

Usted se conoce mejor que nadie

Nadie conoce su cuerpo mejor que usted misma. Ni su pareja, ni su familia, ni siquiera su doctor. Cuando hable con cualquier médico sobre su salud, recuerde que usted tiene información importante que ellos pueden usar. Usted conoce los cambios que tiene su cuerpo y sobre 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 necesita.



En realidad se trata de usted

Aunque se sienta abrumada, es importante sacar el mejor provecho de cada visita a su doctor. Trate de seguir estos consejos:

1. Esté preparada.

Recopile 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 ayudarle a comenzar, Susan G. Komen® tiene una serie llamada *Preguntas para el Médico*. Entre los temas están: *Cirugía de cáncer de seno, Radioterapia y quimioterapia y efectos secundarios*.

Usted puede descargar las preguntas de este sitio www.komen.org/Espanol/Preguntasparaelmico.html e imprimirlas para que las lleve a su próxima cita con el doctor. Estas preguntas pueden ayudar a su doctor a entender y a responder sus preocupaciones específicas.

Quizá desee llevar a alguien con usted para que más tarde pueda hablar con él/ella sobre lo que se les dijo. O bien, quizá desee llevar consigo algún tipo de grabadora para capturar la conversación y pueda escucharla más tarde.

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 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 le acaban de diagnosticar cáncer de seno, es posible que su doctor hable sobre las opciones de tratamiento. Tómese su tiempo. Es su vida y su cuerpo. Usted cuenta con tiempo para tomar la decisión sobre el tratamiento o incluso buscar una segunda opinión.

Si necesita más tiempo para procesar toda esta información, pídale. Tiene todo el derecho de tomar el tiempo que necesite para enfrentar sus emociones y aprender más. El demorar la decisión de tratamiento por un día o aún por un par de semanas raramente hará diferencia entre un resultado bueno o malo.

Comunicación

Los doctores son como cualquier otra persona, quieren hacer buen trabajo. Esto implica, hacer lo que esté a su alcance para ayudarla a mejorarse. Recuerde, los doctores pueden saber mucho sobre el cáncer de seno, pero en realidad podrían no entender -o darse cuenta de lo que usted está experimentando. Comparta sus sentimientos o inquietudes con su doctor para que pueda serle de ayuda.



Recursos

Susan G. Komen® — Para obtener información y apoyo, llame al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

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.org

CancerCare® — ofrece servicios de apoyo gratuitos a cualquier persona afectada por el cáncer.

1-800-813-HOPE (4673)

www.cancer.org

El Servicio de Información de Cáncer del Instituto Nacional Contra el Cáncer (The National Cancer Institute's Cancer Information Service) — ofrece información y recursos para los pacientes, el público y los proveedores de salud.

1-800-4-CANCER (422-6237)

www.cancer.gov

Los tableros de mensajes de Komen ofrecen foros en línea para sobrevivientes de cáncer de seno en donde pueden compartir sus experiencias y consejos con otros sobrevivientes. <https://apps.komen.org/Forums/>

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Cómo tomar decisiones sobre el tratamiento de cáncer de seno
- Seguimiento después del tratamiento de cáncer de seno
- Terapias complementarias e integrantes

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Komen no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.