

¡Manifiéstese!

Para aquellas personas que conviven con algún problema relacionado con el cáncer, la comunicación eficaz es fundamental. Es importante hablar sobre el cáncer de una manera que les ayude a los demás a entender cuáles son sus necesidades y sus deseos. ¿Quiere poner eso en práctica? ¿Cómo se comunica uno para que todo quede claro? ¿Cómo se les dan a conocer sus necesidades a las personas del equipo que lo atiende? ¿Cómo expresarlo a los miembros de la familia y a las amistades que también se interesan por usted?

Durante este tiempo de tanta angustia, tenga en cuenta estas cinco destrezas básicas:

- 1 Hágase oír. Infórmeles con claridad a los demás que lo que usted tiene que decir reviste importancia.
- 2 Exprésese en primera persona. Al hablar, use la palabra “yo”. Diga, por ejemplo, “YO pienso que...” o “YO creo que...”. Esto se trata de *usted*. Sea su propio defensor y su propio promotor.
- 3 Escuche con detenimiento. Asegúrese de que la persona con quien esté hablando sepa que usted la está escuchando con atención. Luego verifique que lo que usted oyó es lo que la persona realmente quiso que usted entendiera.
- 4 Haga que sus palabras concuerden con su expresión corporal. Por ejemplo, la gente se puede confundir si las expresiones del rostro envían un mensaje diferente de lo que comunican sus palabras.
- 5 Comparta sus sentimientos. Expréselos sus esperanzas, temores e inquietudes a las personas que pueden ayudarle.

Mantenga buena comunicación con las personas del equipo que lo atiende

Es vital establecer una buena relación con sus proveedores de atención médica. Los elementos clave de tal relación son la paciencia, el respeto y la mutua comprensión. A continuación se enumeran varias maneras en que usted puede hacer valer sus derechos y asegurarse de que se esté comunicando con eficacia.

- Explíquelo al médico cuánto quiere saber acerca de su enfermedad. Hay personas que no desean saber todos los detalles, mientras que otras quieren saberlo todo.
- Si quiere participar más de lleno en cómo lo atienden, dígame al médico o a la enfermera que usted acepta la responsabilidad que implica participar en la toma de decisiones y manifiésteles que desea trabajar en conjunto con el equipo que lo atiende.
- Acuda a sus citas preparado: tenga listas preguntas para el médico y detalles sobre cómo se siente. Si puede, vaya acompañado.

Esa persona puede tomar apuntes y hacerle comentarios sobre lo que aconteció. Si no puede llevar a nadie, pregunte si puede grabar la consulta. Si usted mantiene un archivo acerca de su estado de salud, lleve sus apuntes a la cita. También le conviene tener a la mano la lista de los medicamentos que le haya recetado otro médico que no sea su oncólogo.

- Insista con sus preguntas hasta que entienda claramente lo que le ha dicho el médico. Nadie espera que usted lo capte todo en la primera explicación, de manera que no dude en pedir aclaraciones, incluso en pedir las varias veces. Asegúrese de saber con certeza a quién debe llamar si le surgen dudas o inquietudes entre consultas.
- Si le gusta comunicarse por correo electrónico, pregúntele al médico si recibe ese tipo de comunicación. Tenga muy en cuenta que los mensajes importantes se deben dar en persona o por teléfono para así garantizar una respuesta más oportuna.
- Si le parece que sus comunicaciones con el médico no son las mejores, háblelo abiertamente. Es posible que encuentre soluciones directas; por ejemplo, podría pedirle al médico que le separe tiempo para hablar si le parece que durante la consulta él estuvo muy de afán o lo trató de manera apresurada.
- Por último, recuerde que el respeto mutuo es lo que distingue una buena relación. Y cuando uno tiene cáncer, es fundamental

que la relación entre el paciente y el médico sea satisfactoria. El equipo que lo atiende siempre está a sus órdenes para asegurarse de que usted reciba la información que necesita para tomar decisiones informadas acerca de su atención médica.

Mantenga buena comunicación con sus familiares

A veces hablar con sus familiares o con amistades bien intencionadas puede ser más estresante que comunicarse con el equipo que lo atiende. Aunque sus familiares y amigos tengan gran interés en su bienestar, es posible que se les haga difícil hablarle, ya sea por temor a decir algo indebido o, en otros casos, por seguirle la corriente para tratar de no contradecirlo. Por otra parte, muchos pacientes de cáncer no hacen pública cierta información porque no quieren preocupar al prójimo o simplemente esperan que los miembros de la familia sepan qué decir y qué hacer.

Respecto a estas relaciones, la clave consiste en expresar lo que se desea y se necesita, al tiempo que hace todo lo posible para comprender lo que los demás piensan y sienten. Si usted prefiere no compartir ciertos detalles, exprese sus deseos claramente. Por otra parte, si desea cierto nivel de apoyo, pídale de tal manera que no queden dudas. Todos terminan ganando cuando las comunicaciones son buenas y cuando se goza de un entendimiento claro de sus necesidades.

Recursos

COALICIÓN NACIONAL PARA LA SUPERVIVENCIA AL
CÁNCER (*National Coalition of Cancer Survivorship*)

“Herramientas para la Supervivencia al Cáncer”

www.canceradvocacy.org/toolbox

Acuda a las siguientes secciones:

*Comunicación, Defensa de sus derechos, Toma
de decisiones.*

“Los primeros pasos” [Sólo en inglés]

[www.canceradvocacy.org/resources/
treatment-issues/first-steps.html](http://www.canceradvocacy.org/resources/treatment-issues/first-steps.html)

“El trabajo en equipo: Guía del paciente de
cáncer para dialogar con el médico”

[sólo en inglés]

[www.canceradvocacy.org/resources/
publications/teamwork.pdf](http://www.canceradvocacy.org/resources/publications/teamwork.pdf)

THE TRUTH ABOUT CANCER ES UNA
PRODUCCIÓN DE CAROUSEL FILMS LLC
PARA WGBH BOSTON



LOS FONDOS PARA THE TRUTH ABOUT CANCER
FUERON DONADOS POR SUSAN G. KOMEN FOR THE
CURE Y LA JOHN WAYNE CANCER FOUNDATION



OTROS FONDOS DONADOS POR LA
CORPORATION FOR PUBLIC BROADCASTING
Y LOS TELEVIDENTES DE LA TV PÚBLICA



A private corporation funded
by the American people

*the truth about cancer ES LA
TERCERA SECCIÓN DE LA CAMPAÑA DE
PBS take one step PARA LA SALUD*

