

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. Escriba sus preguntas.

Haga preguntas francas tales como “¿Cuál es mi pronóstico (resultado esperado)?” Evite preguntas cerradas que sólo requieran una respuesta de “sí o no” — preguntas como por ejemplo “¿Lo estoy haciendo bien?” Comience por hacer una lista con 3-5 preguntas principales que usted tenga para

hacerle a su doctor. Haga también una copia de las preguntas para su doctor. Esto lo ayudará a entender y a responder sus preocupaciones específicas. Lleve consigo una grabadora para capturar su conversación, de manera que usted pueda consultar de nuevo las respuestas de su doctor.

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. Exprese su agradecimiento.

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.

Ustedo 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 mal.

Recursos

Susan G. Komen for the Cure® — promete salvar vidas y acabar con el cáncer de seno para siempre al empoderar a las personas, asegurar una atención de calidad para todos y potenciar a la ciencia para encontrar la cura. 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 referencia a cirujanos plásticos.

CancerCare® — ofrece servicios de apoyo gratuitos a cualquier persona afectada por el cáncer.
1-800-813-4673 (1-800-813- HOPE)
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 (1-800-4-CANCER)
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 complementarias
- Seguimiento
- Tomar las decisiones sobre el tratamiento
- Vocabulario médico