

Aprenda a ser su propio defensor; junto con su equipo médico.

Un diagnóstico de cáncer trae consigo muchas decisiones y responsabilidades nuevas. Al ser su propio defensor, usted podrá hacer más por su salud y bienestar. Esto incluye participar en el proceso de toma de decisiones compartida con su profesional de atención médica. Para comenzar, averigüe lo que le espera, haga preguntas y obtenga las respuestas que necesita.

El objetivo de estas páginas es ayudarle a sentirse más cómodo haciendo esas preguntas. Cuando se cuenta con más información, se pueden tomar mejores decisiones al hacer frente al tratamiento y a los desafíos diarios.

Piense en sus necesidades

En las citas médicas y las visitas de seguimiento, tendrá oportunidad de hacer preguntas y hablar sobre los temas que son importantes para usted.

Una forma para aprovechar al máximo esos momentos es estar preparado. Siéntese, tal vez con su cuidador, y piense en sus necesidades personales. Como punto de partida, puede usar los siguientes ejemplos de los temas a tratar:

- Sus objetivos de tratamiento y cualquier inquietud que tenga
- Cualquier pregunta que tenga sobre los síntomas y posibles efectos secundarios
- Los cambios que pudiera tener que hacer en su estilo de vida
- Quiénes podrían acompañarlo a las citas; por ejemplo, amigos o familiares

Antes de las citas, o durante ellas, dígame al equipo médico que tiene una lista de preguntas. De esa forma, ellos podrán asegurarse de reservar tiempo para hablar al respecto.

PARTICIPE EN EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES COMPARTIDA

Al hacer preguntas sobre su tratamiento y estilo de vida, podrá participar en el proceso de toma de decisiones. Su equipo médico quiere elaborar un plan que no solo sea eficaz, sino que sea eficaz para usted. Así es que sus necesidades y valores son una parte clave del diálogo.

CONTINÚE SIENDO SU PROPIO DEFENSOR

A medida que enfrenta los desafíos y las decisiones de su diagnóstico de cáncer, recuerde ser su propio defensor. Siéntase seguro de sí mismo al momento de hacer las preguntas cuyas respuestas usted necesita. Y tómese su tiempo al hacer frente al tratamiento con la ayuda de su equipo médico y sus seres queridos.

Hacer frente a las barreras del idioma

Cuando se trata de su salud, es importante asegurarse de que usted y su profesional de atención médica estén en comunicación acerca de sus necesidades de tratamiento. Tener una conversación abierta podría ayudarlos a ambos a entender y llegar a un acuerdo en cuanto a un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.

Si el inglés no es su idioma principal, hay medidas que puede tomar para tener conversaciones más productivas con su profesional de atención médica. Para empezar:

- Pregunte si hay un intérprete disponible en el consultorio o centro de tratamiento
- Pídale a un familiar o amigo que sea bilingüe que lo acompañe a las citas
- Haga preguntas para esclarecer sus dudas antes de las citas o durante ellas

CONSEJOS PARA COMUNICARSE

Si a usted y su profesional de atención médica se les hace difícil entenderse mutuamente, podría ser útil mostrarle los síntomas que usted tiene. Podría intentar hacer señas con las manos o dar señales no verbales; por ejemplo, señalar la parte del cuerpo en la que siente dolor o molestias. Pregúntele a su profesional de atención médica si tiene un recurso que usted pueda usar para mostrarle el grado del dolor que siente. Esto podría incluir el uso de una escala de dolor con números o imágenes.



Continúe informándose durante el tratamiento

Continuar aumentando sus conocimientos es una buena forma de ser su propio defensor. Hay muchas fuentes de información que pueden ayudarle a continuar informándose. Vea algunas sugerencias a continuación y hable con su equipo médico para saber más.

BUSQUE RECURSOS Y APOYO EN LÍNEA

Hay organizaciones reconocidas y de confianza que pueden brindarle información y apoyo, y comunicarlo con servicios de asistencia personalizada en su zona. Las siguientes son algunas organizaciones que pueden ser de ayuda*:

- Sociedad Estadounidense del Cáncer (*American Cancer Society*), cancer.org, 1-800-227-2345
- Instituto Nacional del Cáncer (*National Cancer Institute*), cancer.gov, 1-800-422-6237
- Comunidad de Apoyo para el Cáncer (*Cancer Support Community*), cancersupportcommunity.org, 1-888-793-9355

ENTIENDA SU COBERTURA

Una vez que sepa lo que cubre su seguro médico, podrá comenzar a buscar los recursos disponibles que podrían ayudarle con sus gastos médicos.

Tómese un tiempo para revisar su póliza de seguro y familiarizarse con los copagos, deducibles y límites. Esto le ayudará a planificar sus gastos de bolsillo, que son los costos médicos que el seguro no cubre. Puede pedirle a un representante de su compañía de seguro que le ayude a entender sus beneficios.

Familiarícese con los términos relacionados con los seguros, tales como:

AUTORIZACIÓN PREVIA

La decisión de su aseguradora de que su tratamiento es necesario por motivos médicos. Esto se hace antes de surtir se receta, para verificar que su seguro cubrirá una parte del costo. No obstante, no es una garantía de que cubrirán el tratamiento.

APELACIÓN

Una solicitud para que su aseguradora reconsidere una decisión de denegar cobertura.

DEDUCIBLE

La cantidad de dinero que usted debe pagar de los gastos médicos antes de que su seguro comience a cubrir el monto completo permitido.

COPAGO

Una vez que haya pagado su deducible, este será el monto fijo que usted pagará por un servicio médico cubierto.

Revise otros términos en: cuidadodesalud.gov/es/glossary

*Los enlaces a sitios web de terceros se ofrecen para su comodidad y con fines informativos únicamente. Pfizer no avala ni es responsable del contenido de estos sitios web, a menos que se indique lo contrario.

Haga preguntas y escriba las respuestas

Creamos esta lista de preguntas para ayudarle a planificar conversaciones con su equipo médico. Use este espacio para escribir otras preguntas que sean importantes para usted, así como cualquier nota que tome en sus citas.

PREGUNTAS SOBRE EL TRATAMIENTO	NOTAS
¿Qué debo hacer para prepararme para el tratamiento?	<hr/>
¿Tiene algún material escrito que pueda informarme acerca de mi tratamiento?	<hr/> <hr/>
¿Cuánto durará el tratamiento? ¿Qué implicará?	<hr/> <hr/>
¿Cómo sabré si el tratamiento está siendo efectivo?	<hr/> <hr/>
¿Hay otras pruebas que necesitaré continuamente durante el tratamiento?	<hr/> <hr/>
¿Qué efectos secundarios debo esperar y qué se puede hacer al respecto?	<hr/> <hr/>
¿Qué síntomas o efectos secundarios debo notificarle de inmediato?	<hr/> <hr/>
¿Qué número debo marcar si necesito hablar con un profesional de atención médica cuando está cerrado el consultorio?	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>

PREGUNTAS SOBRE EL ESTILO DE VIDA	NOTAS
¿Cómo afectará el tratamiento mis actividades cotidianas?	
¿Podré trabajar durante el tratamiento?	
¿Cuáles son sus recomendaciones en cuanto a la alimentación y el ejercicio?	
¿Debo modificar lo que como o hacer otros cambios en mi estilo de vida?	
¿Hay otras personas que yo debería incluir en mi equipo, como un nutricionista o un profesional de la salud mental?	



OBTENGA MÁS RECURSOS DE SU CARE CHAMPION

Llame al **1-877-744-5675** (de lunes a viernes, entre las 8 AM y las 8 PM, hora del este).

INFÓRMESE MÁS

PfizerOncologyTogetherEnEspañol.com