

¿QUÉ DEBERÍAS PREGUNTAR A TU MÉDICO?

Información útil para antes, durante y después de tus visitas médicas



CONTENIDOS

03

- PREPÁRATE
- DURANTE LA VISITA

04

- ATRÉVETE
A PREGUNTAR

05

- DESPUÉS DE LA VISITA
- TOMAR DECISIONES

06

- PREGUNTAS GENERALES

07

- CIRUGÍA

08

- QUIMIOTERAPIA

09

- RADIOTERAPIA

10

- TERAPIAS BIOLÓGICAS, ANTICUERPOS
MONOCLONALES E INMUNOTERAPIAS
- ENSAYOS CLÍNICOS

11

- DIETA Y NUTRICIÓN

12

- COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS/MEDICINA
ORTOMOLECULAR
- CUESTIONES PSICOLÓGICAS

PREPÁRATE

- ☐ Asegúrate de poder explicar bien tus síntomas y tu situación (¿Cómo te sientes? ¿Sientes dolor? ¿Dónde sientes dolor?)
- ☐ Piensa ideas y apúntalas

DURANTE LA VISITA

- ☐ Haz que te acompañe un amigo, tu pareja o un familiar (dos personas siempre captarán más información que una sola)
- ☐ Toma notas durante la conversación o pide permiso para grabarla
- ☐ Habla de tus síntomas y tu dolor (no asumas de antemano que lo que sientes es “normal”)
- ☐ Repite las palabras del médico con tus propias palabras (“entonces, si le estoy entendiendo bien...”). Es la mejor manera de asegurarse que uno entiende correctamente.
- ☐ Habla abierta y honestamente de tus preocupaciones. Tus sentimientos y los de la gente a la que quieres importan
- ☐ Pide más tiempo antes de tomar una decisión importante
- ☐ Pide información sobre alguna asociación de pacientes que te pueda ayudar en tu proceso y averigua dónde puedes leer acerca de la enfermedad y sus tratamientos



ATRÉVETE A PREGUNTAR

Ask for an explanation about anything you don't understand, for example, medical terms.

- ☐ ¿Qué opciones y posibilidades tengo? ¿Cuáles son los puntos a favor y en contra? ¿De qué modo me van a afectar? ¿Qué puede ocurrir a largo plazo?
- ☐ ¿Hay posibilidad de cirugía?
- ☐ ¿Cuáles son los siguientes pasos en mi tratamiento?
- ☐ ¿Cuáles son los riesgos del tratamiento?
- ☐ ¿Qué ocurre si opto por no seguir dicho tratamiento?
- ☐ ¿He comentado/ va a comentar el médico mi caso con sus colegas?
¿Voy a disponer de un equipo multidisciplinar especializado*?
¿Tengo que participar en él? En caso de que no, ¿cómo me van a informar de la decisión y cuándo?
- ☐ ¿Con qué frecuencia se encuentran con este tipo de cáncer?
- ☐ ¿Cuáles son las consecuencias en el futuro? (Por ejemplo, en lo relativo a salud, vida sexual, trabajo, deportes, feminidad, fertilidad, calidad de vida...)
- ☐ ¿Se me puede proporcionar más información/enlaces/folleto, de modo que me pueda documentar más?
- ☐ ¿Me van a dar copia de los resultados de analíticas, pruebas, escáneres, resultados? ¿Se puede acceder online?

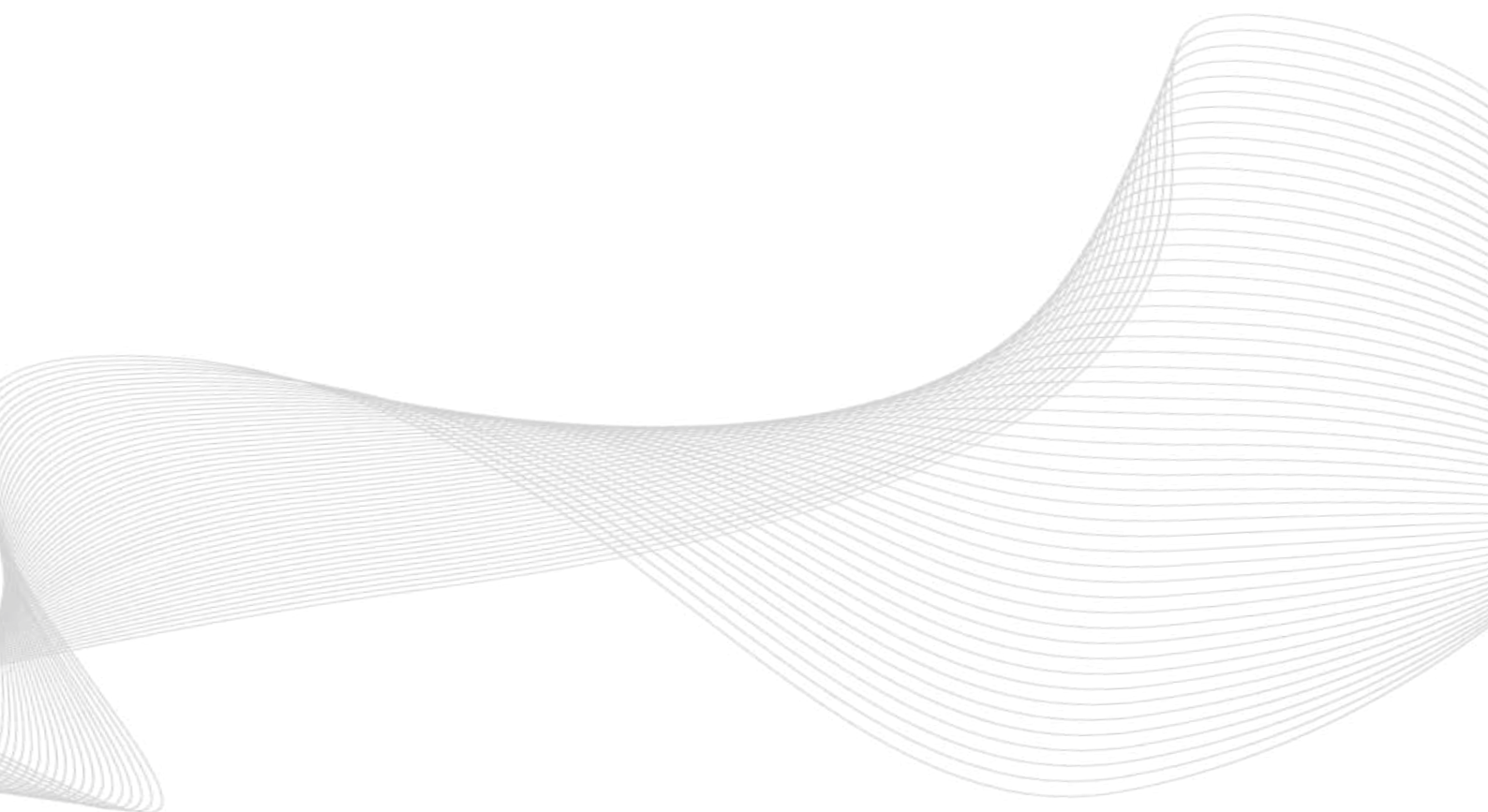
* Un equipo multidisciplinar especializado está formado por profesionales de diferentes ámbitos que discuten casos de pacientes para determinar y planificar las mejores opciones de tratamiento. Un equipo puede estar formado, por ejemplo, por ginecólogos, oncólogos, cirujanos, radiólogos, psicólogos, genetistas, enfermeras de oncología, coordinadoras de enfermería, entre otros.

DESPUÉS DE LA VISITA

- ☐ Habla de la información que recibiste con tu pareja, amigos, familia, hijos adultos. Dale a leer los materiales. Ellos seguramente tendrán preguntas.
- ☐ Si piensas que necesitas una segunda opinión, pídelas. Pero primero verifica con tu mutua la cobertura.

TOMAR DECISIONES

- ☐ Sigue tu intuición. Nunca secundes una decisión si no estás completamente segura.
- ☐ Solo tú puedes decidir sobre tu vida, por lo tanto, solo tú puedes decidir sobre el tratamiento. Los especialistas tomarán una decisión en tu lugar únicamente si tú lo pides.



PREGUNTAS GENERALES

- ☐ Mi cáncer, ¿es curable?
- ☐ ¿Cuál es mi pronóstico?
- ☐ ¿Es hereditario?
- ☐ ¿Me recuperaré con este tratamiento?
- ☐ ¿Cuándo puedo saber si estoy o no curada?
- ☐ ¿Qué sucede en caso de recaída?
- ☐ ¿Cuáles son las opciones de tratamiento en los casos de recidiva?
- ☐ ¿Cómo será mi calidad de vida, a corto y largo plazo?
- ☐ ¿Puedo trabajar, hacer ejercicio, viajar o visitar a mi familia durante el tratamiento?
- ☐ ¿Qué es un plan de seguimiento?
- ☐ ¿Seré atendida por un equipo interdisciplinario?
- ☐ ¿Debería acudir a un nutricionista para que me aconseje sobre mi dieta?
- ☐ ¿Lo cubre el seguro médico?
- ☐ ¿Existe algún especialista al que plantearle dudas sobre aspectos hereditarios?
- ☐ ¿Existe algún tipo de ayuda social/psicológica que me ayude en este proceso o lo que yo creo que será este proceso?
- ☐ ¿Lo cubre el seguro médico?
- ☐ ¿Cómo tengo que explicarles a mis hijos lo de mi enfermedad?
- ☐ ¿Puedo volver a tener relaciones sexuales? ¿Cuándo? ¿Serán diferentes?
- ☐ ¿Cómo afectarán las cicatrices a mis órganos y a mi calidad de vida?
- ☐ ¿Todas las pacientes tienen cicatrices después del tratamiento?
- ☐ ¿Cómo me puedo mantener en forma durante el tratamiento?
- ☐ ¿Qué puedo hacer para recuperar mi forma física después del tratamiento?
- ☐ ¿Qué me puede explicar sobre tratamientos biológicos o complementarios?

CIRUGÍA

- ☐ La cirugía, ¿es la única opción?
- ☐ ¿Con qué frecuencia realizan este tipo de operaciones en este hospital?
- ☐ ¿Será usted mi cirujano/a?
- ☐ ¿Con qué frecuencia ha realizado este tipo de cirugía con anterioridad?
- ☐ ¿Cuáles son los riesgos y cuáles los beneficios?
- ☐ ¿Qué complicaciones se pueden presentar a largo y corto plazo?
- ☐ ¿Cuánto tiempo tengo que estar hospitalizada?
- ☐ ¿Cómo me puedo preparar para la cirugía?
- ☐ ¿Voy a necesitar ayuda en casa?
- ☐ ¿Cuánto tiempo me llevará recuperarme?
- ☐ ¿Afectará a mi fertilidad/mis hormonas/mi vida sexual?

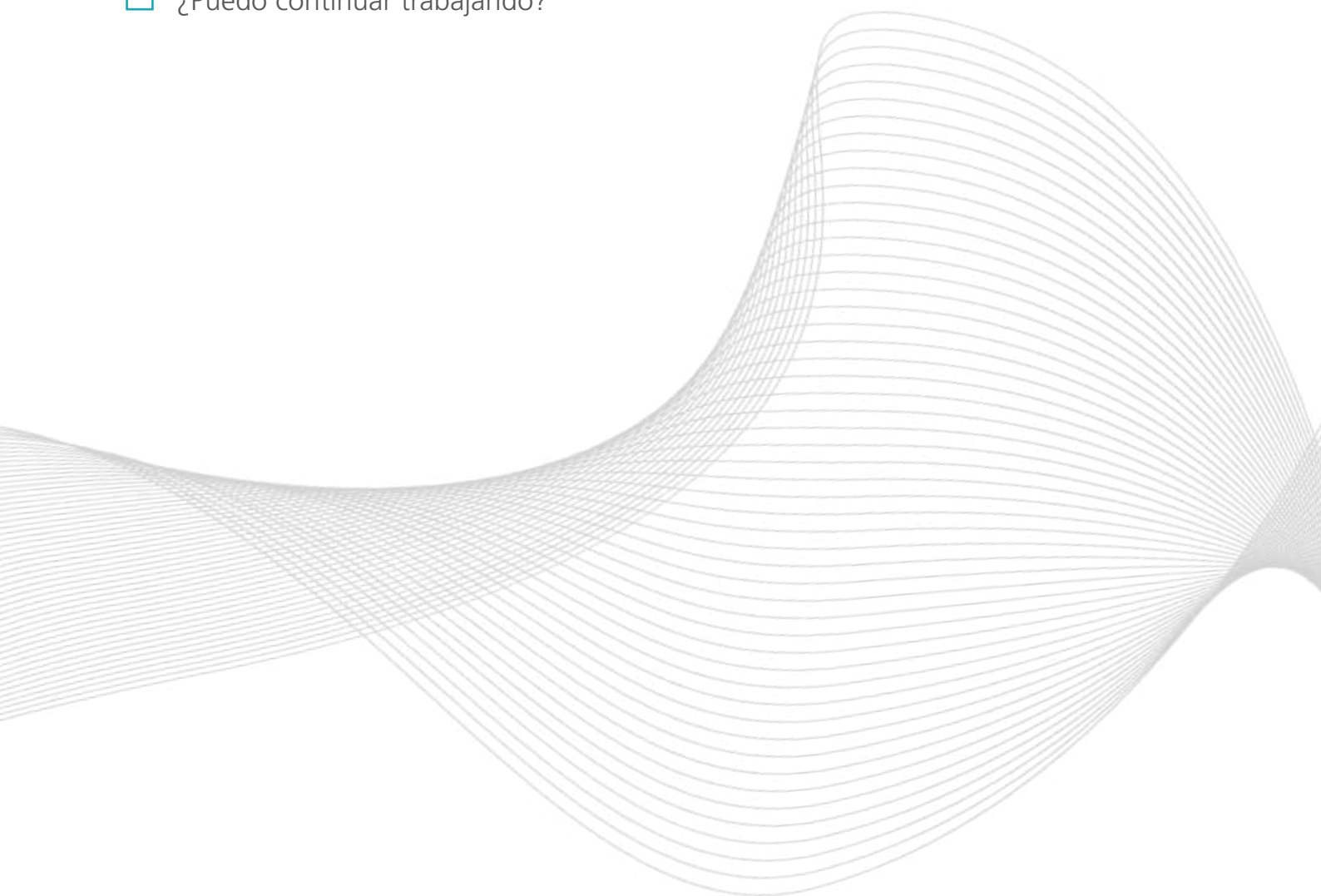


QUIMIOTERAPIA

- ☐ ¿Cómo me puedo preparar para la quimioterapia?
- ☐ ¿Por qué necesito quimioterapia (antes o después) de mi cirugía?
- ☐ ¿Cuáles son los efectos secundarios a corto y largo plazo?
- ☐ ¿Me sentiré indispuesta?
- ☐ ¿Me recuperaré por completo de la quimioterapia?
- ☐ ¿Afectará a mi fertilidad/hormonas/vida sexual?
- ☐ ¿Se me caerá el pelo? ¿Hay alguna forma de evitarlo?
- ☐ ¿Tengo que tomar algún tipo de precaución adicional mientras recibo quimioterapia?
- ☐ ¿Puedo seguir cuidando de mis hijos y de la casa?
- ☐ ¿Puedo seguir trabajando?
- ☐ ¿Hay alguna otra alternativa?
- ☐ ¿Existen distintos tipos de quimioterapia? ¿Cuáles son los pros y los contras?
- ☐ ¿Van a optar por un tipo de quimioterapia adaptada al perfil genético de mi tumor?
- ☐ Todas las mujeres con mi tipo de cáncer, ¿necesitan quimioterapia?
- ☐ ¿Tengo que hacer todas las sesiones de quimioterapia, incluso si me siento mal?
- ☐ ¿Qué ocurre si mi cuerpo rechaza este tipo de quimioterapia?
- ☐ ¿Puedo tomar vitaminas u otros suplementos nutricionales antes y durante el tratamiento?

RADIOTERAPIA

- ☐ ¿Por qué necesito radioterapia (antes o después de la cirugía)?
- ☐ ¿Cuáles son los efectos a corto y largo plazo?
- ☐ ¿Afectará a mi fertilidad/hormonas/vida sexual?
- ☐ ¿Cómo me puedo preparar para una radioterapia?
- ☐ ¿Me recuperaré por completo?
- ☐ ¿Es dolorosa?
- ☐ ¿Cuál es la diferencia entre una radioterapia normal y la braquiterapia?
- ☐ ¿Cómo y cuándo puedes saber si la radioterapia ha resultado exitosa?
- ☐ ¿Necesitan radioterapia todas las mujeres con mi tipo de cáncer?
- ☐ ¿Puedo seguir al cuidado de los niños/de la casa?
- ☐ ¿Puedo continuar trabajando?



TERAPIAS BIOLÓGICAS, ANTICUERPOS MONOCLONALES E INMUNOTERAPIA

- ☐ ¿Qué es la terapia biológica?
- ☐ ¿Cuál es la diferencia entre inmunoterapia y terapia monoclonal?
- ☐ ¿Existen terapias biológicas aplicables a mi tipo de cáncer?
- ☐ ¿Cuáles son los efectos a corto y largo plazo?
- ☐ ¿Me va a curar?
- ☐ ¿Me recuperaré por completo después?
- ☐ ¿Afectará a mi fertilidad/hormonas/vida sexual?
- ☐ ¿Se ha comprobado que este tratamiento sea efectivo?
- ☐ ¿Puedo seguir al cuidado de los niños/de la casa?
- ☐ ¿Puedo continuar trabajando?
- ☐ ¿Cuáles son los riesgos?
- ☐ ¿Con qué frecuencia se aplica esta terapia en este hospital?
- ☐ ¿Puedo tomar vitaminas y otros suplementos nutricionales antes y durante el tratamiento?

ENSAYOS CLÍNICOS

- ☐ ¿Qué es un ensayo clínico?
- ☐ ¿Existe algún ensayo clínico para mi enfermedad?
- ☐ ¿Participa este hospital en algún ensayo clínico que sea aplicable a mi caso?
- ☐ ¿Me pueden ayudar a encontrar un ensayo clínico que me incluya?
- ☐ ¿Podré seguir tomando el medicamento una vez que haya concluido el ensayo?
- ☐ ¿Será informada de los resultados del ensayo?
- ☐ ¿Puedo decidir libremente abandonar el ensayo clínico cuando yo lo desee?
- ☐ ¿Resulta de mucho riesgo?

DIETA Y NUTRICIÓN

- ☐ ¿Me pueden derivar a un nutricionista?
- ☐ ¿Lo cubre el seguro?
- ☐ ¿Qué debería comer antes y durante el tratamiento de quimio/radioterapia?
- ☐ ¿Tengo que ingerir más proteínas?
- ☐ ¿Qué debería comer después del tratamiento para recuperar energía?
- ☐ ¿Qué debería tomar durante el periodo de remisión para mantenerme saludable?
- ☐ El azúcar, el alcohol, los alimentos procesados...¿resultan perniciosos para un paciente de cáncer?
- ☐ ¿Debería comer alimentos orgánicos?



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES /MEDICINA ORTOMOLECULAR

- ☐ ¿Cuál es su opinión acerca de los suplementos nutricionales/medicina ortomolecular?*
- ☐ ¿Tendría que acudir a un especialista ortomolecular?
- ☐ ¿Puedo tomar suplementos nutricionales?
- ☐ Los suplementos nutricionales, ¿pueden ayudarme en mi enfermedad/tratamiento?
- ☐ ¿Lo cubre el seguro?

CUESTIONES RELACIONADAS A ASPECTOS PSICOLÓGICOS/SALUD MENTAL

- ☐ ¿Hay algún tipo de organización de pacientes a la que pueda acudir?
- ☐ ¿Hay alguna forma de contactar pacientes en mi situación?
- ☐ ¿Me pueden derivar a un psicólogo?
- ☐ Si visito a un psicólogo, ¿lo cubre el seguro?

* La medicina ortomolecular es un área especializada en tratar a los pacientes con vitaminas, minerales y oligoalimentos.

Linda Snoep, superviviente de cáncer ovárico. Olijf, Holanda. Miembro de ENGAGE.

“Durante el tratamiento de mi cáncer ovárico (estadio 3C) dejé de ser la paciente más o menos paralizada por el miedo y que creía que el médico era el que sabía más, para ser una paciente que empezaba a entender que podía elegir y que tenía que asumir sus propias decisiones. No fue fácil, pues nadie te enseña cómo hacerlo. Pero, al final, ser la responsable de mi propia vida me transformó en una paciente con más autoconfianza, con menos miedo y con mayor aceptación de los retos que me planteaba mi enfermedad”

Kim Hulscher, superviviente de cáncer cervical. Olijf, Holanda. Miembro de ENGAGE.

“Cuando me diagnosticaron cáncer cervical en 2013 no tenía ni idea de qué cabía esperar ni de lo que preguntar durante mis visitas médicas. No tenía tampoco idea de eso que se llama “efectos tardíos” y nadie me dijo nada acerca de eso, con lo que me encontré una desagradable sorpresa al cabo de mis tratamientos. Me hubiera encantado disponer de esta herramienta entonces, que me habría permitido hacer preguntas, por ejemplo, sobre los posibles efectos a largo plazo. Me siento contenta de poder ayudar a otras mujeres que ahora viven lo mismo que yo en aquel momento”.

**Prof.Dra. Murat Gultekin, oncóloga ginecóloga, onco-cirujana, Turquía.
Vicepresidenta de ESGO-ENGAGE**

“Este folleto demuestra qué poca información compartimos con nuestras pacientes cuando iniciamos nuevas terapias. Espero que estas preguntas y respuestas las consulten de manera regular los médicos antes de empezar cualquier tipo de tratamiento con sus pacientes. Es derecho de las pacientes poder preguntar y aprender antes de decidir; es nuestra responsabilidad explicar y respetar sus preocupaciones”.

**Ícő Tőth, , superviviente de cáncer cervical, Fundación Mallow Flower, Hungría.
Vicepresidenta de ESGO-ENGAGE**

“¡Tenemos que preguntar! Tenemos que preguntar, por el bien de nuestras propias vidas. A veces necesitamos ser las dueñas de nuestra propia enfermedad y toda información es crucial porque no sabemos cuál de todas las piezas que la componen es la que nos pondrá en la dirección correcta. No es fácil preguntar siendo paciente. A veces necesitamos ayuda para hacerlo, y no solo para preguntar sino para entender las respuestas. En nombre de ENGAGE esperamos que este folleto os ayudará a formular preguntas y a poner el foco en las respuestas. No tengáis miedo de preguntar: no hay pregunta desacertada o incorrecta”.

ENGAGe quiere agradecer a las autoras, a las colaboradoras y a los miembros de la junta directiva de ENGAGe su disposición constante y su trabajo en este folleto informativo.

ENGAGe expresa su sincera gratitud a las autoras Kim Hulscher (Holanda), Linda Snoep (Holanda) y a Icó Tóth (Hungría). También a la Prof. Dra. Murat Gultekin (Turquía) por la revisión clínica de la información.

ENGAGe desea expresar su sincera gratitud a la autora Natalia Fernández (España) por traducir este folleto informativo al español y a la Dra. Cleo Romagosa (España) por la revisión clínica.

Información de contacto de ENGAGe:

Página web: <https://engage.esgo.org/>

Correo electrónico: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

ENGAGe te recomienda ponerte en contacto con tu asociación de pacientes local.



