

INCan
cuida **más**



Módulo 2

Cómo comunicarme



INCan
cuida**mas**



Módulo 2

Cómo comunicarme



Índice

Presentación	4
¿Por qué es importante comunicarnos adecuadamente?	5
Un equipo y muchos profesionales	6
Los sentimientos y el cáncer	7
¿Cómo tomar las riendas de mi salud?	8
Preparar mi consulta con el médico	9
Sitios de interés	11
Contacto	12
Anotaciones importantes	13
Referencias bibliográficas	15

Presentación



Esta guía de lectura ofrece información y herramientas útiles, tanto para el paciente como para la familia.

Las personas más informadas pueden afrontar, de mejor manera, las situaciones que se van presentando y ser más activos en el cuidado de su propia enfermedad.

Estos consejos son generales y no pretenden, de ningún modo, reemplazar las recomendaciones del equipo de salud que te atiende o, en su caso, atiende al paciente.

Este fascículo informativo no sustituye la atención y seguimiento especial que deben de ser proporcionados por un profesional de salud, en el control de la enfermedad. Siempre mantente en estrecha comunicación con el grupo de profesionales de salud que te atiende o atiende al paciente e infórmale de cualquier situación.



¿Por qué es importante comunicarnos adecuadamente?

Aprender a comunicarte con el médico y tus familiares ayuda a tener una buena relación y a lograr expresar las necesidades y emociones que te surgen como paciente, ante un diagnóstico de cáncer. **No esperes que adivinen lo que necesitas o te gustaría de ellos.**

- Frente a la cita programada con el médico puedes sentirte nervioso y con la cabeza llena de confusión sobre cómo y qué le vas a consultar. No siempre resulta fácil poder expresar qué nos preocupa o qué necesitamos saber acerca de la enfermedad.
- Es importante te sientas cómodo(a) con el médico y el familiar más cercano que te acompaña (cuidador primario). Crear una relación de confianza, basada en el respeto mutuo, será fundamental para conseguir un buen acompañamiento durante todo el proceso de la enfermedad.
- Durante la consulta médica es fundamental participar preguntando o aclarando dudas. Esto te ayudará a entender todo lo que sea necesario en relación a tu salud.



Un equipo y muchos profesionales

Un equipo de profesionales, específicamente preparados, están a disposición, tanto del paciente como de la familia, para ir afrontando cada situación durante el proceso de la enfermedad.

El equipo está integrado por: médicos, enfermeras, psicólogas, trabajadoras sociales y personal administrativo, quienes tienen por objetivo brindarte información sobre la enfermedad y apoyarte con algunos recursos “no médicos” que puedes requerir durante el proceso del tratamiento.



Los sentimientos y el cáncer

El cáncer no solo cambiará tu vida, sino también la vida de quienes te rodean. Afecta a las familias y amigos de diferentes maneras.

Ten en cuenta que:

- Tanto las personas que padecen cáncer como su entorno pueden experimentar toda una variedad de sentimientos y emociones.
- Puede ser difícil platicar de cómo se siente tener cáncer. Pero hablar puede ayudar, aunque sea difícil hacerlo.
- Así, como tú, quienes te cuidan y apoyan de manera cercana, necesitan también ayuda. Ellos requieren atender sus propias necesidades, por lo que será importante que tengan tiempo libre para hacer actividades recreativas, relajarse o simplemente realizar algún pendiente.



¿Como tomar las riendas de mi salud?

Aprender a trabajar en conjunto con él médico, como socios, para que ambos puedan entablar una comunicación respetuosa, clara, precisa y fijen metas concretas. Esto te ayudará a sentirte con más control sobre tu salud.

Asegúrate de que tu familiar más cercano (cuidador primario), quien te acompaña a tus consultas, esté bien informado de tu tratamiento y cuidado, para que pueda apoyarte mejor.



**Preparar mi consulta
con el médico.**

Antes de la consulta médica, es fundamental que dediques un tiempo en casa para reflexionar sobre tu estado de salud y prepares con tranquilidad la consulta médica, siguiendo tres pasos:

Paso 1

Haz una lista de las cosas que te preocupan sobre tu estado de salud actual y enuméralas por orden de importancia.





Paso 2

Prepara tu cuaderno con la lista de asuntos que quieres consultar con el médico y pluma para tomar notas, así como los documentos que te van a solicitar al entrar a consulta (carnet y estudios previos, entre otras).

Paso 3

Prepara la ruta para llegar a tiempo y sin retrasos a la consulta. Esto te ayudará a estar más tranquilo.



Los datos que le proporciones a tu médico son de gran ayuda para que él haga su diagnóstico.

Puedes pensar que lo que te preocupa no está directamente relacionado con la enfermedad y que, por este motivo, no es tan importante y no merece ser comentado en la consulta.

No descartes información que puede parecer irrelevante y no tener relación con tu padecimiento, por ejemplo, un divorcio reciente, problemas laborales, cansancio o cambios físicos.



Sitios de interés

Sitios de interés para pacientes con cáncer

- INFOCANCER México
www.infocancer.org.mx
- American Cancer Society | Información en español
www.cancer.org/Espanol
- Instituto Nacional del Cáncer - National Cancer Institute
www.cancer.gov/espanol
- Cancer.Net En Español | Cancer.Net
www.cancer.net/cancernet-en-espanol



Contacto

Para entrar en contacto directo con el equipo, puedes acudir al Centro de Educación Infocáncer, ubicado en el Instituto Nacional de Cancerología de México. Éste se encuentra en el primer piso de la nueva torre de hospitalización. Un especialista en información sobre el cáncer, puede ayudarte a resolver las dudas o preguntas que requieras.

Llama al 01 800 22 62 371 en donde especialistas en información y Psicooncología pueden apoyarte con información o aspectos emocionales.

Puedes escribirnos también a la siguiente dirección de e-mail: contacto@infocancer.org.mx

Este folleto fue realizado por el equipo del área de vinculación del Instituto Nacional de Cancerología en diciembre de 2016.



Referencias bibliográficas:

Tómese su tiempo. Apoyo para personas con Cáncer. National Cancer Institute.
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/tomese-su-tiempo/>

Burr Claudia. Guía del Paciente Participativo
<http://reddeacceso.org/category/guia-para-el-paciente-participativo/>

Sociedad Americana contra el Cáncer. La comunicación con su médico.
<http://www.cancer.org/espanol/servicios/comohablaresobrecancer/fragmentado/la-comunicacion-con-su-medico-get-what-you-need/>

INCan
cuida **más**

