



## HE SOBREVIVIDO AL CÁNCER... ¿AHORA QUÉ? CÓMO HABLAR CON SU PROVEEDOR PRIMARIO DE ATENCIÓN MÉDICA

### COMUNICACIÓN CON SU PROVEEDOR PRIMARIO DE ATENCIÓN MÉDICA:

- Además de su relación con su oncólogo y equipo médico, es importante mantener una relación con su proveedor de atención médica primaria.
- Si tiene un nuevo proveedor de atención médica primaria, actualícelo sobre todos sus diagnósticos de cáncer, tratamientos, medicamentos y su historial de salud.
- Hable sobre cualquier dolor o síntoma que haya tenido.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que haya tomado anteriormente o que esté tomando actualmente, incluidas vitaminas, hierbas, medicamentos de venta libre, o cualquier otro suplemento.
- Discuta cualquier problema emocional, mental y físico.
- Mantenga actualizado a su proveedor de atención médica primaria con su historial médico familiar actual.

### ALGUNAS PREGUNTAS QUE PUEDES TENER:

- ¿Qué síntomas debo informarle?
- ¿A qué tipo de médicos debería ver ahora que terminé el tratamiento?
- ¿Con qué frecuencia debo ir a verlo?
- ¿Qué pruebas de rutina o procedimientos de detección necesito (colon, mamografía, exámenes pélvicos)?
- ¿Se puede hacer algo para aliviar el dolor, la fatiga y otros problemas que tengo?
- ¿Qué puedo hacer para evitar que el cáncer regrese?
- ¿Tener cáncer afectará mi seguro médico?
- ¿Hay alguna organización de apoyo para el cáncer a la que pueda contactar?
- ¿Cómo puedo mantener un peso y hábitos alimenticios saludables?

### APROVECHANDO AL MÁXIMO SUS CITAS DE SEGUIMIENTO:

- Traiga papel para tomar notas.
- Pídale a alguien que lo acompañe para ayudarlo a comprender y recordar lo que se dijo.
- Haga una lista de preguntas con anticipación y tráigalas con usted.
- Haga primero las preguntas más importantes, en caso de que su cita se acabe.
- Describa los problemas brevemente y diga cómo lo hacen sentir.
- Pídale al proveedor que le explique lo que dice en términos que usted pueda entender.
- Pregúntele al proveedor sobre la mejor manera de tomar los medicamentos y sobre los posibles efectos secundarios.
- Solicite una hora en la que pueda llamar al proveedor para obtener respuestas a sus preguntas o para una cita adicional.
- Obtener una copia de sus registros para conservar sobre cualquier atención de seguimiento que reciba.



### ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO PROGRAMAR CITAS DE SEGUIMIENTO?

Por lo general, las citas de seguimiento varían según el individuo debido al tipo específico de cáncer, el tratamiento u otros factores cruciales. Las citas de seguimiento se programan comúnmente cada 3 a 4 meses durante los primeros 2 a 3 años después del tratamiento.

### ¿QUÉ OTROS SERVICIOS PUEDEN SER ÚTILES DURANTE LA ATENCIÓN DE SEGUIMIENTO?

Cuando participe en la atención de seguimiento, puede ser útil involucrarse en otros servicios, como grupos de apoyo, asesoramiento de parejas, asesoramiento genético, asesoramiento sexual y de fertilidad, servicios en el hogar, servicios dietéticos y de nutrición, fisioterapia, control del dolor, manejo del estrés y terapia ocupacional. Si tiene preguntas sobre estos servicios, pregunte a su proveedor de atención médica primaria, enfermero orientador o trabajador social.

### HECHOS RÁPIDOS:

- Hay más de 13 millones de sobrevivientes de cáncer en los EE. UU. y esta población continúa creciendo.
- Los sobrevivientes viven más tiempo y muchos, incluidos los ancianos, tienen afecciones médicas crónicas que también requieren atención.
- Los proveedores de atención médica primaria pueden desempeñar un papel importante en el cuidado de los sobrevivientes de cáncer mientras se enfrentan a vivir su "nueva normalidad".

### RECURSOS:

#### Nacional

- Biblioteca Nacional de Medicina: [www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov), 1-866-346-3656
- Coalición Nacional para la Supervivencia al Cáncer: [www.canceradvocacy.org](http://www.canceradvocacy.org), 1-877-NCCS-YES
- Instituto Nacional del Cáncer - La vida después del tratamiento del cáncer:  
<http://www.cancer.gov/cancertopics/coping/life-after/treatment/page3>,  
1-800-4-CANCER
- Red Nacional Integral del Cáncer: [http://www.nccn.org/patients/resources/life\\_after\\_cancer/default.aspx](http://www.nccn.org/patients/resources/life_after_cancer/default.aspx)

#### Local

- Consejo del Cáncer de Nuevo México: [www.nmcancercouncil.org](http://www.nmcancercouncil.org)
- Programa de Control y Prevención del Cáncer del Departamento de Salud de Nuevo México: [www.cancernm.org](http://www.cancernm.org),  
505-841-5860
- Coalición contra el Cáncer de Albuquerque: [www.accnmcca.org](http://www.accnmcca.org), 505-272-7813
- ¿Qué registros médicos debe mantener para mejorar su atención más allá del cáncer?  
<http://nmcancercouncil.org/pdf/medical-records-factsheet.pdf>