

Usted se conoce mejor que nadie

Nadie conoce su cuerpo mejor que usted misma. Ni su pareja, ni siquiera sus padres o su doctor. De modo que cuando hable con cualquier médico sobre su salud, recuerde que usted tiene información valiosa que ellos pueden usar. Usted conoce los cambios que tiene su cuerpo y cualquier problema que pueda estar teniendo. Comparta esa información. La comunicación honesta y abierta entre usted y su doctor es una de las mejores maneras de asegurarse que usted reciba el cuidado que se merece.



En realidad se trata de usted

Aunque se sienta abrumada con su diagnóstico, es importante sacar el mejor provecho de cada visita a su doctor. Trate de seguir las siguientes recomendaciones:

- 1. Esté preparada.** Usualmente es de gran ayuda el recopilar información sobre sus preocupaciones de salud – de la biblioteca (libros y revistas médicas), de sitios confiables de Internet o de hojas de información como ésta. Mientras más sepa, más cómoda se sentirá al hablar con su doctor.
- 2. Organice sus preguntas con anticipación.** Usted debe ser capaz de hablar con su doctor abiertamente y con honestidad acerca del cáncer de seno para asegurarse de que todas sus preguntas tengan una respuesta. Para ayudarlo a comenzar, Susan G. Komen for the Cure® tiene una serie llamada “Preguntas para el Médico”, la cual consta de 14 tarjetas sobre diversos temas, incluyendo: opciones de tratamiento, antes de la cirugía del seno, después de la cirugía del seno, radioterapia y quimioterapia. Cada tarjeta

contiene importantes preguntas sobre las que puede conversar con su doctor. Las tarjetas tienen espacio para que usted pueda anotar las respuestas. También asegúrese de llevar consigo una grabadora para capturar su conversación, de manera que usted pueda consultar de nuevo las respuestas de su doctor. Estas preguntas ayudarán a su doctor a entender y a responder sus preocupaciones específicas. Usted puede descargar de Internet e imprimir las tarjetas para que las lleve a su próxima cita con el médico. Visite el sitio: <http://ww5.komen.org/Espanol/Preguntasparaeldico.html>

- 3. Háblele sobre su situación.** Cuando el doctor entre, pregúntele si puede tomar unos minutos para explicarle brevemente su situación y sus preocupaciones. Sea tan específica como pueda. Seguidamente entréguele al doctor su lista de preguntas y hágalas.
- 4. Expresé su opinión.** Si las respuestas de su doctor la ayudaron, dígalos. Este tipo de comentario motivará a su doctor para que hable con usted, la escuche y continúe ayudándola.

Manténgase en control

Si usted ha recibido un diagnóstico de cáncer de seno, es posible que sólo unos minutos después de saberlo, su doctor ya le esté hablando sobre el tratamiento que sería mejor para usted. Sin embargo, usted puede querer darse más tiempo para tomar la decisión sobre el tratamiento o incluso buscar una segunda opinión.

Usted puede darse su tiempo. Es su vida y su cuerpo. Si usted tiene cáncer, esta es una situación nueva para usted. Las opciones de tratamiento son aún más nuevas. Si necesita más tiempo para procesar toda esta información nueva sobre su salud, pídale. Usted tiene todo el derecho de tomar el tiempo que necesite para enfrentar sus emociones, aprender más y explorar sus opciones.

El demorar las decisiones de tratamiento por un día o por un par de semanas raramente hará diferencia entre un resultado bueno o malo.

Recursos

Susan G. Komen for the Cure® — Para obtener información y apoyo, llame al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)
www.komen.org

American Society of Plastic and Reconstructive Surgeons — ofrece información sobre procedimientos de cirugía plástica reconstructiva y cuenta además con un servicio de remisión a cirujanos plásticos.
www.plasticsurgery.com

CancerCare® — ofrece servicios de apoyo gratuitos a cualquier persona afectada por el cáncer.
1-800-813-4673
www.cancer.org

National Cancer Institute's Cancer Information Service — ofrece información y recursos para los pacientes, el público y los proveedores de salud.
1-800-422-6237
www.cancer.gov

Comunicación

Los doctores son como cualquier otra persona, quieren hacer buen trabajo. Esto implica, hacer lo que esté a su alcance para ayudarla a mantenerse sana o a mejorarse. Recuerde que a pesar de que los doctores pueden saber mucho sobre el cáncer de seno, ellos en realidad podrían no entender o darse cuenta de todo lo que usted está experimentando. Compartiendo sus sentimientos y sus preocupaciones, usted puede ayudar a su doctor a comprenderla. Al tener una relación positiva con su doctor, usted mejorará las probabilidades de lograr un tratamiento y una recuperación exitosos.

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Terapias Integrales y Complementarias
- Seguimiento
- Tomar las decisiones sobre el tratamiento
- Vocabulario médico