

# GUÍA DE CONVERSACIÓN PARA HABLAR SOBRE LA REPARICIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

El propósito de esta guía de conversación es ayudar a las personas que se encuentran en tratamiento contra el cáncer de mama en etapa inicial a sentirse más preparadas cuando hablan con su médico sobre su diagnóstico, opciones de tratamiento, efectos secundarios y riesgo de reaparición del cáncer. Esta guía proporciona recomendaciones para hablar con tu médico y ejemplos de preguntas que deberías considerar.

## PREPÁRATE PARA TU CITA



**Es más que una cita médica.  
Es tu momento de hablar sobre la atención médica.**

- Durante la consulta con tu médico, piensa que es como una conversación entre dos socios, que trabajan juntos para controlar tu salud y atención médica.
- Tu médico está dispuesto a escuchar tus inquietudes, responder tus preguntas y guiarte durante todo el proceso.
- Averigua si alguien puede acompañarte a tu cita para apoyarte y ayudarte a tomar notas.
- Si nadie puede acompañarte, pregunta si puedes grabar la consulta o hacer una conferencia con alguien por teléfono o videollamada.



**Anota tu lista de preguntas antes de la cita.**

- Haz una lista de preguntas que deseas hacerle a tu médico antes de la cita.
- Prioriza tu lista ubicando las preguntas más importantes primero.

**Anota cómo te sientes.**

- Esto puede incluir cualquier síntoma nuevo que hayas experimentado recientemente. Sé lo más descriptivo posible.
- Considera realizar un seguimiento de tu capacidad de participar en actividades cotidianas.

## DURANTE TU CITA



**Sé honesto acerca de cómo te sientes.**

- Si tu médico te pregunta cómo estás o cómo te sientes, respóndele con exactitud.
- Consulta tus notas sobre síntomas y efectos secundarios para que seas lo más descriptivo posible.
- Intenta decir más que “Estoy bien” o “Me siento bien”. Conoces tu cuerpo mejor que cualquier otra persona. Habla con sinceridad.
- No tengas miedo de pedir información adicional sobre algún aspecto que no comprendas.



### Mantén el diálogo abierto y continuo.

- Recuerda consultar tu lista de preguntas durante la cita.
- Si es posible, toma notas. Es posible que se deba procesar mucha información, y poder volver a revisarla podría ser útil.
- Si se acabó el tiempo de la cita, pregunta a tu médico de qué forma puedes mantener la comunicación con tu equipo de atención médica para obtener respuestas a tus preguntas.
- Pregunta si tu equipo de atención médica o el consultorio de tu médico cuentan con un portal para pacientes o una opción de telesalud para que puedas revisar las notas del médico posteriores a la visita, formular preguntas adicionales y comunicarte con tu equipo de atención médica sin una cita.
- También puedes pedirle a tu médico una copia impresa de las notas de tu cita.

---

---

---

## IDEAS PARA AYUDARTE A PREPARAR TUS PREGUNTAS

Utiliza esta sección para organizar tus puntos de inquietud y preguntas mientras te preparas para tu próxima cita.



### Escribe las preguntas que tengas.

- Haz una lista de preguntas sobre cómo encontrar apoyo, como las siguientes:
  - ¿Tiene algún consejo para ayudarme a hablar con mi familia sobre mi cáncer?
  - ¿Cómo se encuentra mi receptor hormonal?
  - ¿Cuál es el estado de mi HER2?
  - ¿Mi tipo de cáncer presenta un riesgo alto de reaparición?

---

---

---

---



### Piensa en los aspectos positivos.

- Habla sobre tu progreso con el médico.
  - ¿Se han aliviado tus síntomas o algún efecto secundario del tratamiento activo?
  - ¿Hay alguna actividad en tu vida que ahora sea más fácil de realizar?
  - ¿Presentas alguna nueva mejoría?

---

---

---

---

## Analiza los desafíos y las preocupaciones.

- Habla sobre cualquier inquietud que puedas tener.
  - ¿Los síntomas empeoran o no mejoran?
  - ¿Alguna actividad en tu vida se vuelve cada vez más difícil de realizar?
  - ¿Experimentas efectos secundarios debido a los medicamentos?
  - ¿Hay cambios nuevos que sean desafiantes?
  - ¿Te enfrentas a alguna barrera para obtener el tratamiento y la atención médica que necesitas? (Por ejemplo, el pago de la atención médica y los medicamentos, el transporte, el cuidado de niños o ancianos, tiempo libre en el trabajo o barreras idiomáticas).
  - ¿Experimentas algún cambio en tu estado de ánimo?
  - ¿Experimentas algún cambio en el patrón de sueño?

---

---

---

---

- Enumera las preguntas que tienes para tu médico acerca de tu plan de tratamiento, como las siguientes:

- ¿Qué opciones de tratamiento tengo?
- ¿Cómo me beneficiará cada tratamiento?
- ¿Qué puedo hacer en casa para ayudar a administrar mi tratamiento?
- ¿Qué se puede hacer para evitar que mi cáncer regrese?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar y qué se puede hacer para controlarlos?

---

---

---

---

- Enumera las preguntas que tengas sobre el riesgo de reaparición del cáncer (también conocido como recidiva), como las siguientes:

- ¿Es posible que mi cáncer de mama reaparezca después del tratamiento?
- ¿Mi tipo de cáncer representa un mayor riesgo de tener cáncer de mama recidivante?
- ¿Hay pruebas que nos puedan ayudar a predecir mejor mi recidiva del cáncer de mama? Si es así, ¿qué prueba o pruebas solicita generalmente el médico?

---

---

---

---





- Haz una lista de preguntas sobre cómo encontrar apoyo, como las siguientes:
  - ¿Tiene algún consejo para ayudarme a hablar con mi familia sobre mi cáncer?
  - ¿Hay grupos de apoyo locales o virtuales a los que pueda unirme?

---

---

---

---

- Tus preguntas también pueden tratarse de cómo te sientes o de las actividades cotidianas, como las siguientes:
  - ¿Cómo puedo sentirme mejor física o emocionalmente?
  - ¿Cómo puedo continuar con la actividad [rellena el espacio]?
  - ¿Mi cáncer de mama afectará mis relaciones personales?

---

---

---

---

### ¿De qué quiero obtener más información?



- Decide qué información necesitas para sentirte más cómodo y seguro acerca de tu plan de atención y tratamiento. ¿Hay algo de lo que quieras obtener más información o que solo necesitas que te expliquen de manera diferente? Estos pueden ser términos médicos que escuches, o bien procedimientos o pruebas a los que podrías someterte en el futuro. Anótalos y pide al médico que te los explique, que indique por qué los necesitas y que te informe sobre su función en el plan de tratamiento.

---

---

---

---

### ¿Qué debo esperar después?



- Habla sobre el proceso y los próximos pasos en tu plan de tratamiento y cuidado.

---

---

---

---

**RECUERDA: SI NO OBTIENES RESPUESTAS A TODAS TUS PREGUNTAS DURANTE TU CITA, ¡ESTÁ BIEN!**

Mantén activa la conversación con tu médico para tener diálogos abiertos y honestos sobre qué es el cáncer de mama, así como tu diagnóstico y plan de tratamiento específicos. **Ninguna pregunta es demasiado personal.**

**RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO.**

Hay una comunidad de grupos y servicios de apoyo que pueden conectarte con otras personas que tienen experiencia en el cáncer de mama en etapa inicial y su atención médica.