

ENTENDER LO QUE QUIERE Y NECESITA

COMUNICACIÓN CON SUS SERES QUERIDOS



Desempeñar un rol activo en su atención significa entender sus necesidades y compartirlas con aquellas personas que son parte de su equipo de atención. Utilice esta planilla como ayuda para conseguir lo que quiere al trabajar con los seres queridos y médicos que conforman su equipo^{1,2}.

COMENZAR POR USTED



Tómese un momento para reflexionar cuáles son sus necesidades, valores y preferencias en su vida con leucemia linfática crónica. Para empezar, responda las siguientes preguntas^{3,4}.

- ¿Quién forma parte de su equipo de atención?

Ej.: socio de atención, hijos adultos, amigos, vecinos.

- ¿Qué es importante para usted?

Ej.: pasar tiempo con sus seres queridos, hacer actividades que le gustan, sentir que tiene el control.

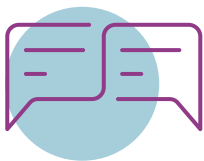
- ¿Cuáles son sus objetivos de comunicación?

Ej.: entender mis opciones, aprender todo lo posible, apoyar mi atención.

- ¿Qué factores afectan su decisión de tratamiento?

Ej.: costo, efectos secundarios, formas de administración del tratamiento.

CONECTAR CON SU SOCIO DE ATENCIÓN



Su socio de atención puede servirle de apoyo. Una vez que entienda sus necesidades, compártalas con su socio de atención y hablen sobre cómo puede ayudar el resto de su equipo de atención. Para empezar, responda las siguientes preguntas.

- ¿Qué necesita de su socio de atención?

Ej.: ayuda con mandados y citas, un hombro en el cual apoyarse, ayuda para comunicarse con el resto de su equipo de atención.

- ¿De qué manera su socio de atención puede apoyarle durante sus citas con el médico?

Ej.: tomando notas, apoyándole moralmente, siendo un participante activo.

- ¿Qué actividades pueden hacer juntos?

Ej.: ver películas, jugar juegos de mesa, salir a caminar.

- ¿De qué manera el resto del equipo de atención puede ayudarles a ambos?

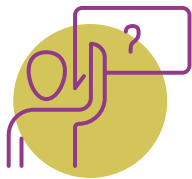
Ej.: transporte a las citas, ayuda con el trabajo de jardinería, comidas.

ENTENDER LO QUE QUIERE Y NECESITA COMUNICACIÓN CON SUS MÉDICOS



Ahora que ha compartido sus necesidades con su socio de atención, es momento de considerar a otro miembro importante de su equipo de atención: su médico. Prepárese para su próxima cita, de modo que pueda tener una charla productiva con su médico. Utilice este lado de la planilla como ayuda para empezar.

PREGUNTAS QUE QUERRÁ HACER



- ¿En qué etapa se encuentra mi enfermedad?
- ¿Cómo voy a darme cuenta de que mi leucemia linfática crónica empeora o si es momento de iniciar un tratamiento?
- En caso de tener alguna, ¿qué mutaciones o eliminaciones específicas de la leucemia linfática crónica tengo?
- ¿Cuál opción quimioterapéutica o no quimioterapéutica podría ser adecuada para mí?
- ¿Alguno de estos tratamientos es oral o se administra por vía intravenosa?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar mi salud en general?



CONSEJOS DE COMUNICACIÓN PARA TENER EN CUENTA

- **PRIMERO LO MÁS IMPORTANTE:** consulte sobre sus preguntas o inquietudes más importantes primero para que su médico tenga tiempo de abordarlas⁵.
- **PIDA UNA PAUSA:** es posible que no conozca cada término médico que su médico utilice; está bien. Pídale a su médico que le explique².
- **DIGA TODO TAL COMO ES:** comparta sus síntomas, necesidades, inquietudes, miedos y preferencias con su médico⁶.
- **NO PIERDA LA CALMA EN BUSCA DE UNA “SOLUCIÓN”:** hable con su socio de atención sobre el estrés. No tiene que resolver todos sus problemas en el acto. Sin embargo, hablar claramente sobre lo que sucede puede ayudarles a ambos¹.

1. American Cancer Society. Telling Others About Your Cancer (Hablar con otras personas sobre su cáncer). Sitio web de American Cancer Society. <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/telling-others-about-your-cancer.html>. Actualizado el 28 de abril de 2016. Consultado el 27 de mayo de 2020.

2. American Cancer Society. Talking with Your Doctor (Cómo hablar con su médico). Sitio web de American Cancer Society. <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/talking-with-your-doctor-english-pdf.pdf>. Actualizado el 17 de noviembre de 2015. Consultado el 27 de mayo de 2020.

3. Referencia con permiso de NCCN Guidelines for Patients®: Chronic Lymphocytic Leukemia V.2019 (Leucemia linfática crónica, versión 2019). © NCCN Foundation®. 2019. Todos los derechos reservados. Consultado el 27 de mayo de 2020. Para consultar la versión más reciente y completa de la guía, visite [NCCN.org/patients](https://www.nccn.org/patients). NCCN no hace garantías de ningún tipo en cuanto al contenido, el uso o la aplicación y no se responsabiliza por su aplicación o uso de ningún modo.

4. Instituto Nacional del Cáncer. Facing Cancer with Your Spouse or Partner (Cómo enfrentar el cáncer junto a su cónyuge o pareja). Sitio web del Instituto Nacional del Cáncer. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/adjusting-to-cancer/spouse-or-partner>. Actualizado el 26 de septiembre de 2018. Consultado el 27 de mayo de 2020.

5. Institutos Nacionales de la Salud. A Guide for Older People: Talking with Your Doctor (Una guía para personas mayores: cómo hablar con su médico). Sitio web del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-07/TWYD_508.pdf. Publicado en diciembre de 2016. Consultado el 27 de mayo de 2020.

6. Instituto de Medicina (Institute of Medicine, IOM). 2013. Delivering High-Quality Cancer Care: Charting a New Course for a System in Crisis (Prestación de atención de alta calidad para el cáncer: gráfico de un nuevo curso para un sistema en crisis). Washington, DC: Prensa de las Academias Nacionales.