿Cuál es la mejor hora de llamarle si tengo una pregunta o un problema? ¿Qué tan rápidamente me devolverá la llamada?
- ¿Qué debo hacer si tengo un problema grave cuando su oficina está cerrada?
- ¿Debo pedir una segunda opinión? ¿Me puede sugerir a alguien?

¿Cómo puedo recordarlo todo?

Resulta difícil recordar toda la información que recibe cuando va al consultorio, por lo que es útil que a usted le acompañe la misma persona en cada cita. Esta persona le puede ayudar a recordar las preguntas que desea hacer y ayudarle a recordar lo que dijo el médico.

También puede ser más fácil que esta persona hable con sus seres queridos acerca de su estado. Esto ayudará a mantenerlos informados sin que usted tenga que contestar muchas preguntas. Puede que usted quiera la ayuda de sus seres queridos, por lo que debe mantenerlos informados.

Asegúrese de escribir, o que sus seres queridos escriban, lo que el médico le dice. Tal vez usted quiera grabar la conversación, pero asegúrese que su médico esté de acuerdo.

Si necesita más detalles después de que su médico conteste una pregunta, dígalos. Puede ser útil hacer la misma pregunta de manera diferente. Algunas veces los médicos utilizan palabras que los pacientes no entienden. Si no entiende algo, pida al médico que se lo explique. Tal vez ayude pedir fotografías, gráficas, vídeos, u otro material que pueda llevarse a su casa para revisarlo.

Escriba las instrucciones de su médico. Asegúrese que sabe lo que necesita antes de salir del consultorio. Siga las instrucciones al pie de la letra. Está bien llamar al consultorio del médico si después tiene más preguntas. A menudo, las enfermeras también le pueden ayudar.

Sobre todo, su médico debe tomar en serio sus preguntas. Deberá interesarse por sus inquietudes y no hacerle sentir prisa por terminar la consulta. Si su médico no responde de esta manera, hable con él o ella sobre el asunto.

Asegúrese de que todos sus médicos se comuniquen entre sí

A menudo usted tendrá varios médicos. Cada uno debe tener conocimiento de su cáncer y de su tratamiento. Haga una lista con el nombre de todos sus médicos, especialistas, números de teléfono y direcciones. Entregue una copia de esta lista a cada médico que esté en ella. Esto les facilitará comunicarse entre sí, compartir informes y expedientes médicos.

Es posible que tenga que firmar formularios en el que autorice que estos médicos compartan información y hablen sobre su caso. Esto se hace para proteger su confidencialidad. Cuando visite a un médico, pregunte si ha hablado con sus otros médicos o si recibió sus informes.

Es su equipo de atención médica

Usted también es un miembro importante de su equipo de atención médica. Su equipo contará con usted como un miembro activo. Esto significa acudir a sus citas, tomar las medicinas de acuerdo con las instrucciones, notificarle a su médico o enfermera sobre cualquier problema que tenga, y hacerles preguntas cuando no entienda.

Al tomar un papel activo en su atención será más fácil conocer sus necesidades. Con ello también ayudará a asegurar que todos colaboren con usted en su lucha contra el cáncer. Algunas personas necesitan tiempo para aprender a ser un miembro activo del equipo. Se sorprenderá de saber lo buenos que serán usted y sus seres queridos en esto al transcurso del tiempo.

Tal vez usted nunca sepa tanto del cáncer y de su tratamiento como su médico, pero usted y sus seres queridos son los únicos que pueden decidir lo que es mejor para usted. Como parte de su equipo, recuerde que usted desempeña un papel importante en su atención.

Si necesita saber cómo ser un miembro activo de su equipo de atención médica o si tiene preguntas sobre el cáncer, por favor llámenos en cualquier momento del día o de la noche al teléfono 1-800-227-2345.

Last Medical Review: 5/15/2009

Last Revised: 5/15/2009

2009 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1 · 800 · ACS-2345 or www.cancer.org