



***Herramientas para la Supervivencia al Cáncer***  
***Cómo desarrollar técnicas útiles***  
**Programa 2: Búsqueda de información**

Narrador: Robert O'Gorman

Carolina (Joan en inglés), enfermera de oncología: Primera parte

Carolina (Joan en inglés), enfermera de oncología: Segunda parte

Antonio, 60 años de edad

Lloyd, 67 años de edad

Gloria, 47 años de edad

Conclusión

[Lloyd]

Quiero mantenerme actualizado acerca de la investigación sobre el cáncer, de manera que si surge una nueva clase de tratamiento para mi cáncer yo lo sepa y esté listo para ver si me puedo beneficiar de él.

[Antonio ]

La bibliotecaria me ayudó a usar el computador y a encontrar información en el Internet sobre el cáncer de la próstata en el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer: cancer.gov También conseguí una lista de farmacéuticas que ayudan a los sobrevivientes de cáncer a pagar por los diferentes medicamentos que yo podría necesitar.

[Gloria]

Mi hija y yo hemos aprendido que es importante obtener la información correcta de los sitios correctos. También he aprendido que está bien pedir ayuda. También está bien decir “no estoy lista” o “no me interesa por el momento”, cuando la gente me da más información de la que puedo manejar.

[Narrador]

Bienvenidos al programa dos de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, acerca de cómo buscar información. Los sobrevivientes de cáncer – y cuando decimos esa palabra nos referimos a las personas que viven con el diagnóstico de cáncer – saben que tratar con su cáncer requiere fortaleza, valor y buena información. Muchos sobrevivientes de cáncer dicen que la calidad de su vida es mejor debido a lo que han aprendido acerca de cómo manejar el cáncer. Bastantes sobrevivientes afirman que su misma supervivencia se debe al sabio uso que le dieron a la información. Después de escuchar este programa usted sabrá cómo encontrar información en su comunidad y de otras fuentes y cómo juzgar la calidad de la información que usted encuentre sobre su cáncer y su tratamiento.

A muchas personas les resulta útil leer el material escrito mientras escuchan cada uno de los programas. Si desea una copia escrita visite el sitio en Internet de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer en: [www.cancersurvivaltoolbox.org](http://www.cancersurvivaltoolbox.org) para imprimir esta sección.

Desde el momento que usted piensa que podría tener cáncer, usted comienza a buscar información que le ayude a tomar decisiones. La información puede ayudarle a encontrar respuestas a sus preguntas. La información puede ayudarle también a desarrollar y formular preguntas. Este programa trata sobre la búsqueda y el uso de la información de manera que usted pueda sopesar las opciones y tomar buenas decisiones.

Comenzaremos por revisar las diversas razones por las cuales la buena información

puede ser tan importante para ayudarle a obtener el mejor tratamiento y a saber qué esperar del tratamiento que elija. Luego hablaremos acerca de cómo encontrar la información, a quién preguntar, qué recursos puede haber disponibles en su área. También hablaremos acerca de cómo debe discernir entre buena información e información no tan buena. Finalmente, escucharemos cómo tres sobrevivientes de cáncer se enfrentaron a sus retos, aprendieron a hacer preguntas importantes y obtuvieron la información que necesitaban para escoger sus mejores opciones.

Primero, hablemos acerca de por qué puede ser tan importante para usted la buena información. Muchas personas sienten pánico cuando sus médicos les dicen que tienen cáncer. Pueden sentir la necesidad de apresurarse a tomar una decisión y comenzar un tratamiento tan pronto como sea posible. Una de las primeras cosas que deben saber acerca del cáncer, es que en la mayoría de las veces el cáncer NO es una emergencia. Casi todas las personas con un nuevo diagnóstico de cáncer tienen tiempo de buscar información y tomar decisiones cuidadosas y a conciencia. Tómese su tiempo para buscar la mejor información y evaluarla cuidadosamente. El médico, la enfermera o la trabajadora social pueden darle alguna guía sobre qué tan rápido necesita tomar las decisiones.

Tener y entender todos los hechos puede ayudarle a cuidarse mejor, le da autoconfianza, reduce la ansiedad y le ayuda a aliviar los síntomas molestos. La mayoría de las personas con cáncer y los miembros de su familia, quieren involucrarse en su cuidado y formar parte del equipo del cuidado de la salud. Para involucrarse usted necesita entender la información que encuentra. Hasta cierto punto, es como aprender un nuevo idioma, – podríamos llamarlo el “idioma del cáncer”. La información le permite a usted y a los miembros de su familia adoptar los papeles correctos como parte del equipo del cuidado de la salud. Oigamos lo que dice Carolina, una enfermera de oncología, acerca de cómo la información puede ser importante para usted.

[Carolina]

He trabajado con sobrevivientes de cáncer que no exploraron sus opciones y lamentaron no haber encontrado suficiente información al comienzo de su tratamiento. Esto puede convertirse en una fuente de estrés y tristeza. Al buscar activamente buena información antes de tomar decisiones, usted se podrá sentir tranquilo sabiendo que ha explorado todas las opciones disponibles y sabrá que ha tomado la mejor decisión.

[Narrador]

Bueno, ¿y cómo va a proceder a buscar y utilizar la información? La información puede provenir de tantos lugares diversos, que incluyen las noticias presentadas por los medios de comunicación más populares, consejos de los médicos, enfermeras, trabajadoras sociales, boticarios, amigos y miembros de la familia, consejos prácticos y ciertamente, la sabiduría que usted ha acumulado durante su vida. Un buen lugar para comenzar es con sus médicos y enfermeras de oncología.

[Carolina]

Los médicos son generalmente los primeros en hablar con los nuevos sobrevivientes de cáncer acerca de las opciones de tratamiento, para informarles acerca de cómo se trata este cáncer y qué tratamiento ofrece la mejor oportunidad de éxito. El doctor debe describirle cual puede ser el “mejor” o “peor” resultado del caso para sus opciones de tratamiento. Asegúrese de hablar sobre cómo manejar los efectos secundarios del tratamiento antes de escoger un plan de tratamiento. Una enfermera de “oncología”, es una enfermera como yo, especializada en el cuidado del cáncer. Podemos ser a menudo la mejor fuente de información sobre el manejo de los efectos secundarios de su tratamiento de cáncer.

[Narrador]

Los avances en el tratamiento del cáncer son el resultado de nuevas ideas y por eso, usted querrá seguir buscando para ver qué hay de nuevo para su tipo de cáncer. Por ejemplo, le pueden dar la oportunidad de participar en un estudio clínico, que es un estudio que compara un nuevo tratamiento con un tratamiento estándar o habitual. Los investigadores médicos realizan estudios clínicos para descubrir si las nuevas formas de tratar el cáncer son más eficaces y tienen menos efectos secundarios que los tratamientos estándar para el cáncer. Todos los nuevos tratamientos tienen que demostrar en los estudios clínicos que son seguros, antes de que puedan ser prescritos para las personas con cáncer.

Los estudios clínicos son ofrecidos por los principales centros de cáncer y programas comunitarios para el cáncer. Pueden ser patrocinados o coordinados por el Instituto Nacional del Cáncer y los grupos especializados en cáncer, llamados “grupos de cooperación”, los cuales están vinculados con el Instituto Nacional del Cáncer. También pueden ser ofrecidos por las compañías biotecnológicas y farmacéuticas. Los médicos que dirigen los estudios clínicos son generalmente investigadores líderes en sus comunidades y tienen acceso a la información y tecnologías médicas más recientes. Sólo los sobrevivientes de cáncer que quieran y quienes cumplan con reglas de entrada muy estrictas, pueden tomar parte en un estudio clínico. Si le piden que participe en un estudio clínico, o si está interesado en tomar parte en uno, es importante que aprenda todo lo que pueda acerca del estudio antes de tomar una decisión.

Una vez que le han explicado el estudio clínico y usted acepta participar, debe firmar un “consentimiento informado”. El formulario de consentimiento confirma que usted sabe lo que se espera que pase como resultado de ser tratado usando el plan de tratamiento del estudio. Los formularios de consentimiento para los estudios clínicos son bastante largos: es mejor tomarse el tiempo necesario para leer todo el formulario y asegurarse de que contestó todas las preguntas. Debe saber, también, que incluso si usted decide participar en un estudio clínico, siempre puede cambiar de opinión y retirarse del estudio en cualquier momento. En ese caso, usted coordinará con su médico para ver cuál tratamiento le servirá más.

Una cosa para tener en cuenta: muchas personas pueden ayudarle a reunir y utilizar la información para aprender acerca de las opciones de tratamiento y compararlas, pero eso puede llegar a ser excesivo. Algunas veces, médicos, enfermeras y trabajadores sociales bien intencionados les dan a las personas con

cáncer lo que parece ser una lista interminable de folletos, panfletos, libros y ahora, hasta direcciones de Internet. Usted puede pensar que eso es demasiada información para asimilarla toda al mismo tiempo. Aunque así sea, tome toda la información que le ofrezcan, póngala donde la pueda encontrar fácilmente y sáquela a medida que su necesidad y capacidad de usarla aumente con el tiempo. También puede pedirle a alguien en quien confíe, un miembro de la familia o amigo, que le ayude a reunir y seleccionar la información.

[Carolina]

La necesidad de buena información continúa después de que el tratamiento comienza e incluso después de que termina. Por lo tanto, es buena idea mantener al día la información que recolecte, especialmente la información acerca de sus tratamientos específicos y planes de cuidado. No solo hay más decisiones que tomar, sino que la información es también una fuente de comodidad porque despeja dudas, miedos, preocupaciones y estrés. La información le ayuda a saber que otras personas han pasado por esto y han sentido lo mismo que usted está sintiendo. La información le ayuda a aliviar la sensación de soledad que muy a menudo la gente con cáncer experimenta.

[Narrador]

¿Dónde más puede usted encontrar buena información? Existe un gran número de grupos de apoyo y asociaciones, tanto locales como a nivel nacional. No lo tiene que hacer solo. La guía de recursos que viene con estas Herramientas trae números telefónicos importantes. Por ejemplo, algunas ciudades y regiones tienen centros privados de recursos para el cáncer.

La Sociedad Norteamericana de Cáncer, o ACS, por sus siglas en inglés, tiene oficinas localizadas en la mayoría de las grandes y medianas ciudades. Figura en el directorio telefónico bajo la "A" de American Cancer Society.

El Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer, o NCI, por sus siglas en inglés, brinda acceso a muchas fuentes de información sobre el cáncer. Por supuesto, el Instituto Nacional del Cáncer tiene materiales impresos, que van desde folletos fáciles de leer hasta revisiones profundas – llamadas "Datos sobre el Cáncer". Cubren diferentes tratamientos y cuidados de apoyo para el cáncer. Los Datos sobre el Cáncer están disponibles en un formato escrito sólo para sobrevivientes del cáncer, generalmente una versión más simple y más corta de la declaración escrita para los profesionales del cuidado de la salud. Usted puede obtener ambos formatos. El material impreso del Instituto Nacional del Cáncer se encuentra disponible en las bibliotecas de consulta de los centros de tratamiento, en los consultorios de los médicos y en las oficinas regionales del Servicio de Información sobre el Cáncer.

La línea gratuita del Instituto Nacional del Cáncer 1-800-4-C-A-N-C-E-R, o sea 1-800-422-6237, conecta a quien llama con la oficina más cercana del Servicio de Información sobre el Cáncer. Los materiales que solicite se le enviarán por correo

sin costo alguno. La línea gratuita del Servicio de Información sobre el Cáncer para las personas con problemas auditivos es 1-800-332-8615.

El Internet, una reunión global de computadoras y redes de computación, ofrece lo que parece como una información interminable, desde artículos de investigación, hasta información sobre tratamiento y apoyo emocional. En el Internet, los sobrevivientes de cáncer pueden obtener información desde cualquier lugar del mundo, simplemente con tocar unas cuantas teclas de la computadora, en casa, en las bibliotecas públicas, centros de recursos de salud o centros comunitarios. Bibliotecarios entrenados y especialistas en información pueden ayudarle a utilizar estas herramientas si usted aún no sabe cómo. La información disponible a través de Internet crece día a día.

Precaución: En Internet hay cantidades de información buena y muy útil pero también hay mucha información falsa. El Internet refleja la vida real, de manera que es importante que cuestione las fuentes. Recuerde que la información médica más confiable se obtendrá de las organizaciones de cáncer sin ánimo de lucro, centros de investigación, hospitales, bibliotecas y organismos del gobierno.

Para los sobrevivientes de cáncer que no saben o no pueden utilizar Internet, se recomienda que le pidan a un amigo con acceso a Internet, que les ayude. Cuando se trata de información acerca de tratamiento médico, cualquier cosa que tenga más de dos o tres años, probablemente esté desactualizada. Incluso es bueno averiguar si sigue vigente la información que ha sido publicada en los últimos dos o tres años.

[Carolina]

Yo siempre le recuerdo a los sobrevivientes de cáncer con quienes trabajo, que hay una gran cantidad de buena información y una enorme cantidad de información cuestionable. Depende de usted cuestionar qué tan buena y confiable es la información y resolver qué tanto puede confiar en ella. Para determinar el valor de un libro, una cinta o un artículo de revista, mire las credenciales del autor. ¿Parece ser respetado el autor entre los profesionales del cuidado de la salud? ¿Ha sido revisado el libro por expertos o grupos profesionales? ¿Menciona el libro, cinta o artículo su fuente de información? ¿Hay conflictos de interés en la publicación o ventas del libro, cinta o revista?

[Narrador]

Usted oirá acerca de personajes con cáncer y cómo aprendieron ellos sobre el cáncer y los tratamientos para el cáncer. Como alguien que no es famoso ni tiene una posición especial, a usted le puede preocupar no ser capaz de encontrar todos los datos. Eso no es cierto. Cualquiera puede encontrar la información que necesita. Si usted no sabe donde empezar a buscarla o si no está seguro de que puede hacerlo solo, probablemente tenga amigos o parientes que pueden ayudarle a encontrar información. Podría resultarle útil escuchar cómo otras personas con cáncer han encontrado y utilizado la información. Oigamos ahora a tres sobrevivientes de cáncer que han utilizado sus técnicas para buscar información. El primero es Antonio, quien tiene 60 años, y vive ahora en Nueva York.

[Antonio]

Después de que mi médico general me descubrió cáncer de la próstata, hice una cita para ver a un cancerólogo. Le pedí a mi hijo ya adulto que me acompañara a la cita, para que hiciera preguntas y me ayudara a recordar lo que decía el médico. Me habían dado alguna información acerca del tratamiento para mi cáncer, pero no estaba seguro de tener suficiente información como para decidir qué hacer. No conozco a nadie más que tenga este cáncer.

Había escuchado hablar mucho del Internet y pensé que quizás podía encontrar algo de información ahí, pero no tengo computadora. Mi hijo me ayudó a encontrar en nuestro vecindario una biblioteca que tiene computadoras conectadas al Internet. Escribí una lista de cosas sobre las que quería investigar e hice una cita con la bibliotecaria que podía ayudarme con la búsqueda. Quería averiguar diferentes tratamientos y sus efectos secundarios. También quería saber si podía conseguir ayuda para pagar cualquier medicina que pudiera necesitar.

La bibliotecaria me ayudó a utilizar la computadora y buscar la información acerca del cáncer de la próstata en el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer: Cancer.gov También obtuve una lista de compañías farmacéuticas que ayudan a sobrevivientes del cáncer a pagar por diferentes tipos de medicamentos. Encontramos información sobre cómo manejar los efectos secundarios del tratamiento en el sitio web del Cuidado del Cáncer (Cancer Care) y lo que ellos llaman un tablero de boletines por computadora, con mensajes de otros hombres que tienen cáncer de la próstata. Encontré el sitio web de Us-Too, una organización que brinda información y apoyo para hombres con cáncer de la próstata. También encontré la dirección de un centro de consulta para el cáncer de la próstata, que está cerca de mi casa. Encontré parte de esta información traducida al español, lo cual me ayudó a entenderla mejor. La bibliotecaria me imprimió esa información para podérmela llevar a casa. Fui al centro de consulta y recogí algunos folletos acerca de diferentes tipos de tratamiento para el cáncer de la próstata. Me dieron cita con un médico que se especializa en cáncer de la próstata para obtener una segunda opinión de un experto sobre lo que debía hacer. Desde entonces, he leído toda la información, pensado sobre el consejo del médico y hablado algunas cosas con mi esposa y mi hijo. Creo que ahora puedo tomar una decisión acerca de mi tratamiento.

[Narrador]

Antonio hizo un trabajo de búsqueda y utilización de recursos realmente bueno. Pensó en las cosas que quería saber e hizo una lista. No se limitó solamente a una fuente de información: por el contrario, encontró varios lugares de donde obtuvo información actualizada y precisa. Pensó que su habilidad con el inglés podría no ser suficientemente buena para entender toda la información que le dieran, así que pidió a su hijo adulto, cuya lengua materna es el inglés, que le ayudara. También encontró información en español, la cual le resultó más fácil de entender por su cuenta.

Después de escuchar la historia de Antonio, dedique unos minutos a pensar acerca de cómo puede usar lo que Antonio aprendió acerca de su cáncer y las opciones de tratamiento que tuvo. ¿Por qué no hacer una lista de los recursos que podría utilizar y de las personas con quienes usted podría contar para ayudarlo?. ¿Conoce qué recursos ofrece su biblioteca pública local? ¿Tiene usted, un familiar o amigo acceso a Internet? ¿Hay una librería en su comunidad que venda libros relacionados con el cáncer? ¿Hay un centro de información sobre el cáncer en su ciudad, o en el centro de tratamiento para el cáncer? ¿Hay algún miembro de la familia que pudiera acompañarlo a las citas con el médico?

Puede ser que no necesite usar su lista de recursos inmediatamente, pero en algún momento su lista de ideas podría ser realmente útil, puesto que hay decisiones importantes para tomar a lo largo de todo el camino. Ahora, escuchemos a Lloyd, un granjero de Iowa, retirado, que tiene 67 años. Lloyd acaba de terminar el tratamiento para el cáncer del pulmón. Debido a su enfermedad y al tipo de tratamiento que tuvo, Lloyd tiene una lista diferente de necesidades de información para compartir con usted.

[Lloyd]

Cuando me dieron el diagnóstico, yo sabía que el cáncer del pulmón podía ser bastante serio. Pero también sabía que quizás el tratamiento para mi tipo de cáncer es mucho mejor ahora de lo que era incluso hace unos pocos años. Mi hijo es enfermero oncólogo – se especializa en cuidado de personas con cáncer, personas como yo. Soy afortunado de tener un familiar cercano experto en el tratamiento del cáncer. Él me ayudó a obtener la información más reciente, antes de que yo decidiera qué tratamiento escoger.

Nunca he estado muy interesado en leer libros y no se nada acerca de computadoras o esto del Internet que he oído. Creo que nunca he estado en la biblioteca del centro. Pero, mi hijo me ayudó a encontrar información que puedo entender. Me ha traído folletos del Instituto Nacional del Cáncer y de la Sociedad Norteamericana del Cáncer. Mi hijo si tiene computadora y es muy bueno para encontrar información de esa forma. Él encontró una dirección en Internet especial para el cáncer del pulmón. En el tiempo libre que tengo ahora, he empezado a aprender a buscar información en Internet.

Mi hijo me presentó a la dietista del centro de tratamiento para el cáncer. Ella realmente me ha ayudado con mi dieta, a encontrar alimentos, e incluso recetas que mi esposa pueda preparar y yo quiera comer. También me canso mucho. Ahora sé que muchas personas se sienten así después del cáncer. La enfermera oncóloga en la clínica y la fisioterapeuta me han ayudado a reprogramar mi rutina diaria – y he empezado a planear mi día en forma tal que me permita aprovechar mi energía y descansar cuando lo necesite.

Aunque es algo muy difícil, al menos con lo que he aprendido, siento que tengo de nuevo algo de control sobre mi vida. He tomado las decisiones acerca de mi tratamiento. Sé lo que puedo esperar –o al menos sé que lo puedo averiguar. En



cierta forma, saber hace las cosas más fáciles.

[Narrador]

La historia de Lloyd es bastante distinta de la de Antonio ¿verdad? Pero es interesante que ambos hombres parezcan tener una gran esperanza, aunque esperen cosas distintas. Lloyd sabe que su pronóstico no es bueno, pero está esperanzado en que estará cómodo y su calidad de vida seguirá siendo buena. Al igual que Antonio, Lloyd tiene claridad acerca del tipo de información que quiere encontrar. También está buscando la información en diversos lugares: Internet, sus médicos, enfermeras y trabajadoras sociales y la información que su hijo encuentra en diversos sitios. Escuchemos ahora a otra sobreviviente de cáncer, Gloria, quien tiene 47 años de edad. Gloria pasó de preocuparse acerca de su cáncer, a recuperar cierto control después del cáncer, por medio de la información.

[Gloria]

Empecé a buscar información cuando estaba a punto de comenzar seis meses de irradiación y quimioterapia. La incisión de mi cirugía de cáncer del seno estaba apenas acabando de cicatrizar. Mi doctora me había dicho que habría efectos secundarios debido al tratamiento y quise hacer esto lo más fácil posible para mí misma. Mi doctora me dijo que podía perder el cabello y que quizás me sentiría como si tuviera gripe. También me dijo que había ciertos tipos de medicamentos que me podrían ayudar con estos síntomas, pero las drogas podrían ser costosas. Mi hija quería averiguar más sobre lo que podíamos hacer acerca de los efectos secundarios. Pero yo no estaba segura de querer saber más; a lo mejor entre más supiera, más me preocuparía. Sin embargo, tenía algunas preguntas acerca de si había algún tipo de ayuda financiera que pudiera conseguir si no podía trabajar. También me preocupaba y quería saber qué costos cubriría o no cubriría mi plan de seguro médico.

Para mí es importante no ser un problema para mis hijos o para mis amigos. Pero al principio no sabía a donde acudir para obtener las respuestas que necesitaba y necesitaba ayuda. Leí un libro que mi hija Rae encontró en la librería. Me ayudó mucho leer que muchas personas piensan que pedir ayuda es un signo de debilidad. Tengo que admitirlo, yo pensaba de esa manera también. Pero la mujer que escribió este libro decía que pedir ayuda puede ser un signo de valor y de control. Ella dice que pedir ayuda le da a otras personas la posibilidad de sentirse útiles, especialmente si se preocupan por uno, pero no saben qué hacer para ayudar. Decía que pedir ayuda puede hacer que todos se sientan mejor. Pensar de esa forma ha hecho que sea más fácil para mí pedir ayuda.

Al principio cuando comencé todo esto, no sentía que pudiera hacer estas llamadas y preguntas por el teléfono. Le pedí a Rae hacer algunas llamadas por mí. Ella estaba feliz de hacerlo y dijo que estaba aliviada de que se lo hubiera pedido, porque quería hacer cualquier cosa que pudiera para ayudarme. Mientras Rae hacía esas llamadas, yo recordé que tenía el número telefónico de la trabajadora social que me había visitado en el hospital justo después de mi cirugía. Pensé que sería más fácil para mí hablar con alguien en persona. Llamé a la trabajadora social y fijé

una cita.

La trabajadora social me explicó que hay muchas formas de ayudar con los efectos secundarios del tratamiento. Me enseñó algunos ejercicios simples de respiración para ayudarme a relajar y me sugirió que escuchara el programa de estos ejercicios durante el tratamiento. También me explicó cómo podía averiguar acerca de ayuda financiera, si la necesitaba. La oficina de contabilidad del hospital, el agente de seguros, la oficina de personal en mi trabajo y la oficina del seguro social, son sitios donde podía ir a buscar más información.

Mi hija y yo hemos aprendido que es importante obtener la información correcta de los sitios correctos. También he aprendido que está bien pedir ayuda. También está bien decir “no estoy lista” o “no me interesa por el momento”, cuando la gente me da más información de la que puedo manejar.

[Narrador]

Piense sobre la información e historias que acaba de escuchar. Cuando comience a buscar su propia información, piense cómo va a determinar qué tan objetiva y precisa es. Haga una lista de las personas que usted conoce en la comunidad, que podrían ser buenas fuentes de información.

Una simple llamada telefónica a la persona correcta – un médico, trabajadora social, enfermera, bibliotecaria, educador médico o boticario especializado en cáncer, o un sobreviviente de cáncer experimentado – pueden guiarle rápidamente hacia fuentes útiles de información. Los recursos locales, combinados con información como la que Antonio, Lloyd y su hijo o Gloria y su hija encontraron a través de llamadas telefónicas a organizaciones nacionales y sitios para conectarse a Internet, les brindaron la información que necesitaban para comenzar a enfrentar los retos impuestos por el cáncer.

En resumen, cada persona, sin importar el tipo de cáncer que tenga o qué tipo de tratamiento elija, necesita cierto tipo de información básica. Toda persona afectada por el cáncer debería dar estos pasos específicos: Tómese el tiempo para obtener la información que necesita: Usted necesita información sólida sobre las mejores drogas y médicos y enfermeras con las mejores historias de éxito en el tratamiento del cáncer. Reúna el mejor equipo: Usted puede seleccionar los expertos que formarán parte de su equipo de cuidado de la salud. Llame a otros sobrevivientes de cáncer, enfermeras, trabajadoras sociales y otros profesionales de la salud para que formen parte del equipo. Escoja personas a quienes usted respete y en quienes confíe y quienes la tratarán como parte del equipo. Busque una segunda opinión: Los buenos médicos están a favor de una segunda opinión. Cuando se enfrente con más de una opción de tratamiento, es bueno pedir otro punto de vista. Busque qué hay de nuevo: Puede haber cupos para sobrevivientes de cáncer deseosos de tratar nuevos tratamientos prometedores, en alguno de los cientos de estudios clínicos. No esté solo: los amigos deseosos de ayudar, otros sobrevivientes de cáncer y los grupos de apoyo, pueden hacer más llevaderos los momentos difíciles y pueden incluso ser un importante factor para ayudar a las personas con cáncer a vivir más

tiempo. Lea la letra menuda: haga preguntas y estudie su manual de los beneficios del seguro para que sepa qué está cubierto y qué no. Averigüe sobre las limitaciones o los “topes” del seguro y trabaje con el equipo del cuidado de salud para utilizar los fondos del seguro sabiamente. Mantenga un seguimiento continuo de su cuidado: los registros son la clave para mantener al día la información que está recolectando, que incluye la información acerca de su tratamiento y plan de cuidado.

Su conocimiento acerca de su cáncer y cómo utilice ese conocimiento, pueden hacer una gran diferencia en qué tan bien viva con su cáncer e incluso qué tanto viva. Las decisiones que usted haga acerca de su plan de cuidado son sencillamente demasiado importantes, como para dejar que alguien más decida por usted. El conocimiento es la herramienta más poderosa que tiene dentro de sus Herramientas personales para la Supervivencia al Cáncer. Recuerde, usted es su mejor defensor. Si tiene un papel y un lápiz a la mano, puede escribir algunos de estos números telefónicos gratuitos. También puede encontrar en el folleto que forma parte de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer muchos teléfonos y direcciones de Internet útiles. Para más información, puede llamar al número gratuito del Instituto Nacional del Cáncer, al 1-800-4-C-A-N-C-E-R, o sea, 1-800-422-6237. Puede comunicarse con la Coalición Nacional de Supervivencia al Cáncer en el 1-888-650-9127.

Este es el final del programa dos de las Herramientas para la Supervivencia al Cáncer, titulado: Búsqueda de información. Por favor continúe con el programa tres, titulado: Toma de decisiones.