

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA INFORMACIÓN ADECUADA

La base de la buena comunicación parte del *respeto y confianza mutua* entre el médico y su paciente. Sin embargo el propio paciente, desbordado por la situación, a veces no sabe cómo colaborar para conseguir la información que desea. Para ello vamos a exponer una serie de consejos que podrían ayudarle.

- Lo primero es plantearse cuánta cantidad de información y hasta que detalles está preparado a recibir. Explicaremos a nuestro médico los límites informativos que nuestra personalidad podría aceptar.
- Acuda a la consulta acompañado por alguien de confianza, ya que si se bloquea durante la entrevista, su acompañante puede ayudarle a comprender toda la información que se le transmite.
- Pregunte siempre que no entienda algún término o explicación, demande información escrita o gráfica si es necesario, y no asienta por respeto o vergüenza si es que en realidad tuviera dudas.
- Anote durante la semana todas las dudas que tenga para ayudarle a recordar cuando esté en la consulta.
- Defina claramente qué familiares compartirán la evolución e información de su proceso.
- Pregunte cualquier tipo de cuestión que para usted sea importante, aunque no se relacione directamente con la evolución de la enfermedad. Tales como tipo de vida, actitudes psicológicas, sexuales etc. Recuerde que es preferible preguntar todas las dudas a sufrir la angustia de no saber las respuestas.
- En caso de que la comunicación sea inadecuada, evite la hostilidad y hágaselo saber a su médico para entre todos intentar reconducir dicha relación. Si en todo caso esto no fuera posible, podría plantearle un cambio de interlocutor.

Ahora aportamos algunas recomendaciones para mejorar la comunicación entre el ***enfermo y su familia***:

- Informe con sinceridad a su familia de sus necesidades, de sus miedos y angustias. Explique cómo quiere que su familia colabore e implíquelas en el proceso.

- Si su familia evita las conversaciones y usted se siente aislado, inicie el tema con sensatez, afrontando su futuro pero evitando el victimismo o la crueldad.
- La familia deberá informarse de la enfermedad e implicarse en los cuidados del paciente. Responderá con sinceridad a sus preguntas mediante un diálogo abierto y permanente.
- Comparta con sus hijos la evolución de la enfermedad con la máxima naturalidad y con optimismo. Intégrelos en sus cuidados básicos, como por ejemplo la toma de medicación o el cambio de un vendaje.
- La familia no aislará al paciente mediante una “conspiración de silencio”, ni debe desestimar las posibilidades del propio paciente para afrontar el reto.
- La familia y sus amigos intentarán relacionarle con las actividades sociales que su salud le permitan. Se ofrecerán para escudarle siempre que sea preciso y respetarán los momentos en que el paciente no quiera hablar de la enfermedad.

Consejos sobre **Otras Fuentes de Información**

- Medios de Comunicación; prensa, radio y TV. Suelen aportar una información muy general y sensacionalista, debido a los deseos de dar informaciones optimistas en el campo de la oncología. Así debemos desconfiar de todos los avances repentinos y milagrosos aunque estos se presenten por pseudocientíficos de bata blanca. Los avances en oncología se producen de forma gradual, en relación al resultado de estudios comparativos que han demostrado ventajas limitadas con nuevos fármacos o sus combinaciones, y cuyos resultados se dan a conocer en reuniones científicas o en revistas médicas. Últimamente existen programas, suplementos, y revistas especializadas en salud que tratan los temas con mayor seriedad y rigor.
- Internet ; Hoy en día es habitual utilizar este medio. Su uso correcto es bastante eficaz, sin embargo la cantidad de información adecuada disponible es escasa y está mezclada con montañas de información errónea que logran confundir al paciente. Es conveniente usar páginas

de instituciones oficiales ya que son más fiables. En los enlaces que ofrecemos se puede encontrar suficiente información que es bastante contrastada y actual.

- Asociaciones de Autoayuda; suelen estar bien organizados y aportan numerosa documentación, eventos científicos, etc. de bastante utilidad. Es recomendable la participación del paciente, en la medida de sus posibilidades, en alguna de estas asociaciones. En nuestra provincia destacamos las dos principales que son la AECC y AOCAM Santa Agüeda.
- Experiencias personales; Exceptuando el personal de voluntariado que están entrenados para no hacer paralelismo con su propio proceso, hay que huir de cualquier “información casera” de algún conocido. Cada caso es distinto y compararnos con las noticias que nos llegan de otras personas sólo conseguirá confundirnos.
- Otros profesionales médicos; La “Segunda Opinión” es un derecho y una opción válida para todo paciente oncológico que desee ejercitarla. Sus médicos facilitarán que usted la realice sin ningún tipo de menoscabo en su asistencia. En un clima de confianza, su médico entenderá que usted realice segunda opinión, siendo esta planteada por el paciente con naturalidad y sin secretismo. Si existen opciones terapéuticas distintas, es el propio paciente quien en base a su autonomía podrá elegir la opción que considere más adecuada.