

# Aprovechar mi tiempo en la consulta

## Impacto de la comunicación con tu oncólogo en tu calidad de vida.

La **comunicación con tu oncólogo** es un factor clave en la experiencia emocional de la enfermedad.<sup>1</sup>

Para definir los objetivos del tratamiento, es importante **expresar tus preferencias y objetivos**. Por ejemplo, saber qué actividades diarias quieres poder seguir realizando.<sup>1</sup>

**Recibir la información adecuada** ayuda a gestionar las expectativas y la vivencia emocional de la enfermedad. Es importante resolver todas tus dudas.<sup>1</sup>



## La comunicación en la consulta es fundamental.

Durante el trayecto con la enfermedad, los profesionales sanitarios son un gran apoyo, proporcionan información y orientación.<sup>2</sup>

Una comunicación fluida durante las visitas al oncólogo es clave para aclarar dudas y tomar mejores decisiones respecto a los tratamientos que se va a recibir.<sup>2</sup>

Es importante implicarse para obtener una adecuada gestión de la enfermedad y comunicar al oncólogo cómo se quiere participar en la toma de decisiones.<sup>2</sup>

### Cada paciente toma decisiones de forma distinta:

Algunas necesitan toda la información y opciones para tomar una decisión, bien por sí solas o junto a su oncólogo. Otros casos requieren un enfoque más guiado. El oncólogo indica qué tratamiento es la mejor alternativa.<sup>2</sup>

## Planifica la información.

Pregunta todo lo que consideres oportuno.<sup>3</sup>

Expresa tu opinión cuando se tome una decisión importante. Sé clara y directa a la hora de expresar tus preferencias, deseos y necesidades.<sup>3</sup>

No siempre es fácil solicitar información. El nerviosismo, el miedo o las prisas impiden a veces aclarar todas las dudas con el oncólogo.<sup>3</sup>

### Las siguientes pautas te pueden facilitar la comunicación con el equipo de profesionales:<sup>3</sup>

- Es recomendable apuntar las preguntas, tomar nota de las respuestas y asegurarse de haberlas comprendido correctamente.
- Llevar un cuaderno con anotaciones te permitirá tener toda la información a mano cuando el médico pregunte.
- Define la información que quieres saber antes de la cita médica.
- El tiempo en consulta es limitado, por lo que es mejor hacer preguntas cortas y directas. Es conveniente comentarle, desde el principio, la intención de realizarle una serie de preguntas.
- Expresa tus preocupaciones sin sentirte inhibida. El médico está para ayudarte.
- El personal de enfermería oncológica también está capacitado y preparado para atenderte.

## Escuchar no es sinónimo de comprender.

Cuando los médicos dan una noticia dura acerca del diagnóstico puede resultar complicado comprender lo que nos quieren explicar. Esto genera dificultad para formular las preguntas adecuadas.<sup>4</sup>

### Algunos ejemplos de preguntas que pueden ayudarte a plantear tus dudas:

#### Después del diagnóstico.<sup>2</sup>

- ¿Qué tipo de cáncer tengo? ¿Dónde está localizado?
- ¿Hay alguna información que pueda leer que me ayude a comprender mi enfermedad?
- Si el profesional sanitario utiliza tecnicismos y acrónimos, preguntar por su significado.

#### Tratamiento.<sup>2</sup>

- ¿Qué opciones de tratamiento sugiere? ¿Para qué son? ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas? ¿Cuánto tiempo durarán?
- ¿Necesito otras pruebas antes de decidir sobre el tratamiento?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos o efectos secundarios del tratamiento?
- ¿Cómo afectará a mi calidad de vida?
- ¿Tengo la posibilidad de elegir otro tratamiento que mejore mi calidad de vida?

#### Seguimiento de mi enfermedad.<sup>2</sup>

- ¿Qué cambios tendré que hacer en mi vida en relación con el trabajo, la familia, el ejercicio y las actividades de ocio?
- ¿Hay alimentos que deberé comer o evitar?
- ¿Cuál es mi pronóstico para el futuro?

#### Recursos de apoyo.<sup>2</sup>

- ¿Cómo puedo ponerme en contacto con el equipo de profesionales si me surge alguna duda o inquietud?
- ¿Dónde puedo acudir o qué tipo de servicios de apoyo existen para afrontar mi enfermedad?

**Si no has comprendido algo adecuadamente, vuelve a preguntar.**

<sup>1</sup> [https://www.breastcancervision.com/sites/default/files/section-pdf/mbc\\_goals-whitepaper\\_final\\_with\\_date.pdf](https://www.breastcancervision.com/sites/default/files/section-pdf/mbc_goals-whitepaper_final_with_date.pdf)

<sup>2</sup> Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO). Guía para pacientes con cáncer avanzado. <https://www.esmo.org/content/download/31152/622980/file/ESMO-guia-para-pacientes-con-cancer-avanzado.pdf>

<sup>3</sup> Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Información sobre los profesionales sanitarios. <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/pautas-comunicacion/profesional-sanitario>

<sup>4</sup> Cancer.org. Cómo comprender su diagnóstico. <https://www.cancer.org/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico.html>



Más vida para tu vida