

¿Tengo que hablar de ello?

Puede ser difícil decirle a tus seres queridos que padeces cáncer. Es complicado saber qué decir y a quién, sobre todo cuando no estás seguro de tus propios sentimientos.

Lo primero es asegurarnos de que deseamos compartir el problema con ellos. El camino es mucho más llevadero si lo compartes con tus familiares y amigos.

Tómate tu tiempo y espera hasta que te sientas preparado para hablar.

Compartirlo con tus familiares y amigos íntimos les permitirá apoyarte en posibles dificultades futuras.

Transmitir tus sentimientos puede aumentar tu seguridad y te puede ayudar a controlar la situación.

¿Qué decir ante los ofrecimientos de ayuda?

Cuando le dices a alguien que tienes cáncer, es muy probable que éste te pregunte cómo puede ayudarte.

Puede ser una cuestión muy difícil de responder. Puede que no tengas la respuesta todavía o no quieras incomodarle.

Recuerda que es muy probable que precisas ayuda durante el proceso.

Tus seres queridos querrán encontrar maneras de ayudarte, pues eso les hará sentir que forman parte de tu vida, aunque puede que no tengan claro cómo hacerlo.

Procura ser lo más explícito posible sobre qué cosas podrían ayudarte. ¿Necesitas que alguien te acompañe a una cita médica? ¿Te ayudaría si te hicieran alguna comida? o simplemente ¿Te gustaría que escuchasen tus miedos e inquietudes sin interrumpirte o que te ofreciesen consejos?

No tengas miedo de pedir, probablemente estarán deseosos de ayudar.

HCFFAA - Tel: 24876666

Horarios de Hospital De Día: de 7:00-18:00h

(de lunes a viernes).

Extracciones de sangre: 7:30 - 8:30hs

Enfermería interno: 4102

Secretaría interno: 4104 puede anotarse para consulta con su oncólogo por este teléfono.

Consulta de enfermería: Agendarse con el personal de enfermería.



Servicio de
Oncología
HOSPITAL CENTRAL DE LAS FFJ.A.

**Cómo decirle a mi familia
y amigos que tengo cáncer**

Servicio de Oncología
Hospital de Día



¿Cómo darles la noticia?

No hay ninguna manera fácil de decirle a alguien que tienes cáncer y ningún método es mejor que otro.

Cada persona es diferente y la mejor manera de decirlo, será aquella con la que te sientas más a gusto.

Algunos consejos para tener en cuenta:

Piensa en el entorno - asegúrate de que no hay distracciones (como una televisión) y de que todos están cómodos.

Dosifica las noticias gradualmente - en vez de decir que tienes cáncer inmediatamente, puedes empezar por ejemplo diciendo “esto no va ser fácil, pero necesito decirles algo...”.

Encuentra una situación favorable - a veces puede resultar más fácil hablarlo por teléfono o por carta, en lugar de cara a cara.

Facilita la información en pequeñas dosis - permitirá a la otra persona procesar y entender la información. De vez en cuando, pregúntales si comprenden lo que les dices antes de seguir.

Sé realista - a veces nos sentimos tentados de suavizar la información, sobre todo si vemos triste a la otra persona. Intentamos protegerles de las malas noticias, pero será más triste si descubren que la situación era más grave de lo que dijimos.

No te preocupes por los silencios - son una respuesta normal.

A veces basta con sentarse juntos o tomarse de la mano.

¿Cómo decirle a tus hijos?

La edad del niño es un factor importante en el momento de decidir cómo y qué decirles acerca del cáncer de un progenitor.

Probablemente, los niños más pequeños sean los más afectados por el efecto que esto tendrá para ellos y no necesitarán una información tan detallada como los niños mayores y los adolescentes.

Con independencia de la edad de tu hijo, asegúrate de que cubres los siguientes puntos:

El nombre del cáncer (por ejemplo, cáncer de mama o Colon.)

La parte del cuerpo afectada.

El modo en que los médicos lo tratarán.

El efecto que tendrá sobre sus rutinas diarias.

Piensa en el entorno y en lo que quieres decir; eso te ayudará a sentirte más cómodo.

También te ayudará el hecho de dar la información con la mayor claridad posible.

Si tienes más de un hijo, quizá quieras hablar con ellos por separado, en función de su edad.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta, es la de ser sincero.

Cuando los niños saben que se les está informando, les genera confianza y les ayuda a sentirse más seguros.

Signos de que el niño puede necesitar ayuda adicional

- Se siente triste todo el tiempo.
- Es incapaz de hacer frente a sentimientos de tristeza.
- Tiene dificultad para dormir.
- Presenta alteraciones del apetito.
- Reconoce ideas de suicidio.
- Es incapaz de dejarse consolar.
- Manifiesta irritabilidad.
- Empeoran sus notas.
- Muestra dificultad para concentrarse.
- Busca aislarse de los demás.
- Cambios en su comportamiento.
- Tiene escasa energía o interés por las actividades.
- Manifiesta tendencia al llanto.

Si uno o varios de estos signos duran más de una o dos semanas, puede ser útil hablar sobre el problema con tu médico, psicólogo, o enfermera. Ellos pueden utilizar su experiencia para ayudarte y orientarlos en busca de soluciones.

