Printed August 1, 2014 from http://www.cancer.net/cancernet-en-espa%C3%B1ol/todo-sobre-el-c%C3%A1ncer/cuando-el-m%C3%A9dico-dice-la-palabra-%E2%80%9Cc%C3%A1ncer%E2%80%9D

Cuando el médico dice la palabra ?cáncer?

This section has been reviewed and approved by the Cancer.Net Editorial Board [1], October / 2012

Escuche el podcast de Cancer.Net en inglés: Cuando el médico dice la palabra ?cáncer? [2], adaptado de este contenido.

Mire el video de Cancer.Net en inglés: Cuando el médico dice la palabra ?cáncer?, con la Dra. Maurie Markman [3], adaptado de este contenido

Mensajes clave

- Después de un diagnóstico de cáncer, es importante cuidar de sí mismo a medida que comienza a sobrellevar esta noticia.
- Comience a obtener información sobre su enfermedad haciéndole preguntas a su equipo de cuidados médicos y leyendo información proveniente de fuentes confiables.
- Busque un médico que se especialice en tratar su tipo de cáncer.
- Busque apoyo de otras personas, y encuentre formas de expresar sus sentimientos.

Es una situación a la que las personas suelen temerle: sentarse en el consultorio del médico y escuchar la palabra ?cáncer?. Las personas diagnosticadas con cáncer suelen decir que quedaron anonadadas al escuchar la noticia e imposibilitadas para procesar lo que se dijo después. Después de la conmoción inicial, considere los siguientes pasos para obtener información sobre su diagnóstico, encontrar un tratamiento y sobrellevar la situación.

Obtenga información sobre su diagnóstico

El cáncer es un grupo de más de 100 enfermedades; por lo tanto, es importante comprender su tipo específico de cáncer o síndrome relacionado con el cáncer [4], incluido el proceso de diagnosticarlo y tratarlo. Esto le facilita tomar un rol activo en sus cuidados del cáncer realizando preguntas apropiadas, accediendo a recursos y tomando decisiones informadas sobre el tratamiento.

Durante su visita inicial al médico, es posible que le cueste procesar la cantidad de información que recibe, y el lenguaje médico poco conocido podría confundirle. Pídale a su médico que le explique cualquier término médico [5] que no comprenda. Y no tenga miedo de realizar preguntas [6] (en inglés).

Además, considere la posibilidad de llevar a un familiar o a un amigo a sus citas para ayudarle a escuchar y tomar notas. O utilice un grabador durante la visita, lo cual permite capturar información que usted puede reproducir en el futuro.

Algunos pacientes desean más información, mientras que otros prefieren menos. Por ejemplo, algunos quieren evitar escuchar estadísticas acerca de las probabilidades de supervivencia. Infórmeles a su médico y a otros integrantes de su equipo de cuidados médicos sus preferencias para recibir información acerca de su diagnóstico, tratamiento y pronóstico (probabilidad de recuperación).

Mientras tanto, Internet es una herramienta útil para encontrar información acerca del cáncer. Sin embargo, dado que el contenido de Internet no está regulado, usted necesita aplicar un buen criterio cuando realiza búsquedas en línea. Busque preguntas para realizar cuando vea sitios web con información acerca del cáncer [7] (en inglés).

Busque cuidados médicos

Después de recibir un diagnóstico de cáncer, es importante encontrar un oncólogo: un médico que se especializa en tratar personas con cáncer. Pida referencias a su médico de atención primaria, a sus familiares y a sus amigos. O busque en línea [8] (en inglés) para encontrar oncólogos en su área.

Además, considere la posibilidad de obtener una segunda opinión [9] (en inglés). Esto implica visitar a otro médico para obtener más información acerca de su diagnóstico y las opciones de tratamiento disponibles, lo que aumenta su confianza para tomar decisiones sobre sus cuidados del cáncer. Obtener una segunda opinión es una práctica estándar en los cuidados médicos. De hecho, muchos médicos alientan a sus pacientes a buscar una segunda opinión.

Mientras tanto, consulte a su médico qué ensayos clínicos[10] están disponibles como opciones de tratamiento para su tipo de cáncer. Un ensayo clínico es un estudio de investigación para evaluar si un tratamiento nuevo es seguro, eficaz y posiblemente mejor que un tratamiento estándar.

Organícese

A medida que obtiene información, programa citas, recibe resultados de las pruebas, recopila registros y lleva un registro de la cobertura de seguro y las finanzas, necesitará un sistema para manejar todas estas cuestiones. La organización le ayuda a tener control sobre su programa e información, lo que le permite recibir el mayor valor del tiempo que pasó con sus proveedores de cuidados médicos y tomar decisiones bien informadas.

Si tiene un teléfono inteligente o una tableta, puede descargar la aplicación móvil gratuita[11] (en inglés) de Cancer.Net para ayudarle a mantenerse organizado. Esta proporciona información portátil sobre el cáncer, lleva un registro de los efectos secundarios, guarda la información de prescripción y registra respuestas a una lista de preguntas personalizadas.

Busque apoyo para sobrellevar los desafíos.

Es importante que recuerde que no está solo a medida que sobrelleva su diagnóstico de cáncer y tratamiento[12]. Busque apoyo de su familia, sus amigos y recursos de la comunidad para manejar los asuntos emocionales, prácticos y financieros.

Apoyo emocional. Usted puede experimentar emociones complejas mientras procesa la noticia de un diagnóstico de cáncer y se somete al tratamiento. Además de comunicarse con su médico, dialogue acerca de sus preocupaciones con sus familiares y amigos. Puede considerar la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo [13], lo que le permite compartir su experiencia y aprender de otras personas que están enfrentando situaciones similares.

Los asesores [14] (en inglés) son otra fuente de apoyo para procesar emociones difíciles. El desánimo y el miedo no son poco comunes en las personas con diagnóstico de cáncer. Sin embargo, si no está participando en sus actividades normales o está teniendo dificultades para concentrarse, dormir o comer, informe a su médico y consulte acerca de opciones de asesoramiento.

Otras formas de expresar sus emociones y aliviar el estrés incluyen escribir en un diario [15] (en inglés), realizar proyectos creativos, como pintar, rezar, leer y meditar.

Apoyo práctico. A medida que experimenta desafíos asociados con el cáncer y el tratamiento del cáncer, usted puede preguntarse cómo manejar sus responsabilidades normales, incluidos el trabajo [16] (en inglés) y la crianza de sus hijos [17] (en inglés). Este es el momento de aceptar ayuda de otras personas, aprovechar las conveniencias disponibles y revaluar sus prioridades.

Apoyo financiero. El costo de los cuidados del cáncer puede ser alto, y estos costos pueden representar una carga para algunas personas. Es importante dialogar abiertamente con su equipo de cuidados médicos acerca de los costos de sus cuidados poco tiempo después del diagnóstico. Comprender los costos que puede esperar antes de comenzar el tratamiento puede ayudarle a manejar el impacto financiero del cáncer de la manera más eficaz posible. Obtenga más información sobre el manejo del costo de los cuidados del cáncer [18], incluidos los recursos financieros [19].

Ponga su diagnóstico en perspectiva

A pesar de que el cáncer es una enfermedad grave, usted tiene motivos para ser optimista. En las últimas décadas, se han alcanzado hitos importantes en el cuidado y el tratamiento de personas con cáncer, incluidos los avances en el tratamiento y los cuidados de apoyo para efectos secundarios.

Más información

Recientemente diagnosticado: Primeros pasos a seguir [20] (en inglés)

Manejo de sus cuidados [21] (en inglés)

Recursos adicionales

Cancer*Care* [22]

Links:
[1] http://www.cancer.net/about-us
[2] http://www.cancer.net/patient/Library/Podcasts/When_the_Doctor_Says_Cancer.mp3
[3] http://www.cancer.net/node/27121
[4] http://www.cancer.net/cancernet-en-espa%C3%B1ol/tipos-de-c%C3%A1ncer
[5] http://www.cancer.net/node/18381
[6] http://www.cancer.net/all-about-cancer/newly-diagnosed/questions-ask-doctor
[7] http://www.cancer.net/node/24514
[8] http://www.cancer.net/all-about-cancer/newly-diagnosed/find-oncologist/find-oncologist-database
[9] http://www.cancer.net/node/25355

[10] http://www.cancer.net/node/29006
[11] http://www.cancer.net/node/25555
[12] http://www.cancer.net/node/18310
[13] http://www.cancer.net/node/18328
[14] http://www.cancer.net/node/24699
[15] http://www.cancer.net/node/24528
[16] http://www.cancer.net/node/24549
[17] http://www.cancer.net/node/24640
[18] http://www.cancer.net/node/18382
[19] http://www.cancer.net/node/18393
[20] http://www.cancer.net/node/24956
[21] http://www.cancer.net/node/25015
[22] http://www.cancercare.org/espanol