



# Cómo comunicarse mejor con su doctor

## Cómo mejorar la comunicación con su doctor y equipo de atención médica

Si le preocupa que usted y su doctor, o equipo de atención médica, estén teniendo problemas de comunicación, es muy importante encontrar una forma de mejorar esta situación. Tienen que trabajar en equipo. Usted debe poder hacer sus preguntas, pero según el tiempo y disponibilidad de su doctor. Al ser franco sobre sus sentimientos, y sobre aquello que entiende y no entiende, tanto usted como su doctor podrán cuidar mejor de su salud. Se trata de su cuerpo, su salud y su vida, y tiene que saber qué ocurre con cada uno de ellos. Esta relación es quizás uno de los factores más importantes de su tratamiento contra el cáncer, razón por la cual tiene que sentir que usted y su doctor pueden trabajar juntos de forma eficaz.

Asimismo, es importante que entienda los términos médicos y las opciones de tratamiento. Usted tiene derecho a tomar decisiones, sin importar si su doctor las aprueba o no. Si su doctor no lo trata con respeto, suele mostrarse impaciente ante sus preguntas o no toma en cuenta sus opiniones, podría ser momento de un cambio. Ahora bien, es su responsabilidad comunicarse claramente con su equipo de atención médica. Ellos no pueden leer su mente o saber cómo ayudarlo si usted no les habla de forma abierta y honesta.

Una de las mejores formas de mejorar la comunicación con su equipo de atención médica es prepararse bien para sus visitas, de modo que pueda aprovecharlas al máximo. A continuación, le brindamos algunos consejos para que salga de la consulta con la certeza de haber entendido claramente lo que se discutió y lo que tiene que hacer:

- Lleve a un amigo o familiar para que lo ayude a tomar notas.
- Haga una lista de preguntas e inquietudes para compartirlas con el doctor y/o enfermera, y remítase a la misma desde el inicio de su cita.
- No espere a que el doctor o enfermera estén por salir de la sala de tratamiento para hacer preguntas difíciles. Sea franco y hágales saber que desea discutir seriamente un tema específico que le preocupa, de modo que puedan aprovechar su tiempo juntos de la mejor forma posible.
- Si su doctor le receta nuevos medicamentos o un plan de tratamiento distinto, anótelos (o pida a su acompañante que lo anote). Cuando termine, pida al doctor o la enfermera que escuche sus anotaciones para poder identificar cualquier dato omitido o que no haya quedado claro.
- Si no puede cumplir con el plan de tratamiento indicado por el doctor, pida otras opciones.
- Considere hablar con la enfermera o un trabajador social del área oncológica si le preocupa la comunicación con su doctor. Ellos podrían tener buenas sugerencias para ayudarlo a mejorar su conversación.

Nunca es fácil comunicarse en situaciones de tensión. Al ser diagnosticado con cáncer, lo más probable es que haya tenido que aprender muchas palabras nuevas y someterse a más pruebas y tratamientos que en toda su vida. Se trata de una experiencia nueva y estresante. Su doctor y equipo de atención médica desean trabajar de la mano con usted para ayudarlo a sentirse bien y menos tenso. Como en todas las relaciones, se necesita tiempo para sentir la libertad de ser abierto y directo. No tenga miedo de expresarse para hacer saber a su doctor que le gustaría encontrar una mejor forma de discutir su tratamiento contra el cáncer. Esto ayudará a aminorar su angustia y podría tener un impacto en su experiencia general en torno al cáncer.