

El equipo de atención médica: el médico es sólo el principio

Hacer frente al cáncer no es una cosa fácil. Los efectos físicos de la enfermedad y del tratamiento pueden ser bastante duros, y el impacto emocional y psicológico de tener cáncer puede ser igualmente desafiante. Sin embargo, lo bueno es que hay muchos tipos de ayuda disponible a través de los diferentes miembros de su equipo de atención médica.

A continuación hay una descripción de los profesionales del cuidado de la salud que por lo general están dispuestos a ayudar a cualquier persona con cáncer. Cada una de estas personas puede jugar un papel importante en ayudarle a obtener el mejor tratamiento posible y a mantener la mejor calidad de vida durante el diagnóstico y tratamiento.

Primero lo primero: Su función

Puede parecer obvio, pero es muy importante recordar que usted es la persona más importante de su equipo de atención médica. Como con cualquier tipo de atención médica que usted recibe, usted es el consumidor de los servicios y no debe darle miedo preguntar qué le están dando y quién se lo da. Tenga en cuenta estos consejos:

- Cuando vaya a consulta con alguien (médico, enfermera o especialista), lleve a otra persona con usted. Ayuda tener a alguien más para que escuche lo que se dice y haga preguntas.
- Escriba de antemano sus preguntas para que no se le olvide nada.
- Escriba las respuestas que le dan y asegúrese de que entiende lo que le dicen. No le dé miedo hacer preguntas ni tema preguntar dónde puede encontrar más información sobre lo que se está discutiendo. Mantenerse bien informado es la función más importante que usted tiene como miembro del equipo de atención médica.

Asistentes sociales: Excelente fuente de ayuda

Los asistentes sociales son profesionales especializados en orientación y asistencia práctica. Ellos proporcionan gran ayuda a las personas con cáncer y son un recurso excelente si se le ha diagnosticado recientemente cáncer y no sabe por dónde empezar. Los asistentes sociales de oncología se especializan en cáncer; la mayoría de los hospitales que tratan a pacientes de cáncer tienen dentro de su personal asistentes sociales certificados en oncología. Los asistentes sociales clínicos o psiquiátricos tienen un título avanzado o un doctorado en asistencia social y están capacitados para proporcionar terapia familiar, orientación



matrimonial u orientación enfocada a enfrentar las enfermedades crónicas. Un asistente social del hospital puede también darle referencias de un asistente social clínico privado en su comunidad.

El asistente social del hospital puede también aconsejarle, buscarle un grupo de apoyo, localizar los servicios en su comunidad que puedan ayudarle con la atención médica en el hogar o con el transporte, y guiarle en el proceso de solicitar al gobierno servicio social por discapacidad u otras formas de asistencia. Ellos también pueden ayudarle a entender su diagnóstico y hablar con usted acerca del tratamiento, los efectos secundarios y lo que puede esperar. Si usted necesita ayuda para encontrar un asistente social en su localidad, empiece por preguntar en el hospital local.

Psiquiatras: Si se siente deprimido o necesita medicamentos

Un psiquiatra es un médico que se especializa en proporcionar psicoterapia o ayuda psicológica en general. Un psiquiatra se especializa en ayudar a las personas que están deprimidas, ansiosas o que son incapaces psicológicamente de enfrentarse a algo. Como son médicos, los psiquiatras también pueden prescribir medicamentos como antidepresivos o medicamentos que ayudan a dormir. Para encontrar a un psiquiatra, puede pedir referencias a su médico de cabecera, preguntar si su hospital tiene un departamento de psiquiatría, llamar a la organización para el mantenimiento de la salud (HMO, por sus siglas en inglés) u otro plan administrado para el cuidado de la salud al que usted pertenece, o pedir ayuda a un asistente social.

Psicólogos: Terapia y orientación

Un psicólogo es alguien que puede ayudarle también si usted se siente deprimido, ansioso o triste. Aun cuando no son médicos, los psicólogos han obtenido un título de doctor en psicología y orientación; muchos se especializan en orientación matrimonial o enfermedades crónicas. Algunos centros de cáncer tienen psicólogos dentro de su personal; pero si usted está buscando uno, pida referencias a su médico, a su HMO, al hospital o a un asistente social.

Enfermeras: Función importante en la atención médica

Las enfermeras son una parte muy importante del equipo de atención médica. Las enfermeras tienen una amplia gama de habilidades y están a cargo de llevar a cabo el plan de cuidado que el médico ha preparado para usted. Están entrenadas para administrar medicamentos y observar efectos secundarios. Todos los centros médicos importantes tienen enfermeras especializadas en cáncer. Ya sea que usted esté internado en el hospital o reciba atención médica en forma ambulatoria (o sea, que se va a casa después de cada tratamiento), se beneficiará al pedir ayuda, hacer preguntas o pedir consejos a su enfermera. Generalmente, las enfermeras saben de servicios de apoyo en su comunidad y pueden proporcionarle materiales y folletos educativos.

Usted también puede hacer arreglos o pedir a una enfermera titulada que le visite en casa si es necesario. Si la visita está aprobada por su médico, generalmente estará cubierta por el seguro. Otra opción es contratar a una enfermera privada que no trabaja para su hospital ni para el plan médico al que usted pertenece. Esto puede ser costoso y por lo general no está cubierto por su seguro, pero puede aliviar la carga que implica para su familia su cuidado médico.

Auxiliares domésticos: Atención médica en el hogar

Otra forma de atención médica en el hogar es a través de un auxiliar doméstico. Los auxiliares de salud en el hogar atienden a las personas que están enfermas y necesitan ayuda para desplazarse, bañarse, cocinar o hacer las tareas de la casa. Algunos programas estatales de Medicaid pagarán el auxiliar doméstico siempre y cuando sea supervisado por una enfermera. Sin embargo, los seguros privados o los planes administrados para el cuidado de la salud por lo general no cubren un auxiliar doméstico a menos que haya también necesidad de una atención especializada de enfermería. Para encontrar un auxiliar doméstico, pregunte a su médico, enfermera o asistente social y acuérdesse de averiguar si el costo depende del ingreso. Además, la Asociación Nacional de Atención Médica en el Hogar (202-547-7424) publica un folleto gratuito titulado *How to Choose a Home Care Agency: A Consumer's Guide*. Las páginas amarillas del directorio telefónico son otra fuente de información, pero asegúrese de pedir y verificar referencias y de averiguar si la agencia tiene fianza.

Especialistas en rehabilitación: Ayuda para la recuperación

Los servicios de rehabilitación ayudan a las personas a recuperarse de los cambios físicos causados por el cáncer o por el tratamiento del cáncer. Estos servicios incluyen a fisioterapeutas, terapeutas profesionales, orientadores, terapeutas del lenguaje y a otros profesionales que ayudan a las personas a recuperarse *físicamente* del cáncer. Por ejemplo, la fisioterapia puede ayudarle a reconstruir los músculos de brazos y hombros si ha tenido una operación del pecho.

La mayoría de los médicos lo referirán a servicios de rehabilitación si usted los necesita; asegúrese de pedirlos si considera que los necesita. Verifique si estos servicios los cubre su seguro (algunos los cubren, otros no). Además, algunas organizaciones del cáncer u organizaciones de servicio social pueden proporcionarle gratis los servicios de rehabilitación si usted no tiene seguro para ellos.

Servicios de nutrición y dieta

El cáncer y el tratamiento para el cáncer pueden causar pérdida de peso. Por esta razón, generalmente se ordenan asesoría o servicios de nutrición y dieta para las personas con cáncer. Un dietista puede sugerir formas de consumir suficientes calorías, vitaminas y proteínas para ayudarlo a sentir mejor y controlar su peso; además, puede darle consejos para aumentar su apetito si siente náuseas, acidez o fatiga a causa de su enfermedad o tratamiento.

La mayoría de los hospitales cuentan con dietistas titulados y usted puede pedir a su médico que le consiga una cita con ellos. Si usted está tratando de localizar a un dietista en su comunidad, averigüe su experiencia y capacitación. Verifique si los servicios de un dietista están cubiertos por su seguro; si no, pregunte a su médico, enfermera, o asistente social por programas comunitarios que ofrezcan estos servicios gratis.

Clero: El apoyo espiritual es importante

La oración y la orientación espiritual pueden ser muy importantes al enfrentarse a una enfermedad tan seria como el cáncer. Muchas personas encuentran útil recibir ayuda de religiosos o de otros líderes espirituales, y no hay duda de que un fuerte sentido de espiritualidad puede ayudarles a enfrentar los desafíos difíciles con valor y con un sentido de esperanza. Algunos estudios demuestran que las personas con cáncer sienten menos ansiedad y depresión, incluso menos dolor, cuando se sienten unidos espiritualmente. Aun cuando sus creencias sean desafiadas por la enfermedad, no tenga miedo de pedir ayuda. Es importante recordar que usted no está solo en este momento.

Atención médica de cuidados paliativos: Ayuda durante la enfermedad terminal

Los cuidados paliativos se enfocan en las necesidades especiales de las personas con cáncer terminal. A veces conocido como *cuidado de hospicio*, este tipo de atención tiene como objetivo proporcionar bienestar, controlar los síntomas físicos como el dolor y brindar apoyo emocional o espiritual. Por lo general, los cuidados paliativos se proveen en casa, aunque hay centros que operan como los hospitales y proveen atención médica permanente. Su médico o asistente social pueden referirlo a un establecimiento de cuidados paliativos.

Los cuidados paliativos en casa generalmente los coordina una enfermera que se encarga de enviar un auxiliar de salud en el hogar, un asistente social, un terapeuta profesional, un sacerdote o el tipo de especialista apropiado para las necesidades del paciente. Los cuidados paliativos no son para todos. Es importante discutir esta opción cuidadosamente y obtener orientación de su médico, enfermera o asistente social.

Formación del equipo: En busca de ayuda y esperanza

Un diagnóstico de cáncer puede ser el mayor desafío al que usted o sus seres queridos se puedan enfrentar. Por eso es importante buscar ayuda e intentar mantener su sentido de esperanza sin importar la situación. Todos en

su equipo de atención médica conocen los diferentes aspectos del cáncer: médico, físico, emocional, social y espiritual. Ellos están a su disposición tanto como los necesite, pero es difícil para ellos saber que usted necesita ayuda a menos que usted la pida. No tenga miedo ni vergüenza, ni vacile en hacer preguntas; exprese su opinión y busque la atención médica que usted cree que necesita y se merece.

Esta hoja informativa se adaptó con permiso de Cancer Care, Inc., una agencia de servicio social sin fines de lucro, cuya misión es ayudar a las personas con cáncer y a sus familiares. El número de Cancer Care, Inc., para llamadas sin costo es 1-800-813-HOPE. El Instituto Nacional del Cáncer y Cancer Care, Inc., colaboran entre sí para aumentar la concienciación a los factores psicosociales a los que se enfrentan las personas con cáncer y para proporcionar recursos a los pacientes de cáncer y sus familiares.

#

Páginas de Internet y materiales relacionados del Instituto Nacional del Cáncer:

- Hoja informativa 7.47s del Instituto Nacional del Cáncer, *Cómo encontrar a un doctor o un establecimiento de tratamiento si usted tiene cáncer* (<http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/recursos-encontrar-tratamiento>)

¿En qué podemos ayudarle?

Ofrecemos amplia información de cáncer basada en la investigación para pacientes y familiares, para profesionales médicos, investigadores oncológicos, promotores y para el público en general.

- **Llame** al Servicio de Información Sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
- **Visítenos** en <http://www.cancer.gov/espanol> o <http://www.cancer.gov>
- **Envíe su correo electrónico** a nciespanol@mail.nih.gov
- **Solicite** publicaciones por medio de <http://www.cancer.gov/publications> o llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
- **Obtenga ayuda** para dejar de fumar en 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Esta hoja informativa fue revisada el 8/15/00