

Cinco pasos útiles si descubre que tiene cáncer

1. Piense en cómo quiere emplear su tiempo y su energía.

- Esto le sirve para tomar decisiones y planificar.

2. Organícese.

- Si tiene un empleo, pida una copia de sus beneficios al departamento de recursos humanos.
- Obtenga copias de sus pólizas completas de seguro de discapacidad y de salud (pida específicamente la póliza de seguro completa, no solo el resumen, para prepararse para cualquier situación futura).
- Lleve un registro de todas las citas y las llamadas telefónicas que tengan que ver con su atención. Anote quién participó, de qué se habló y cualquier otro detalle importante.

3. Cree un sistema de apoyo.

- Cuando amigos y familiares ofrezcan ayudar, permítales que lo hagan.
- Pueden acompañarlo a las citas, tomar notas y gestionar trámites, como los detalles del tratamiento y las facturas.

4. Anímese a pedir que lo ayuden cuando tenga dudas.

- El equipo médico puede aclarar las dudas sobre la salud.
- Si tiene otras preguntas, hable con el responsable de recursos humanos o de beneficios de su trabajo, con un delegado sindical, con un trabajador social del hospital o de la clínica, o con un miembro del clero.
- No está solo, y muchas personas pueden ayudarlo a encontrar respuestas.
- Los trabajadores sociales de su clínica son una buena fuente de información sobre recursos comunitarios y pueden ayudarlo a solicitar ayudas económicas.

5. Hable con sus seres queridos sobre sus deseos.

- Complete un formulario de instrucciones sanitarias para dejar claras sus preferencias.
- Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde se encuentran los documentos importantes, como su directiva sanitaria, su testamento y su poder notarial.

