

## Usted se conoce mejor que nadie

Nadie conoce mejor su cuerpo que usted. Conoce los cambios en su cuerpo y cualquier problema que tenga. Esta es información importante. Compártala con su doctor. La comunicación abierta y honesta entre usted y su doctor es una de las mejores maneras de asegurarse de que está recibiendo la atención que necesita.

## Recursos relacionados en línea:

- [Terapias complementarias e integrantes](#)
- [Atención médica de seguimiento después del tratamiento de cáncer de mama](#)
- [Apoyo después del diagnóstico de cáncer de mama](#)
- [Hablar con sus niños](#)
- [Hablar con su pareja](#)
- [Telesalud: Lista de verificación para la cita](#)
- [Descripción general del tratamiento de cáncer de mama](#)



## Realmente se trata de usted

Aun cuando se sienta abrumada, es importante aprovechar al máximo cada visita al doctor. Pruebe estos consejos:

**1. Investigue.** Aprenda todo lo que pueda de sitios web confiables, incluida la sección About Breast Cancer (Sobre el cáncer de mama) en [komen.org](http://komen.org) o el sitio del Instituto Nacional del Cáncer ([cancer.gov](http://cancer.gov)). Cuanto más sepa, más cómoda se sentirá cuando hable con su doctor.

**2. Planifique sus preguntas.** Preparar con anticipación una lista de preguntas puede ayudarla a recordar lo que quiere preguntar y a mantener la conversación enfocada en lo que sea más importante para usted. Es una buena idea hacer una lista de preguntas actualizada a medida que vayan surgiendo. Es posible que desee pedir ayuda a alguien, como su pareja, familiar, amigo o un trabajador social para preparar sus preguntas.

Para ayudarla a empezar, Susan G. Komen® tiene una serie de recursos sobre Preguntas que puede hacerle a su doctor. Puede descargar y escribir directamente en ellos o puede imprimirlos para llevarlos a sus citas.

**3. Comparta su historia.** Cuando llegue su doctor, pregúntele si puede tomar unos minutos para hablar sobre cómo usted ha estado. Puede ser útil tomar notas sobre cómo se siente entre citas. Sea tan específica como pueda. Luego, haga sus preguntas a su doctor.

**4. Vaya acompañada.** Si puede, es posible que desee tener a alguien con usted en persona o por teléfono para tomar notas, hacer preguntas y hablar sobre lo que escuchó. O tal vez desee grabar su conversación (con el permiso de su doctor) para poder escucharla más tarde. Es probable que reciba mucha información nueva en un momento en el que se siente abrumada.

**5. Brinde comentarios.** Si fueron útiles las respuestas de su doctor, hágase saber. O, si está confundida o no entiende, comuníquelo. Su doctor quiere ayudarla y si usted se lo pide, le dará más explicaciones. Este tipo de comentarios ayudará a su doctor a entender lo que usted necesita y motivará la comunicación abierta.

Esta hoja informativa es solo una breve perspectiva general. Para obtener más información, visite [komen.org](http://komen.org) o bien, llame a la línea de ayuda para el cuidado de las mamas del Komen centro de atención al paciente al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a jueves de 9 a.m. a 7 p.m. y viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico at [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). Se habla español.

## Recursos

### Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN  
(1-877-465-6636)  
[komen.org/espanol/](https://komen.org/espanol/)

### Grupos de Komen en Facebook

El grupo de Facebook [Breast Cancer](#) y el grupo de Facebook [Metastatic Breast Cancer](#) de Komen proporcionan un espacio donde quienes tienen una conexión con el cáncer de mama puedan compartir sus experiencias y construir vínculos sólidos entre sí.

### Consejo Americano de Especialidades Médicas/ American Board of Medical Specialties

[Abms.org](https://www.abms.org)

### Asociación Médica Americana - Buscador de Doctores/ American Medical Association - Doctor Finder

[find-doctor.ama-assn.org](https://www.find-doctor.ama-assn.org)

## Mantenga el control

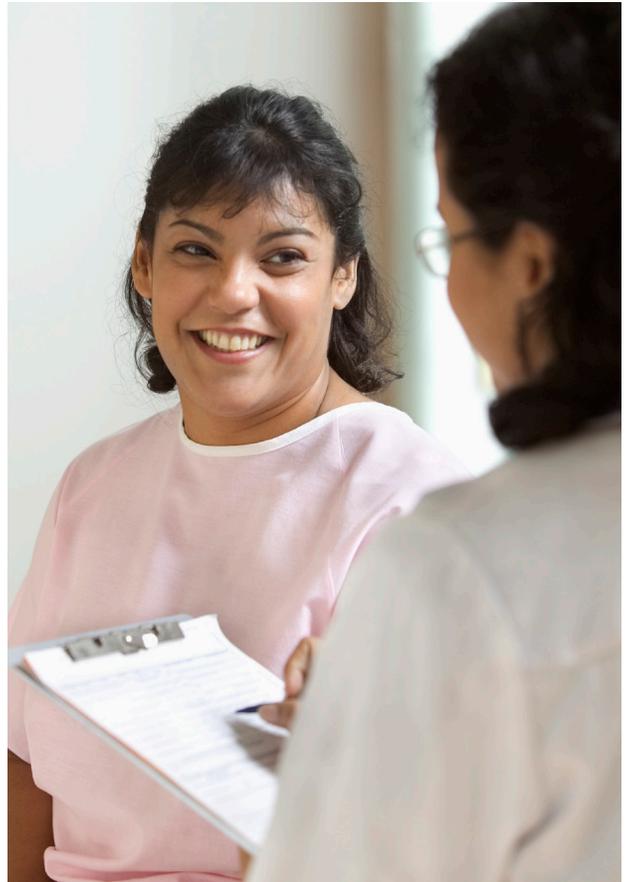
Si le acaban de diagnosticar cáncer de mama, es probable que su doctor hable con usted sobre las opciones de tratamiento. Cada opción de tratamiento tiene riesgos y beneficios a considerar junto con sus valores y estilo de vida. Hable con su doctor sobre ambas cosas. Tómese el tiempo para estudiar sus opciones de tratamiento y tomar una decisión bien informada que sea mejor para usted. Si en algún momento necesita más tiempo para procesar la información, pídale a su doctor.

El cáncer de mama es complejo. Es una buena idea que todas las personas diagnosticadas con cáncer de mama consideren obtener una segunda opinión, ya que podría:

- Darle confianza en el primer doctor al confirmar el diagnóstico o el curso del tratamiento.
- Ofrecer una visión diferente de su diagnóstico y tratamiento.
- Aumentar sus opciones de atención.
- Darle la oportunidad de reunirse con otro doctor que pueda ser más adecuado para tratar su cáncer o satisfacer sus necesidades.

## Comunicación

Los doctors son como cualquier otra persona; quieren hacer bien su trabajo. Eso significa hacer todo lo posible para ayudarla a mejorar. Si bien los doctors pueden saber mucho sobre el cáncer de mama, es posible que no entiendan o no estén conscientes de lo que usted está pasando. Comparta sus sentimientos e inquietudes con su doctor para que pueda ayudarla.



Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.